



PROGRAMME
SEPAPA

Sclérose en plaques ? Bouger pour ma santé !

Groupe Associatif Siel Bleu, BP 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photo : Manon Kaupp

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la reprise d'une activité physique avec un programme convivial sur mesure.

1 bilan initial individuel

pour évaluer votre condition physique et psychologique, et pour déterminer vos objectifs.

1 groupe d'échange

pour partager votre vision de la pratique d'activité physique, vos sensations, vos doutes et les solutions qui existent.

24 ateliers hebdomadaires

pour améliorer votre qualité de vie en pratiquant 1h30 d'Activité Physique Adaptée chaque semaine.

1 bilan final individuel

pour évaluer vos progrès et orienter votre pratique d'activité physique future.

Pour vous inscrire et pour tout renseignement :

SECRETARIAT NEUROLOGIE

tel: 03.85.91.0017 ou mail : neurologie.sep@ch-chalon71.fr
avant le 10/09/2018

Le programme, encadré par des professionnels de l'APA, est une initiative du **Groupe Associatif Siel Bleu** en partenariat avec le Centre Hospitalier. Ce programme est soutenu et pris en charge financièrement par « **La France s'engage** ».

Pour garder la santé et le sourire
Bougeons ensemble!



www.sielbleu.org

Avec le soutien de

