

Groupes régionaux de la Société suisse SEP

Vous cherchez des personnes dans votre région qui sont dans la même situation? Les Groupes régionaux de la Société suisse SEP vous permettent de rencontrer d'autres personnes atteintes ou leurs proches et d'échanger ensemble.

L'essentiel en bref

- Les Groupes régionaux proposent des programmes de loisirs pour les personnes atteintes de SEP et leurs proches.
- Le programme s'articule autour de contacts, d'échanges et d'expériences communes.
- Il existe des groupes thématiques centrés sur le sport, l'art, ou d'autres activités.
- Les Groupes régionaux de la Société suisse SEP existent à l'échelle nationale.

Les Groupes régionaux sont un service proposé par la Société suisse SEP et en sont une composante clé. Ils sont présents dans toute la Suisse et comptent des membres de tous âges. Ces groupes ont pour but de soutenir les personnes atteintes de SEP et de leur proposer un programme de loi-



sirs varié dans leur région. Parfois, ils proposent également un service de transport ou de visite. En parallèle, les Groupes régionaux sont des points de contact pour différentes demandes concernant la sclérose en plaques et mettent les demandeurs en lien avec d'autres services de la Société suisse SEP.

Chaque Groupe régional se compose de personnes atteintes de SEP et de bénévoles. Ils terminent le programme annuel et le mettent en œuvre. Les moyens financiers proviennent de donateurs et de la Société suisse SEP.

Activités

Les Groupes régionaux organisent régulièrement des rencontres sur différents thèmes:

- Rencontres sociales
- Excursions et sorties culturelles
- Sport et activités de loisir
- Rencontres mensuelles
- Service de visite et de transport

S'engager

- Les personnes atteintes de SEP et les bénévoles peuvent devenir membres d'un Groupe régional.
- Vous trouverez davantage d'informations sur les Groupes régionaux sur le site web de la Société SEP: <https://www.multiplesklerose.ch/fr/>

Activités physiques et sport en groupe

Les personnes atteintes de SEP passionnées de sport se retrouvent régulièrement à différents endroits en Suisse. Selon la devise «chacun fait ce qu'il peut», les limites personnelles de chaque participant sont respectées. Ces cours sont donnés par des professionnels. Ils sont consacrés à des exercices de sensorimotricité, de stabilité, de coordination, de renforcement (du tronc) et d'endurance.

Groupes d'entraide SEP

Si vous cherchez des personnes partageant les mêmes idées pour échanger sur vos expériences dans le cadre d'un groupe de discussion, adressez-vous à un groupe d'entraide SEP.

Vous trouverez davantage d'informations à ce sujet dans la notice d'information «Groupes d'entraide SEP»

Autres activités en groupe

Les intérêts parmi les membres des Groupes régionaux étant variés, d'autres groupes thématiques ont vu le jour au cours des dernières années: Natation/aquagym, course à pied, danse en fauteuil roulant, yoga, Pilates, art-thérapie, poterie, bricolage/travaux manuels et méditation.

Vous obtiendrez des informations sur les offres des Groupes régionaux respectifs auprès de la personne de contact compétente ou du département Groupes régionaux.

Département Groupes régionaux

Téléphone 021 614 80 80

groupe-regionaux@sclerose-en-plaques.ch



Infoline SEP

0844 737 463

Lu – ve de 9h00 à 13h00



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80

info@sclerose-en-plaques.ch



La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !