

Programme d'avril à août 2019 en Ile-de-France

Toutes les activités et les services de l'afa IdF regroupés par thématiques

S'INFORMER SUR LES MICI

L'afa Crohn RCH vous propose une série de web conférences animées par des experts MICI, accessibles à tous et traitant divers aspects de la maladie et du quotidien : fatigue, vaccination, sexualité, biosimilaires etc... Autant de problématiques auxquelles les malades et leurs proches sont confrontés au quotidien.

Les directs de l'afa vous permettent d'en savoir plus mais aussi de poser vos questions directement en fin de conférence aux intervenants.

2019

BIEN S'ALIMENTER

JEUDI
11 AVRIL

18H30 - 19H15

2019

PRÉPARER SON VOYAGE

Mercredi
19 JUIN

18H30 - 19H15

Mercredi 15 mai à partir de 15h retrouvez nous sur la place des arts de Cergy-Pontoise lors d'un évènement spécial Journée Mondiale ! Au programme : rencontre avec Fredo des Ogres de Barback et de nombreux artistes locaux, échanges avec les membres de l'afa et sensibilisation du grand public aux MICI

SERVICES PERMANENTS

Pour les questions sociales et professionnelles :

La permanence sociale : **Tous les lundis de 14h00 à 18h00** - Au 01 43 07 00 63 ou sur social@afa.asso.fr

Des conseils vie professionnelle : **Tous les mercredis de 9h30 à 18h00** - Au 01 43 07 00 63 ou sur travail@afa.asso.fr

L'assistance psychologique : questionpsy@afa.asso.fr

Pour les questions sur la diététique :

La permanence diététique : **De 14h00 à 18h00 tous les mardis** - Informations au 01 42 00 00 40 ou sur nutrition@afa.asso.fr

Pour les familles :

La référente Parents de l'afa, Barbara est à votre écoute via aloparents@afa.asso.fr

Un groupe Facebook fermé pour les ados (12/17 ans) atteints d'une maladie de Crohn ou d'une RCH via relaimiciados@afa.asso.fr

Le séjour des familles en région parisienne (77) les 09/10/11 novembre - Informations via alix.vie@afa.asso.fr

Pour les jeunes (18/30 ans) :

Le groupe Facebook secret et fermé « MICI Jeunes » - Informations et inscription à micijeunes@afa.asso.fr

Les rencontres conviviales en Ile de France - Informations à relaijeunes.idf@afa.asso.fr

Pour s'informer :

Le site internet de l'afa www.afa.asso.fr

L'Observatoire national des MICI www.observatoire-crohn-rch.fr

La première plateforme d'accompagnement personnalisé MICI Connect www.miciconnect.com

TROUVER L'ÉCOUTE

Les permanences d'écoute :

Dans le 75 (19^{ème}), à La Maison des MICI : De 14h00 à 17h30 du lundi au vendredi - Informations à info-accueil@afa.asso.fr ou au 01 42 00 00 40

Dans le 77, à Tournan sur rdv : De 10h00 à 12h00 le 3^{ème} jeudi du mois : 18/04, 16/05, 20/06 - Informations à afa77@afa.asso.fr

Dans le 78, à Sartrouville sur rdv - Informations à relai-ecoute78@afa.asso.fr

RETROUVER VOTRE BIEN-ETRE

Le shiatsu : technique qui peut aider à relâcher les tensions, les douleurs et le stress

A Enghien-les-Bains (95) : 30mn (5€) ou 60mn (10€) de 13h00 à 18h00 sur rdv les mercredis 24 avril, 29 mai et 26 juin

Inscription et informations via shiatsu@afa.asso.fr

La sophrologie : pour apprendre à lâcher prise et à gérer stress, douleurs et fatigue

A Rambouillet (78) : de 17h30 à 19h, les mardis 16 avril, 21 mai et 18 juin

Inscriptions à sophro.rambouillet@afa.asso.fr ou au 06 66 98 10 29 - Participation de 5€ par séance

ECHANGER EN TOUTE CONVIVIALITE

Les rencontres jeunes : Les bénévoles jeunes IDF vous proposent une action par mois pour se retrouver et échanger en toute convivialité. De nombreuses rencontres au rendez-vous. Informations au 01 40 37 43 91 ou via m.jaffart@afa.asso.fr

Les restau' de Danièle : Moment convivial pour les malades et les proches pour se retrouver et partager autour d'un déjeuner (à la charge des participants)

Dans un restaurant à Paris : De 12h30 à 14h30 les lundis 8 avril, 13 mai et 10 juin

Informations et inscription à daniele@afa.asso.fr

VIVRE AVEC LA MALADIE AU QUOTIDIEN

Ecoute, soutien et accompagnement des malades et de leurs proches : groupes de partage et éducation thérapeutique du patient. L'inscription à ces ateliers est obligatoire

Pour les 18 ans et plus :

***A l'hôpital Saint Antoine, atelier d'ETP « faire face à la fatigue » suivi d'une séance de sophrologie**

Mardis 11 juin de 12h30 à 14h30 - Information, inscription et bilan d'entrée dans le programme d'ETP via idf@afa.asso.fr

***A l'hôpital du Kremlin Bicêtre : Programme d'ETP avec différents ateliers :**

Alimentation et MICI : mardi 2 avril de 14h30 à 16h30 - **ABC de ma MICI** : lundis 20 mai et 1^{er} juillet de 10h à 12h - **Mes**

traitements et ma MICI : jeudis 9 mai et 4 juillet de 10h à 12h - **Vie intime et MICI** : jeudi 11 avril et 20 juin de 10h à 12h

Communiquer avec ma MICI : mercredi 17 avril et mardi 18 juin - Inscription et bilan d'entrée obligatoires au 01 45 21 32 36

***A l'hôpital Cochin : Programme d'ETP avec deux journées complémentaires d'ateliers**

Mieux connaître ma MICI : lundi 8 avril de 9h30 à 16h30 - **Mieux vivre avec ma MICI** : lundis 13 mai de 9h30 à 16h30

***A l'hôpital Beaujon : groupes de partage avec différentes thématiques :**

Mardi 14 mai à 18h « **Quand la fatigue s'en mêle** » et Jeudi 11 juillet « **Connaitre ses droits avec une MICI** »

***A l'hôpital Saint Louis : Programme d'ETP avec différents ateliers sur un programme d'une journée**

Lundi 18 avril et 10 juin « **Le quotidien** » de 9h00 à 16h30 = 3 thématiques sont abordées : « Ma MICI au quotidien », « MICI et

alimentation » et « MICI et fatigue ». Accueil dès 9h - Information, inscription et bilan d'entrée dans le programme d'ETP à idf@afa.asso.fr

Pour les moins de 18 ans

Des ateliers de groupe sont proposés aux enfants et à leurs parents à l'hôpital Robert Debré.

Dates à venir sur le site de l'afa. Informations et inscription au 01 86 46 82 55 ou via maud.daubry@aphp.fr

Pour les 15-20 ans

Des ateliers de groupe sont proposés pour les jeunes passant de la pédiatrie à l'hôpital adulte à l'hôpital Robert Debré :

Mercredis 15 mai de 14h30 à 16h30 « **Les représentations du devenir adulte** » et 22 mai « **Droits sociaux, papiers administratifs : tu t'y retrouves ?** ». Informations au 01 86 46 82 49 ou via andrea.limbourg@aphp.fr

Le coaching santé

Pour **mieux comprendre sa MICI et son traitement, pour mieux gérer le quotidien**, les coachs de l'afa peuvent vous aider ! Informations via idf@afa.asso.fr