

# MALADIE DE CROHN ET RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE

## LE DROIT AU BIEN-ÊTRE !

UN PROGRAMME EXCEPTIONNEL À RETROUVER SUR : [www.afa.asso.fr/jmm2021](http://www.afa.asso.fr/jmm2021)

Cette année, cap sur le droit au bien-être avec de nombreux événements d'information, d'échange et de convivialité pour prendre soin de soi et faire de cette Journée un grand moment de visibilité et de solidarité !

### DES ATELIERS EN DISTANCIEL QUAND ?

Tous les soirs de la semaine ! Participation sur inscription.

Les ateliers avec une astérisque \* sont réservés aux personnes atteintes d'une MICI.

#### LUNDI 17 MAI :

18h30-19h30 : Atelier hypnose \*  
*Intervenante : Murielle BARACHON*

#### MARDI 18 MAI :

18h30-19h30 : Atelier réflexologie\* "La lutte contre la fatigue"  
*Intervenante : Corinne HONNORAT*

#### MERCREDI 19 MAI :

18H-19H30 : Ciné-Club « Stop Crohn'O » : pratiquer une activité physique avec une MICI  
*Intervenants : Fredo, chanteur des Ogres de Barback, et Pr. Matthieu ALLEZ, chef de service de gastro-entérologie de l'Hôpital Saint-Louis (Paris).*  
*Animation : Eve SAUMIER, responsable communication de l'afa Crohn RCH France.*

#### JEUDI 20 MAI :

17H00 : Atelier d'échange Jeunes « Ma MICI et ma vie d'étudiant »\*  
18H30 - 19H30 : Initiation à la méditation \*  
*Intervenant : Laurent FORTIER*

#### VENDREDI 21 MAI :

18h30-19h30 : Yoga du rire \*  
*Intervenante : Sophie NAUD (atelier contre-indiqué aux personnes ayant eu une intervention chirurgicale ou/et problèmes cardiaques dans l'année, et aux femmes enceintes).*

### DES ACTIONS DE VISIBILITÉ ET DE CONVIVIALITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS !

Illuminations, ateliers d'activité physique, conférences, rencontres conviviales... découvrez toutes les actions organisées près de chez vous via notre carte :

[www.afa.asso.fr/jmm2021](http://www.afa.asso.fr/jmm2021) ou dans la rubrique « Près de chez vous ».

### UN DÉFI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : JE CUISINE EN VIOLET !

Cette année, on vous met au défi de partager en photo ou vidéo vos plus belles recettes violettes sur les réseaux sociaux avec l'hashtag **#WORLDIBDDAY !**

### UNE TOMBOLA EXCEPTIONNELLE !

Le 19 mai, nous lançons une tombola exceptionnelle placée sous le signe du bien-être ! Deux parrains VIP nous feront l'honneur de participer... Rendez-vous sur notre site [www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)



AVEC LE SOUTIEN INSTITUTIONNEL DE



#WORLDIBDDAY!

#WORLDIBDDAY!