



[www.miciconnect.com](http://www.miciconnect.com)

MICI Connect est votre partenaire du quotidien, facile d'utilisation, sécurisé et gratuit.

Réalisé par l'afa avec un comité de pilotage de malades, de proches et de professionnels de santé.

Lauréat du Prix Galien 2018 catégorie e-santé app & sites mobiles.  
MICI Connect est soutenu par le Ministère de la Santé et la CNAM



TRIMESTRIEL  
**PROGRAMME**  
**des ateliers**  
d'E-accompagnement



+ d'informations  
sur les ateliers  
d'e-accompagnement



3<sup>e</sup> TRIMESTRE  
**Les ateliers**



Découvrez le programme de nos prochains ateliers e-accompagnement : alimentation, sophrologie, vie affective et d'autres thématiques à venir ! Animés par des intervenants professionnels et des patients experts de l'afarmés, ces moments d'échange et de réflexion en groupe vous apporteront conseil et accompagnement personnalisés, en toute confiance et confidentialité. Ne tardez pas à vous inscrire, les places sont limitées !

## HYPNOSE

### CYCLE HYPNOSE

**9 FÉVRIER**

Se dissocier de la douleur et la fatigue

**2 MARS**

Dissociation temporelle

**16 MARS**

Bien dormir et récupérer

**30 MARS**

Se libérer du stress avec l'auto-hypnose

**6 AVRIL**

Gagner en confiance pour parler de sa santé

**20 AVRIL**

Optimiser vie personnelle, professionnelle, sociale et sportive

**25 MAI**

Exploration des sensations et émotions positives



## ALIMENTATION

### ALIMENTATION

**17 FÉVRIER**

Live cuisine

**31 JANVIER**

Atelier cuisine séniors & stomie



**PARENTS**  
**ATELIER**  
**14 MARS**

## COMMENT PARLER DE MA MICI AU TRAVAIL

**ATELIER**  
**24 JANVIER**



## FATIGUE, DOULEUR & SOMMEIL

**ATELIER**  
**DATE À VENIR**



## MES DROITS, SOCIAUX & MA MICI

**ATELIER**  
**DATE À VENIR**



## AMOUR, SEXUALITÉ & MICI

**ATELIER**  
**30 JANVIER**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**GRUPE SÉNIORS / STOMIE**

**9 JANVIER**

**23 Janvier**

