

2025, un nouveau chapitre à écrire

SEP by SEP

Le journal de l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné

Numéro 2 - Janvier 2025

p2

Édito

p4

Fin 2024, un tremplin vers l'avenir

p10

2025, décollage imminent

p14

Une vie associative toujours active

Édito par Sabine Zunitow



Toute l'équipe du conseil d'administration vous souhaite une très bonne année 2025 ! Une année qui sera remplie de surprises, d'évènements associatifs qui rassemblent adhérents et partenaires, car ensemble nous sommes plus forts.

L'année écoulée était riche en partage, en solidarité et je suis fière et émue de faire partie de cette belle association en tant que présidente. Je remercie toute l'équipe du conseil, tous nos adhérents, bénévoles, partenaires, proches, accompagnants, aidants ainsi que nos soutiens financiers, nos donateurs. Nous avons besoin de vous pour continuer à partager cette belle énergie et cet élan d'espoir face à la maladie. Rendre possible l'impossible aux yeux de tous. Rassembler, réussir, avancer, informer, sensibiliser, créer, partager, échanger. Tous ces mots sont positifs et pleins d'espoir pour continuer ensemble ce chemin, ce combat.

Cette année 2024 était intense par les messages passés auprès d'écoles, de mairies, d'entreprises, de clubs sportifs. Communiquer et informer sont les mots clés pour renforcer notre lien, nous donner de la force et surtout avoir un regard optimiste. Les jeux olympiques et paralympiques ont laissé un air rempli d'adrénaline et d'envie auprès de chacun. Pourquoi ne pas tenter, essayer !

La recherche avance aussi et a besoin de notre soutien pour mettre des mots sur cette maladie. Comprendre et cohabiter au mieux avec une sclérose en plaques. Pour cela, je remercie nos donateurs qui font avancer la recherche à grand pas !

Votre présidente et l'équipe du conseil d'administration vous souhaitent une année 2025 lumineuse et riche en partage.

Avançons ensemble et faisons de nos forces un combat d'espoir !!!

Je vous laisse maintenant découvrir notre beau journal avec les activités, les évènements passés et vos articles recensant ces nombreux temps forts.

Ensemble pour 2025 !!!

Ensemble nous pouvons changer les choses.

Ensemble nous sommes plus forts.

Ensemble nous avançons !!!

Respectueusement vôtre,

Sabine ZUNITOW

N°2 – Janvier 2025

Directeur de publication : Christophe Bertrand

Chargé de communication

et Relations publiques : Christophe Bertrand

Comité de rédaction : Sabine Zunitow, Nathalie Dantant, Hélène Buisson,

Ludovic Brebant, Christophe Bertrand

Mise en page : Christophe Bertrand

Parution trimestrielle - tirage : 180 ex.

Dépôt légal : ISSN en cours



JE N'AVANCE PAS COMME TOUT LE MONDE



Fin 2024, un tremplin vers l'avenir

- p4 Les incontournables
On ne change pas une équipe qui gagne !
- p6-7 La semaine du handicap
Place aux débats et à l'inspiration
- p8-9 A vos marches,
Continuons d'avancer ensemble

2025, décollage imminent

- p10-11 Prêts ?
Les grands rendez-vous à noter
- p12-13 Parés !
Quelques informations à ne pas manquer

Une vie associative toujours active

- p14 Vie associative
Informations diverses
- p15 Infos pratiques : les activités proposées
Laissez-vous guider
- p16 Infos pratiques : le planning des activités
Suivez le programme !
- p17 Infos pratiques : l'équipe
Retrouvez nous en images !
- p18 Contacts et bulletin d'adhésion



Les incontournables

On ne change pas une équipe qui gagne

Qu'elles soient physiques et sportives, créatives ou de détente, toutes les activités de 2024 sont reconduites en 2025. Petit tour d'horizon des activités phares...



crédit photo: www.handball-usse.com

Le handball adapté

L'USSE, un club au grand coeur... et bien plus !

L'USSE est pour beaucoup le club de handball qui nous accueille deux fois par mois pour des sessions de handball adapté aussi riches sur le plan physique que sur le plan relationnel.

L'USSE handball, c'est également dix-huit équipes de joueuses et joueurs passionnés, d'âges et de niveaux différents, des moins de 11 ans aux séniors. Un total de 300 licenciés qui évoluent dans un club formateur et ambitieux où les jeunes ont envie d'évoluer, de progresser, de partager des moments forts et de connaître l'attrait de la compétition de haut niveau.

Retrouvez-les sur www.handball-usse.com

Christophe

Karaoké

Détente et décontraction garanties

Une fois par mois, sauf en décembre, le rendez-vous est pris pour un karaoké dans la joie et la bonne humeur. Dans une salle dédiée et réservée uniquement pour notre association, on chante et on grignote sur place. Aucun talent spécifique n'est requis. Il s'agit seulement de passer un bon moment. Le dernier concert a eu lieu le 21 novembre et le



prochain est prévu pour le 16 janvier 2025 à 18h40 au Laser Game de St Martin d'Hères. Il reste des places, alors à vos micros.

Nathalie



L'atelier vannerie

Le petit nouveau qui a vite séduit !

J'ai participé au nouvel atelier vannerie, proposé par l'association. Je l'ai très apprécié, cela m'a détendu. Ce fût un moment très convivial, nous étions cinq personnes. Coralie nous a expliqué et fait partager

sa passion pour la vannerie. Je la remercie d'avoir pris du temps avec chacun pour nous aider à réaliser notre œuvre en osier. Je serai intéressée de refaire cet atelier, qui m'a beaucoup plu.

Julie

Atelier chant

"La bonne humeur fait du bien"

Nous nous retrouvons entre 6 et 10. Nous y chantons de la chanson française : Delpech, Nougaro, Dalida, Fugain, et bien d'autres encore ! Dom nous accompagne avec sa baguette et surtout la musique des chansons.

Dans une bonne ambiance, bienveillante, chacun chante, comme

il peut. Parfois, l'un de nous se trompe alors on se recule ! Parfois, l'autre fait une blague : cela fait rire et personne ne peut plus chanter alors on reprend plus sérieusement !

La bonne humeur fait du bien, ce n'est pas un chœur ni une chorale ! Il y a des échanges d'astuces, c'est tout.



Je ne pourrais pas tenir un pupitre d'alto mais je peux aller sans crainte à l'atelier chant : j'y suis accueillie avec des sourires et on m'appelle par mon prénom !

Pascale H.

La sophrologie

Retour réussi !



crédit photo:
www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

De retour après plusieurs années, des séances de sophrologie sont dispensées par Hélène un mercredi par mois dans la salle d'Agir-à-Dom, au 7 boulevard de la chantourne à La Tronche.

Comme Laetitia, Françoise et Pascale, laissez-vous guider par la voix d'Hélène dans les exercices de respiration avec pour objectif d'évacuer un maximum de tensions.

Les participants (entre six et dix par séance) peuvent pratiquer assis ou allongés en fonction de leurs capacités à tenir tout en gardant les yeux fermés. Laetitia plonge "dans un moment de détente profonde, parfois vers l'endormissement. On se sent flotter sur un

nuage en sortant de l'activité." Françoise vous invite à venir profiter de ces séances relaxantes et à observer, vous aussi, "un bénéfice au quotidien pour être détendus, lutter contre le stress et faciliter le retour au sommeil". Sentiment partagé par Pascale qui "sent son corps se délier" grâce à ce "moment de laisser aller, de lâcher prise, d'abandon". Peut-être qu'après, comme elle, vous ne raterez pas ce rendez-vous.

Christophe

Merci à Laetitia Scafi, Françoise Yenoussa et Pascale Hay pour leurs témoignages sur l'activité sophrologie.

APA avec cAPAbles

"Une activité très redynamisante"

Ces séances ont fait redécouvrir les bienfaits de l'effort physique à Laetitia qui en est devenue une habituée.

Renforcement musculaire, cross-training et autres séances d'Activités Physiques Adaptées sont proposées par l'association cAPAbles plusieurs fois par semaine.

Françoise, elle, va "toujours un peu mieux quand elle ressort même si elle a un peu hésité avant d'y aller."

Le contenu des séances est variable et adapté aux besoins et aux capacités de chacun.

Bras, jambes - force, adresse - avec ou sans matériel : les possibilités sont multiples. Vous pouvez compter sur le professionnalisme des intervenantes qui vont "vite repérer votre habileté et vos difficultés".

Faites confiance à Pascale, tout se passera pour le mieux : "chacun va à son rythme et selon ses possibilités, soutenu par le groupe où règne une ambiance bienveillante".



Christophe

Merci à Laetitia Scafi, Françoise Yenoussa et Pascale Hay pour leurs témoignages sur l'activité APA avec cAPAbles.



La semaine du handicap

Place aux débats et à l'inspiration

Différents événements étaient organisés à Grenoble pour la semaine du handicap début novembre dernier. Revenons sur deux moments marquants auxquels nous avons participé.

Conférence "CARTON ROUGE À L'HANDIPHOBIE"

Tout d'abord, je veux remercier la Mairie de Grenoble pour avoir mis à disposition son salon d'honneur le mardi 12 novembre pour cette conférence.

Après que trois élus aient brièvement abordé le thème de la soirée, Sylvain Ferez, maître de conférence, lui-même atteint d'une déficience sévère de l'audition et appareillé, a présenté les intervenants à cette réunion :

- Jérémie Boroy, conseiller du cabinet de la Maire de Paris pour les personnes handicapées
- Delya Boulaghlem, athlète aux jeux de Paris, sprinteuse avec guide et sauteuse en longueur, très malvoyante
- Lola Desfeuillet, athlète aux jeux de Paris, sauteuse en longueur paralympique
- Vincent Boury, athlète en tennis de table fauteuil en individuel et par équipe, qui n'a pas participé aux jeux de Paris mais qui a été médaillé cinq fois sur les quatre jeux précédents, récompensé par les trois métaux dont une médaille d'or



Delya Boulaghlem
(crédit photo :
www.lanouvellerepublique.fr)



Lola Desfeuillet
(crédit photo :
www.equipe-france.fr)

Pour corroborer les dires de Jérémie Boroy, j'ai pris la parole pour dénoncer le mot "phobie" accolé à "handi".

En effet, ce mot qui signifie l'anxiété subie par une personne dans une situation donnée, une peur incontrôlée suite à un traumatisme, a été détourné de son sens depuis une bonne



dizaine d'années et est souvent utilisé pour exprimer la haine de l'autre.

Alors NON !!! Qui sommes-nous, personnes en situation de handicap, pour susciter de tels sentiments blessants ?

Alors NON !!! N'acceptons pas que certains éprouvent de la peur ou de la haine envers nous parce nous sommes assis sur un fauteuil ou marchons avec des béquilles ou si, quand nous avons un handicap invisible, nous ressentons de l'incompréhension lors d'une conversation.

Alors OUI !!! Soyons tolérants face à la bêtise et l'ignorance.

Soit nous nous taisons, soit nous essayons d'expliquer calmement notre situation.

Ce que je dis ne s'applique heureusement pas pour nous tous.
Reconnaissons que le temps évolue et les mœurs aussi.
Alors ESPÉRONS que ceci se généralise.

C'est globalement ce que nous ont dit les trois athlètes paralympiques présents ce soir-là pour avoir subi de telles incivilités à certaines périodes de leurs vies.

Pendant ces jeux paralympiques de Paris, ils nous ont parlé du revers de la médaille.

Nous qui étions devant notre télévision et qui trouvions que tout était beau et bien organisé, nous ne savions pas que les athlètes, principalement en fauteuil, vivaient une galère pour se rendre de leur village olympique jusqu'aux sites sportifs car trop de distance ou une mauvaise organisation des transports. Ces conditions vont à l'encontre de l'esprit olympique.



Vincent Boury
(crédit photo : www.adonf.net)

Par ailleurs, Vincent Boury qui a une grande expérience dans ce domaine a précisé que la France avait beaucoup de retard en comparaison avec d'autres pays en matière d'infrastructures.

À part quelques sites qui resteront à la disposition des habitants d'une partie de la région parisienne, le Paris d'avant les JO reprendra son apparence.

Vincent a ajouté que la France n'était pas un pays sportif. En témoigne le faible nombre d'heures dédiées au sport dans les écoles et collèges, là où doit commencer l'incitation à la pratique sportive, en précisant que nos établissements scolaires avaient besoin d'un gros coup de jeune pour recevoir les enfants en situation de handicap plutôt que de les inscrire dans des instituts adaptés.

Il a souligné que les JO de Paris, dans leur globalité, avaient suscité chez les parents le besoin de mettre leurs enfants au sport, ce qui est très positif. Les clubs sont ainsi submergés de demandes mais ils ne sont pas en capacité de recevoir car les structures ne sont pas adaptées.

En conclusion, tous les intervenants se sont accordés à dire que le retard pris par la France sera très long à rattraper et que l'effet escompté par les jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 n'en sera pas plus rapide.

Nous partons de loin mais gardons un œil optimiste. Cela ne peut que s'améliorer, tant pour la pratique du sport que pour le regard sur le handicap.

VIVE LE HANDISPORT

Dominique

“Je n'avance pas comme tout le monde”

Diffusion du film sur l'aventure d'Armand Thoinet

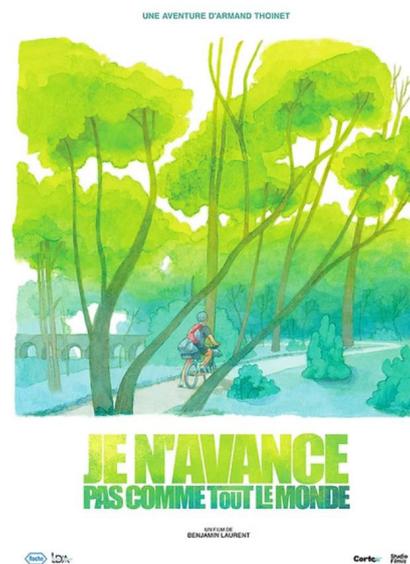
“Un film humain et émouvant sur une aventure pas comme les autres...”

Ce sont les mots choisis par la plateforme Cortex Media pour annoncer le film d'Armand Thoinet. Comment trouver plus approprié ? Suivre les aventures d'Armand est toujours un plaisir tant son parcours est inspirant et l'homme empli de simplicité. Mais force est d'admettre que cette fabuleuse immersion dans son aventure en draisienne est un réel plaisir.

Toutes mes rencontres avec Armand agissent comme une grande bouffée de motivation à l'état pur. Celle-ci ne fait pas exception à la règle.

Pour tous ceux qui un jour baisseront les bras, allez regarder ce film. Si tout n'est pas possible, il nous redonne envie d'y penser.

Christophe





À vos marches...

Unis pour aller plus loin !

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé n'est plus à prouver. Ceux de la solidarité non plus. Les deux ensemble permettent d'aller bien plus loin que ce qu'on imaginait...

Avancer pour le téléthon

La force du collectif



430 marcheurs, coureurs, PMR, cyclistes et monocyclistes étaient réunis ce samedi 30 novembre au parc Paul Mistral pour la 8e course du Téléthon organisée par l'Office Municipal des Sports de Grenoble.

Avec Laure G et Sabine, nous nous sommes retrouvées au départ de la

course, 5 kilomètres pour certaines, 2,5 kilomètres pour moi, l'essentiel était de bouger pour la solidarité.

Une manifestation festive rythmée par les fanfares et la Batucada, qui a permis de récolter plus de 4000 euros !

Laure B.

Moment sportif pour une bonne cause où tous ensemble nous avons

cumulé des kilomètres d'espoir !!!
Superbe solidarité !!

Sabine



Sabine Zunitow

Ce fût un beau défi, un beau moment de partage et de solidarité ! 🙌. Nos motivations, nos forces se mélangent et ensemble nous sommes plus forts ! Nous avons cette force intérieure, ce mental de fou qui nous poussent dans ces dépassements de soi et c'est ce message d'espoir que nous offrons pour toutes ces personnes atteintes d'un handicap et surtout pour nous-même . Défi relevé avec succès et ce ne sera pas le dernier. Merci Christophe et Merci Mathieu pour cette marche nocturne réussie 🙌

Marcher pour raviver les souvenirs

L'union fait la force

En septembre 2023, nous nous étions promis avec Mathieu et Stéphane de nous retrouver tous les ans en septembre pour renouveler l'expérience des 7 kilomètres de la D24 de nuit.

La Diagonale de la Résilience a ensuite pris le dessus, mettant le vélo au premier plan de mon entraînement physique. Début juin, au retour de Saint-Malo, l'heure est à la récupération mais c'est décidé, je recommence le travail de la marche à partir du mois de juillet.

Chose faite, mais début août, c'est la douche froide avec une hospitalisation d'une semaine.

La raison restera inconnue mais peu importe, le constat est là : les muscles ont fondu, il va falloir reprendre un entraînement rigoureux pour retrouver la forme.

Il m'aura fallu un mois et demi pour m'y remettre. Tenter le parcours de 7 kilomètres fin septembre me paraît impensable, je ne marche que quelques centaines de mètres péniblement.

Alors comme toujours, on s'adapte. Inutile de prendre de risques et de se démoraliser avec un objectif totalement inatteignable.

Début octobre l'envie me démange. Pourquoi ne pas se donner rendez-vous ? Après tout, si ma condition physique ne le permet pas, nous passerons un bon moment à nous rappeler ce fabuleux périple de 5h partagé en 2023.

Le rendez-vous est pris le samedi 12 octobre. Stéphane ne sera pas présent mais Sabine le remplace au pied levé.

Samedi 12 octobre, minuit, c'est l'heure de démarrer. La météo est idéale, il fait froid mais ce sont les conditions qui me conviennent le mieux.

5h40 plus tard, les 7 kilomètres sont bouclés. C'était juste impensable quelques heures avant mais nous avons réussi, les jambes ont tenu.

Les réaliser en seulement quarante minutes de plus que l'année précédente alors que je n'avais aucun entraînement est une satisfaction personnelle incroyable.

Comment ? Uniquement à la force du mental et du collectif. Sans Sabine et Mathieu pour m'encourager, le premier kilomètre n'aurait même pas été faisable.

Christophe





Prêts ?

Les grands rendez-vous à noter

Retrouvez les dates des événements majeurs de ce début 2025.

L'école de la SEP Samedi 15 février

Presque un an après la dernière édition, Maty Kane (attachée de recherche) et Mathieu Vaillant (médecin neurologue) aborderont les sujets de la recherche médicale et des bienfaits de l'activité physique sur le sommeil des patient-e-s atteint-e-s d'une sclérose en plaques.



L'assemblée générale 2025 Samedi 8 février à partir de 9h50

Rendez-vous annuel incontournable pour tous se rencontrer, revenir sur l'année passée et aborder les nouveautés de l'année à venir, notre Assemblée Générale aura lieu cette année en février.

Vous pourrez bien évidemment en profiter pour renouveler votre adhésion et partager un repas convivial au restaurant La Queue De Cochon au Fontanil.

Le match des Brûleurs De Loups Vendredi 28 février

Cette année, le match des BDL en l'honneur de notre association sera le tout premier match des play-offs. Une inquiétude sur la qualification future ?

Avec 22 victoires lors des 26 premières journées et quinze points d'avance sur leur dauphin, nos hockeyeurs favoris semblent intouchables cette saison.

Alors allez les encourager et entretenez cette belle dynamique !

Rendez-vous le 28 février prochain à la patinoire Pôle Sud de Grenoble !

La courSE Parrainée

Du 8 au 17 mars

La fondation France Sclérose en Plaques organise pour la quatrième année consécutive "La courSE Parrainée".

Mais qu'est-ce donc ? Vous avez un défi sportif ou vous souhaitez aider la recherche sur la sclérose en plaques ? Cet évènement est fait pour vous !

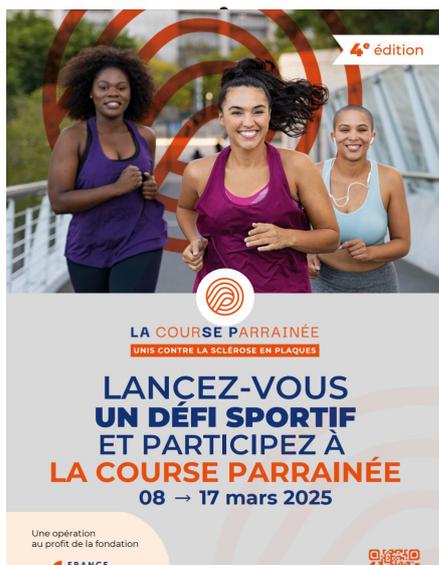
Que vous soyez sportif ou parrain, c'est par ici :

www.lacourseparrainee.org

Les 20 minutes de la SEP

Samedi 14 juin

Chaque année, c'est l'évènement incontournable organisé conjointement avec le service neurologie du CHU de Grenoble. 2025 ne fera pas exception à la règle : les 20 minutes de la SEP auront lieu le 14 juin prochain au Stade des Alpes.



Univers Moto Auto

Week-end des 17 et 18 mai

Organisées chaque année dans le fort Barraux, Les Belles Mécaniques sont devenues un rendez-vous incontournable pour nous également. Elle sont renommées "Univers Moto Auto".

Fans de belles voitures, réservez votre week-end des 17 et 18 mai prochain. Venez admirer ce rassemblement sur le thème des Allemandes et si l'envie vous vient, embarquez pour un voyage à bord d'un de ces bolides d'exception.

Quelques informations générales



Astuces quotidiennes ou informations diverses, ils ont tenu à les partager avec vous...



Le VRF Les Cizes (39) Un lieu à découvrir

Voilà trois ans que je me rends, chaque automne et chaque printemps, au Village Répit Familial de Saint-Lupicin, dans le Jura. Année après année, ce séjour est l'occasion pour moi de passer des vacances ressourçantes dans un cadre magnifique et de profiter de ma famille qui habite dans la région.

Nous résidons dans des chalets indépendants et accessibles. Nous bénéficions d'une prise en charge de grande qualité, grâce à une équipe pluridisciplinaire qui assure les soins et l'accompagnement quotidiens.

Tout au long de la semaine, de nombreuses activités sont proposées. Au programme de ma semaine, en octobre : balade en joëlette, sortie à la piscine et descente à sensations dans un Cingo.

En parallèle, les aidants ont aussi un programme d'activité : randonnées, ateliers cuisine et moments de détente et de bien-être pour profiter et se reposer.

Une formidable initiative à découvrir et à faire découvrir !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter et à consulter le site Internet (<https://www.vrf.fr/home/les-villages/vrf-les-cizes.html>)

Eric

"ICI TOILETTES" Voyagez avec vos toilettes... ou presque

À toutes fins utiles... "ICI TOILETTES" est une application gratuite qui permet de localiser les toilettes les plus proches. Il y a un réseau de partenaires commerçants qui ouvrent gratuitement l'accès à leurs toilettes afin de compléter l'offre des toilettes publiques. Cette application fonctionne dans plusieurs villes. Plus d'infos sur : ici-toilettes.fr

Nathalie

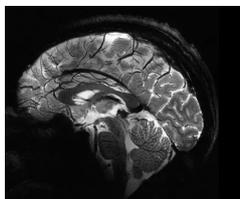
1

Une envie pressante ?

Filtrez à votre guise !

Ouvrez l'application ICI sur votre smartphone pour voir les toilettes disponibles autour de moi en temps réel, avec des filtres pour l'accès PMR et les tables à langer.





Don du cerveau Pour faire avancer la recherche...

Afin de faire avancer la recherche sur les maladies neurologiques, il est possible de faire don de son cerveau et de sa moelle épinière, que l'on soit atteint de sclérose en plaques ou non.

Pour cela, il faut déclarer son souhait de son vivant au Neuro-CEB, réseau national de dons de tissus post-mortem pour la recherche.

La procédure est simple : il suffit de contacter la coordinatrice de la biobanque NEURO-CEB.

Elle répond à vos questions et vous adresse un questionnaire médical pour vérifier votre éligibilité au don. Une fois le questionnaire médical validé, vous pouvez signer un formulaire de consentement qui témoigne de votre volonté. Vous recevrez ensuite une carte de donneur et un dossier comportant les instructions obligatoires à suivre au moment du décès.

Une astreinte est assurée 7 jours sur 7 en journée pour organiser le transport du corps et les prélèvements dans l'un des quatorze centres hospitaliers du réseau national. Selon la réglementation funéraire, ce transport doit être effectué dans les 48H qui suivent le décès.

Le prélèvement est réalisé par un médecin spécialisé, neuropathologiste ou légiste, qui s'engage à rendre les prélèvements les moins visibles possibles.

Une fois les prélèvements réalisés, le corps est mis

à disposition de la famille qui peut alors procéder aux funérailles en respectant les souhaits du défunt. Le don n'est pas un obstacle aux différents rites religieux.

Tous les frais sont pris en charge sauf la partie des frais funéraires qui revient classiquement à la famille.

Les échantillons prélevés sont divisés en deux parties. Une partie est destinée à préciser un diagnostic et le résultat est envoyé au médecin désigné par le donneur qui peut en informer la famille. L'autre partie est conservée à l'unité centrale de la biobanque à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Avant toute utilisation pour des projets de recherche, un comité de sélection scientifique doit valider la demande. Un seul don peut être utile à des projets pendant 10 ans.

Très bien encadré et bien organisé, faire don de son cerveau et de sa moelle épinière permet de faire grandement avancer la recherche sur la sclérose en plaques mais aussi sur de nombreuses maladies neurodégénératives.

Pour tous renseignements complémentaires, le contact est le suivant :

Marie Claire ARTAUD -BOTTE, coordinatrice :

tel : 01 42 17 74 19

marie-claire.artaud@neuroceb.org

www.neuroceb.org

Nathalie



Stationnement PMR Information importante

Alors que je stationnais à Lyon avec mon macaron de stationnement pour PMR, quelle ne fut pas ma surprise de recevoir une amende pour stationnement non réglé. Ainsi, je vous partage l'information suivante :

Depuis le 17 avril 2023, la ville de Lyon utilise des véhicules à Lecture Automatique de Plaque d'Immatriculation (LAPI). Détenteur d'une Carte Mobilité Inclusion-Stationnement, vous pouvez continuer à stationner gratuitement à Lyon en vous munissant :

- à l'horodateur, d'un ticket de courte durée valable 48 h en choisissant le ticket "usager cmi-s/ces"

- d'un ticket de longue durée valable 5 ans, pour 1 à 3 véhicules en ligne sur www.lyon.fr, en mairie d'arrondissement, ou par courrier à Mairie de Lyon BP 1065 69205 Lyon cedex 01 Pour plus d'informations, appelez le 04.72.10.30.30. A noter : les villes de Béziers, Sète et Montpellier sont également concernées. Alors prenez-en bonne note pour éviter d'avoir à effectuer des démarches pénibles de réclamation.

Nathalie

Vie associative

Informations diverses



Erratum

Nous tenons à remercier Catherine Makarawiez qui, contrairement à la mention affichée dans le précédent journal, nous a fait part de son témoignage sur l'édition 2024 des 20 minutes de la SEP.

Avec toutes nos excuses,

La rédaction du journal SEP by SEP

Sensibilisation aux handicaps

Démarés lors de La Diagonale de la Résilience, les ateliers de sensibilisation aux handicaps ont continué à être dispensés à de nombreux élèves. Après les classes de CE2, CM1 et CM2 de l'école du Bourg de Montbonnot Saint-Martin en juin dernier, c'est l'ensemble des élèves de l'école Doudard de Lagrée de Saint-Vincent-de-Mercuze qui ont pu en bénéficier en octobre.

Nous gardons un très beau souvenir de ces beaux moments de partages avec une centaine d'élèves du CP au CM2 et espérons renouveler l'expérience en 2025.

Sabine et Christophe

Cotisation annuelle

Depuis de nombreuses années nous avons mis un point d'honneur à rendre notre association accessible à tous en maintenant un tarif au plus bas.

Les frais fixes et les différentes augmentations du coût de la vie nous contraignent aujourd'hui à augmenter le tarif de l'adhésion, le passant de 15€ à 20€ pour l'adhésion unique et de 30€ à 35€ pour l'adhésion et la participation régulière aux activités.

Cette contribution supplémentaire de votre part nous permettra de continuer à mener au mieux les actions de notre belle association et nous vous en remercions.

Le bulletin d'adhésion se trouvant au dos de ce journal tient compte de cet ajustement. Nous vous proposerons, comme chaque année, de finaliser votre inscription lors de notre assemblée générale qui se tiendra le samedi 8 février de 9h50 à 11h30 au restaurant La Queue de Cochon (1 Rte de Lyon, 38120 Fontanil-Cornillon).

Votre conseil d'administration

Infos pratiques : les activités proposées

Lieux de rendez-vous, inscriptions...

Handball

Horaires : deux samedis par mois de 9h30 à 11h30.

Lieu : rendez-vous devant le gymnase Balestas, rue des Brioux à Saint-Egrève.

Inscriptions : informer Ludo par téléphone ou email.

Important : pour la pratique régulière du handball, il est conseillé de souscrire une licence auprès du club de l'USSE handball pour des raisons d'assurance. Pensez à compléter le dossier d'inscription au préalable.

APA en semaine avec "cAPAbles" renforcement musculaire et cross-training

Horaires : hors vacances et jours fériés :

- lundi de 11h à 12h (renforcement musculaire).
- mercredi de 10h à 11h (renforcement musculaire).
- jeudi de 17h à 18h. (renforcement musculaire)
- vendredi de 11h15 à 12h15. (cross-training)

Lieu : Agir-à-Dom, 7 boulevard de la chantourne à LA TRONCHE.

Inscriptions : maximum deux séances par semaine, engagement pour un cycle de 6 à 8 semaines - informer Ludo par téléphone ou email.

Café-rencontres

Horaires : certains samedis de 10h à 12h

Lieu : rendez-vous au croisement des rues Billerey et Jean-Jaurès à Grenoble.

Inscriptions : informer Ludo par téléphone ou email.

Atelier chant

Horaires : certains lundis de 18h à 20h

Lieu : Agir-à-Dom, 7 boulevard de la chantourne à LA TRONCHE.

Inscriptions : informer Dom par téléphone ou email.

APA, yoga, qi-gong le samedi matin

Horaires : chacune un samedi par mois de 10h15 à 11h30.

Lieu : rendez-vous devant l'école Jean-Jaurès, 10 rue Billerey à Grenoble.

Inscriptions : informer Ludo par téléphone ou email.

Vannerie

Horaires : une fois tous les trois mois, un après-midi en semaine pendant deux heures.

Lieu : Agir-à-Dom, 7 boulevard de la chantourne à LA TRONCHE.

Inscriptions : via helloAsso ou en contactant Sabine.

Paiement : en ligne, par carte bleue ou en chèque à l'ordre de l'association lors de l'atelier.

Sophrologie

Horaires : un mercredi par mois de 15h à 16h

Lieu : Agir-à-Dom, 7 boulevard de la chantourne à LA TRONCHE.

Inscriptions : informer Ludo par téléphone ou email.

Poterie

Horaires : une fois tous les trois mois, un après-midi en semaine pendant deux heures

Lieu : Atelier Kaolin - 75 Rue Saint Laurent, 38000 Grenoble

Inscriptions : via helloAsso ou en contactant Sabine

Paiement : en ligne, par carte bleue ou en chèque à l'ordre de l'association lors de l'atelier.

Infos pratiques : les activités proposées

Le calendrier complet jusqu'à fin avril 2025

Ce calendrier est une image du planning à l'instant de la publication de cette édition du journal. Tout changement ou tout nouvel évènement sera communiqué dans nos newsletters mensuelles.

Janvier

sa 4	café rencontres : 10h-12h
lu 6	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 8	APA - renforcement musculaire : 10h-11h sophrologie : 15h-16h
je 9	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 10	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 11	yoga : 10h15-11h30
lu 13	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 15	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 16	APA - renforcement musculaire : 17h-18h karaoké : 17h40-18h15
ve 17	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 18	APA : 10h15-11h30
lu 20	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier bougies : 14h30-16h
me 22	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 23	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 24	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 25	qi-gong : 10h15-11h30 handball adapté : 9h30-11h30
lun 27	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 29	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 30	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 31	APA - cross-training : 11h15 - 12h15

février

sa 1	handball adapté : 9h30-11h30 yoga : 10h15-11h30
lu 3	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 5	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 6	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 7	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 8	assemblée générale : 9h45
lu 10	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 12	APA - renforcement musculaire : 10h-11h sophrologie : 15h-16h
je 13	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 14	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 15	école de la SEP : 10h - 12h handball adapté : 9h30-11h30 qi-gong : 10h15-11h30
lu 17	atelier chant : 18h-20h APA - cAPAbles : 11h-12h
me 19	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 20	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 21	APA - cross-training : 11h15 - 12h15

fev

sa 22	café rencontres : 10h-12h
ve 28	match des BDLs

mars

sa 1	handball adapté : 9h30-11h30 café rencontres : 10h-12h
me 5	sophrologie : 15h-16h
sa 8	café rencontres : 10h-12h
lu 10	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 12	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 13	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 14	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 15	yoga : 10h15-11h30
lu 17	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 19	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 20	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 21	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 22	handball adapté : 9h30-11h30 APA : 10h15-11h30
lu 24	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 26	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 27	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 28	APA - cross-training : 11h15 - 12h15

avril

me 2	APA - renforcement musculaire : 10h-11h sophrologie : 15h-16h
je 3	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 4	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 5	handball adapté : 9h30-11h30 yoga : 10h15-11h30
lu 7	APA - cAPAbles : 11h-12h atelier chant : 18h-20h
me 9	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 10	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 11	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 12	qi-gong : 10h15-11h30
lu 14	APA - cAPAbles : 11h-12h
me 16	APA - renforcement musculaire : 10h-11h
je 17	APA - renforcement musculaire : 17h-18h
ve 18	APA - cross-training : 11h15 - 12h15
sa 19	APA : 10h15-11h30
sa 26	handball adapté : 9h30-11h30 café rencontres : 10h-12h



Le conseil d'administration

Membres du bureau



Sabine Zunitow
(Présidente)



Dominique Delabeye
(Vice-président)



Marie Labrosse
(Responsable relation CHU)



Robert Laporte
(Trésorier)



Nathalie Dantant
(Trésorière adjointe)



Emmanuelle Causse
(Secrétaire)



Hélène Buisson
(Secrétaire adjointe)



Olivier Casez



Ludovic Bréban



Christophe Bertrand
(Responsable communication)



Asma Ben Lazrak



Céline Bonthoux



Camille Bocchi Riera
(Vice-présidente)



Florence Villatte

Contactez l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné



 par e-mail :
seprhonealpes@yahoo.com

par téléphone :
06 34 31 03 30

 suivez-nous sur Facebook : @SepRhôneAlpesDauphiné

Rejoignez-nous !

Nous vous rappelons que vos cotisations sont indispensables pour la pérennité de l'association SEP Rhône-Alpes Dauphiné. Nous vous informons également que tous les ans, nous versons une partie des sommes collectées à la recherche. Ainsi pensez à renouveler votre adhésion et payer votre cotisation.

La période d'adhésion correspond à une année civile. Votre adhésion sera donc valable jusqu'au 31 décembre suivant, quelque soit la date d'inscription. Ceci reste également valable si vous participez aux activités de Handball même si, pour cela, vous devez souscrire une licence auprès du club de l'USSE handball qui, elle, est valable de septembre à août.



BULLETIN D'ADHÉSION SAISON 2025
ASSOCIATION SEP RHÔNE-ALPES DAUPHINÉ
À COMPLÉTER ET À ENVOYER À SEP RHÔNE-ALPES DAUPHINÉ
MAISON DES ASSOCIATIONS
6 RUE BERTHE DE BOISSIEUX
38 000 GRENOBLE



ADHÉSION UNIQUEMENT

20€

ADHÉSION ET ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ⁽¹⁾

35€

DON POUR L'ASSOCIATION

DON POUR LA RECHERCHE SUR LA SEP

ADHÉSION AUTOMATIQUE AU RÉSEAU RHÔNE-ALPES SEP (<https://www.rhone-alpes-sep.org/>)

TOTAL ⁽²⁾

COORDONNÉES : MADAME MONSIEUR

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE FIXE : TÉLÉPHONE PORTABLE :

E-MAIL :

- Je souhaite recevoir le journal en version numérique uniquement.
- Je n'autorise pas SEP RHONE-ALPES DAUPHINÉ à transmettre mes coordonnées au réseau rhone-alpes SEP dont fait partie l'association.
- Droit à l'image : je n'autorise pas SEP RHONE-ALPES DAUPHINÉ à utiliser mon image sur les photos prises dans le cadre des activités ou événements de l'association.

(1) Une participation supplémentaire est demandée pour les activités non régulières (restaurants, activités dispensées par un intervenant externe...).

(2) Établir le chèque à l'ordre de SEP RHÔNE-ALPES DAUPHINÉ