

POUR VOUS ACCOMPAGNER

POUR QUI ? PAR QUI ?

Ce programme s'adresse à toute personne ayant une endométriose diagnostiquée et avérée.

Les séances sont proposées par des professionnels de Sens (Centre Hospitalier et Libéraux) formés en Éducation Thérapeutique du patient.

COMMENT ÇA SE PASSE ?



ÉTAPE 1 :
Bilan Éducatif Partagé
(Échange sur vos besoins).



ÉTAPE 2 :
Programme Personnalisé
(Accord sur vos objectifs).

OÙ ?



Centre Hospitalier de Sens
Service de Gynécologie
1, Avenue Pierre de Coubertin
Michel RUSSIN - RDC

NOS ATELIERS COLLECTIFS



ÉTAPE 3 : Les ateliers collectifs

Participez à des ateliers sur différentes thématiques pour acquérir des compétences et des outils.



Comprendre la maladie
par Dr Jihen El Amraoui



Nutrition et Endométriose
par Dr Jihen El Amraoui



Auto-Massage
par Louise Belghadid



Activité Physique Adaptée
par Nicolas Perrier



Yoga et Méditation
par Coralie Taffet



Gestion de la douleur via l'acupression
par Marie Alix Gueny



Gestion de la fatigue
par Gaëlle Vizzacchero

Ces ateliers sont collectifs et interactifs.

INFOS PRATIQUES & BILAN

ÉTAPE 4 : L'évaluation

Un bilan de votre parcours est réalisé pour actualiser vos connaissances et vos compétences acquises.



INFOS PRATIQUES

Pour nous contacter :



tremplinendosens@gmail.com

Responsable Pédagogique :
Dr Jihen EL AMRAOUI,
Gynécologue Obstétricienne
CH de Sens

COMBIEN ÇA COÛTE ?

La participation aux ateliers est **gratuite**.



“ Nous vous donnons
des outils mais les
clefs sont en vous. ”



Centre Hospitalier de Sens

Mail : tremplinendosens@gmail.com

Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique



