

[Appel à volontaires] Programme d'éducation à la santé, EFFICHRONIC, inédit en France: **'Vivre en santé avec une maladie chronique'**

Vous vivez avec une maladie chronique ou vous aidez un proche souffrant d'une maladie chronique ? Et votre situation sociale est difficile ? (isolement, solitude, faibles revenus...)



Ce programme inédit en France a débuté en janvier 2019. Grâce à des ateliers hebdomadaires d'environ 2h30 durant 6 semaines consécutives, vous pouvez apprendre à mieux gérer votre santé et vos défis quotidiens. Durant ces ateliers, vous bénéficierez de formation telles que 'Gérer les émotions', 'Formuler un plan d'action', 'Gérer la fatigue et la douleur', Prendre des décisions', 'Apprendre à communiquer' et bien plus encore ! Chaque atelier étant basé sur l'autogestion de sa maladie, vous serez acteur de votre santé !

⇒ Si vous êtes intéressé(e) ou si vous souhaitez avoir plus d'informations sur ce programme ou ses conditions de participation, vous pouvez contacter la coordinatrice du projet : Mme **VALSECCHI** à effichronic.montpellier@gmail.com ou au 07 88 01 43 30 ou vous rendre sur le site <http://www.chu-montpellier.fr/fr/effichronic/> .