

05/12/2022

Chers amis, chères amies,

Voici bientôt la fin de l'année.

Notre association souhaite faire un petit cadeau à ses membres :  
Réservez dès à présent la date du « **Voyage sonore** » : **vendredi 9 décembre à 17h45**  
(affichette ci-dessous).

Nous souhaitons par ailleurs votre avis sur tout un tas de sujets, et vous proposons pour cela de remplir un **petit sondage (à usage interne)** ; une fois rempli, merci de l'adresser à cette adresse mail : [questionnaire.sosmcs@gmail.com](mailto:questionnaire.sosmcs@gmail.com) .

Dans l'espoir que tous les adhérents s'y inscrivent, nous vous rappelons **la création d'une liste de discussion (Framaliste)**, créée par notre amie informaticienne.

Nous commençons à nous occuper de la **mise en relation des membres de l'association** qui le désirent.

Enfin, nous nous occupons de la mise en place d'un **système de rappel par SMS** (pour les seules personnes qui le souhaitent, bien sûr !).

-----  
**1.** Pour clôturer cette année, l'association vous offre **un moment de détente** en Visio avec **Holist'home** sur zoom.

Voici le lien pour vous connecter et nous rejoindre :

<https://us06web.zoom.us/j/7334639492?pwd=WWdyUjc0VFRqd096V1MwMit2cWVCUT09>

( ID de réunion : 733 463 9492 - Code secret : 073882)

**Nous comptons sur votre présence.**

**2.** Ce questionnaire-sondage, une fois rempli, est à adresser à [questionnaire.sosmcs@gmail.com](mailto:questionnaire.sosmcs@gmail.com) ou sur papier à Madame Pascale POUPIN 7 cours François Palmarole Résidence Europe 66000 PERPIGNAN.

Il n'y a pas de cases à cocher, les réponses sont en texte libre !

*(à télécharger en cliquant sur la petite flèche en bas à droite du questionnaire)*

**3. Rappel du fonctionnement de la liste de discussion, ou Framaliste :**

Pour demander votre inscription, envoyez un message à

<https://framalistes.org/sympa/subscribe/sos-mcs>

Une fois votre inscription validée, vous pouvez envoyer des messages à [sos-mcs@framalistes.org](mailto:sos-mcs@framalistes.org) et/ou répondre aux messages reçus.

**A bientôt sur la liste !**



4. Sur le bulletin d'adhésion, cette question vous est posée :

**J'accepte de communiquer mes coordonnées aux autres membres de l'association**

Oui  Non

Jusqu'à présent, nous n'avions pas pu organiser cette mise en relation si utile aux personnes isolées et malades ; notre équipe s'étoffe, et nous nous y mettons.

En plus de la réponse que vous avez faite sur votre bulletin d'adhésion, vous pouvez nous confirmer votre désir ou votre refus d'être contactés par d'autres membres de l'association (par mail à [contact@sosmcs.fr](mailto:contact@sosmcs.fr)). Merci !

5. Pour les personnes qui le souhaitent, il est possible d'être prévenu par **SMS** : pour le rappel d'un événement à ne pas manquer, pour le rappel d'une réunion...

Comme pour le reste, merci d'envoyer votre réponse par mail à [contact@sosmcs.fr](mailto:contact@sosmcs.fr)

6. Enfin, nous réitérons notre demande de contribution à **l'élaboration de fiches à l'usage de tous les adhérents** ; si vous avez une compétence particulière ou une connaissance particulière dans un domaine, sur un sujet, vous pouvez élaborer seul.e ou avec l'équipe une fiche synthétique qui sera ensuite mise à la disposition de tous.  
**Merci par avance !**

Très bonne fin d'année de la part de toute l'équipe.

Christine MALFAY-REGNIER



# SOS MCS



## SOSMCS vous offre

Un instant de détente aux sons des instruments vibratoires de Sabine (Holist'Home).

1h d'évasion dans une bulle sonore que de bonnes vibrations

**Le 9 Décembre 2022 à 17H45**

### Prévoir d'être dans un lieu calme

- tenue confortable
- couper les téléphones
- coller sur vos portes « ne pas déranger »
- un plaid, des lumières douces,
- penser à boire suffisamment d'eau ou une tisane avant la séance puis après.
- allongé(e) ou assis(e) confortablement, les yeux fermés, vous vous détendez et restez à l'écoute de votre ressenti.

*De nombreux instruments de musique vibratoires utilisés : (tambours, bols chantants...)*

### Les bienfaits de cette activité :

- apaiser le mental
- libérer les tensions
- soulager les douleurs
- aide à lutter contre le stress et l'anxiété

En espérant vous retrouver nombreux lors de cette douce rencontre.

Toute l'équipe de l'association vous souhaite une belle fin d'année !



# SOS MCS

## Questionnaire-sondage

1. Depuis combien de temps êtes-vous adhérent.e ?
2. Pourquoi êtes-vous adhérent.e ? Quelles sont vos attentes ?
3. Qu'est-ce qui vous plaît dans l'association ?
4. Aimeriez-vous qu'il y ait plus d'échanges avec les référent.e.s de votre région ? Sous quelle forme ?
5. Avez-vous des contacts avec d'autres adhérent.e.s ?
6. Aimeriez-vous qu'il y ait plus d'échanges entre adhérent.e.s ? Sous quelle forme ?
7. Quel moyen de communication préférez - vous :
  - a. Téléphone
  - b. Courriel
  - c. Courrier postal
  - d. Facebook - Twitter
  - e. Forum
  - f. Le face-à-face
  - g. Newsletters
  - h. Autres ?
8. Selon vous, quels sont les points de l'association à améliorer :
  - a. L'organisation
  - b. La communication de nouvelles informations (par exemple : par l'AG, les newsletters...)
  - c. La communication/échanges entre nous
  - d. Autres ?
9. Etes-vous prêt.e à vous engager pour l'association ? Comment ?
10. Etes-vous prêt.e à agir ? Comment ?
11. De façon générale, qu'est-ce qui vous pèse le plus dans cette maladie en ce moment ?
12. Qu'avez-vous fait pour essayer d'améliorer votre état de santé au niveau de :
  - a. Environnement
  - b. Alimentation
  - c. Eau
  - d. Médicaments
  - e. Compléments alimentaires
  - f. Travaux
  - g. Déménagement
  - h. Changement de travail / arrêt de travail
  - i. Lectures
  - j. Films
  - k. Sport ou activité
  - l. Autres ?
13. Quels sont les médecins bienveillants rencontrés qui ont su vous aider ? Comment ?