

SEANCES D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

(Durée : 2h à 2h30)

Connaissance autour des troubles

*(séances séparées
entre personnes
concernée par la
maladie et proches)*

Séance 1
Mieux comprendre pour mieux s'adapter

Séance 2
**Emotions et communication : comment
s'adapter aux variations ?**

Vivre au quotidien avec les troubles

*(séances
communes entre
personnes
concernée par la
maladie et proches)*

Séance 3
**Le quotidien, les loisirs : quelles
activités à partager et à entretenir ?**

Séance 4
**Repas et alimentation ajustés pour
maintenir son capital santé**

Séance 5
**Adapter l'environnement pour favoriser
le confort, l'autonomie et sa sécurité**

Prendre soin de soi

*(séances séparées
entre personnes
concernée par la
maladie et proches)*

Séance 6
Prévention et régulation du stress

Séance 7
**Quelles aides psycho-sociales et à quel
moment ?**

Séance 8
**Vie familiale et projet : trouver un
nouvel équilibre**

+ ACTIVITE DE DETENTE en fin de séance

Méditation, Relaxation, Sophrologie, Qi gong, Auto massage, Art
thérapie, Gym Santé



Programme d'Education Thérapeutique
'Bien Vieillir avec une maladie de la mémoire'
Tél pour la prise de rendez-vous : 04 73 27 87 10

PRESCRIPTION MEDICALE

Je soussigné(e) Dr

préconise l'entrée de

dans le programme d'éducation thérapeutique intitulé « Bien
vivre avec une maladie de la mémoire » organisé par le Centre de
Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Auvergne Rhône-Alpes et la
Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Volcans.

Le

Signature et cachet du médecin obligatoires



Vous êtes concernés par une maladie de la mémoire (Maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée)

Votre médecin vient de vous prescrire des ateliers d'Education Thérapeutique pour vous aider à :

**Bien vivre avec une
maladie de la mémoire**

**Mieux comprendre pour
mieux s'adapter**

Venez vous informer, apprendre, échanger, comprendre, partager

Appelez nous dès maintenant **pour prendre rendez-vous**

Tél : 04 73 27 87 10
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Deux lieux de rencontre possibles en fonction de vos préférences :

Centre de prévention, 2 rue Pierre Boulanger, 63100 Clermont-Ferrand
Plateforme d'accompagnement, 1 Rue du Roc Blanc, 63400 Chamalieres

*Ce programme est animé par une équipe pluridisciplinaire
(médecin, psychologues, conseillère en économie sociale et
familiale, ergothérapeute, diététicienne).*

**Ce programme s'adresse aux personnes présentant une
maladie de la mémoire et aux proches**

Au verso : thèmes des séances de groupes proposées



Ateliers gratuits

