

# LES ATELIERS DE LA PLATEFORME

Actions menées en collaboration avec le CLIC de Riom

CLIC de Riom : 51 ~~Rue~~ Lafayette, 63 200 Riom  
Rue

**TOUS LES  
15 JOURS**

*Les Mardis 10h-12h*

## ATELIER MÉMOIRE

Nous proposons des ateliers mémoire pour les personnes atteintes de troubles cognitifs légers à modérés. Sous forme d'exercices ludiques, ils visent à stimuler la mémoire, la logique, la concentration... Cet atelier animé par une psychologue.

*A destination des personnes malades*

**1 FOIS PAR  
MOIS**

*Les lundis 14h-16h*

## LE RENDEZ-VOUS DES AIDANT.E.S

Un temps convivial dédié à l'information et aux échanges, au plus près des préoccupations des proches aidants : comprendre le fonctionnement de la mémoire, prendre soin de soi, aider sans s'épuiser, faire face aux troubles cognitifs de son proche, les richesses de la relation d'aides, ... Cette action est animée par une psychologue.

*A destination des proches aidant.e.s*

**1 FOIS PAR  
MOIS**

*Les jeudis 14h-16h30*

## ATELIER CUISINE

Cet atelier propose aux aidant.e.s et aux personnes malades des recettes simples, goûteuses et équilibrées. Venez cuisiner ensemble, déguster et partager un moment convivial. Cet atelier est animé par une diététicienne.

*A destination des proches aidant.e.s  
accompagné.e.s ou non de leur proche malade*

**TOUS LES  
15 JOURS**

*Les mardis 14h-15h30*

## ATELIER QI QONG

Cet atelier offre de nombreux bienfaits sur la prévention des chutes, le renforcement des articulations, l'amélioration de la respiration et du système cardiovasculaire. Il offre également des effets positifs sur la concentration et la mémoire. Cet atelier est animé par une professionnelle.

*A destination des personnes malades et/  
ou de leurs proches aidant.e.s*

Aucune participation financière n'est demandée  
Inscription obligatoire auprès de la PFAR des Volcans  
[activites@plateformedesvolcans.fr](mailto:activites@plateformedesvolcans.fr)  
04 73 31 76 07

