

# PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP) Me Ressourcer après un cancer

## Je suis concerné par ce programme si :

- Je suis un adulte dans la phase après cancer ayant des effets secondaires cutanés liés à des traitements anti-cancéreux.
- J'ai envie de mettre en place les ressources nécessaires dans cette phase « après-cancer », de faire le point sur mes besoins et mon mode de vie.

## Comment se déroule le programme ?

Il se déroule sur environ **10h à 14h** à réaliser pendant les trois semaines de cure.  
Il est composé de :

### UN ENTRETIEN INDIVIDUEL A VOTRE ARRIVEE

Il permet de déterminer avec un membre de l'équipe éducative des thèmes, vos connaissances, vos besoins et vos objectifs.

L'ensemble des informations recueillies permettra de personnaliser le programme pour être au plus près de vos besoins.

### DES SEANCES COLLECTIVES ET INDIVIDUELLES

Il s'agit de séances éducatives qui seront choisies en fonction de vos objectifs fixés lors de votre entretien individuel.

Elles sont animées par une équipe pluridisciplinaire composée d'infirmier, diététicien, psychologue, socio-esthéticienne, enseignant en activité physique adaptée...

### UN BILAN DE SORTIE

En fin de programme, cet entretien permet de faire le point sur les actions que vous allez mettre en place dans votre quotidien et de réajuster si nécessaire pour améliorer votre qualité de vie.

## Je souhaite intégrer le programme ou plus de renseignements :

Contactez l'équipe des ateliers :

☎ 04.67.23.37.54

✉ [ateliers.thermes.avenepierrefabre.com](mailto:ateliers.thermes.avenepierrefabre.com)

*Programme facturé 180€ pour les 3 semaines, non pris en charge par l'assurance maladie.*

# PROGRAMME

## Me Ressourcer après un cancer

### LES SEANCES EDUCATIVES

3 modules seront choisis en fonction de vos besoins lors de l'entretien individuel au début du programme.

#### • ACTIVITE PHYSIQUE :

Module animé par un enseignant en activité physique adaptée

- 1 séance individuelle
- 3 séances collectives sélectionnées en fonction de vos besoins : gymnastique adaptée, gymnastique cardio ou exercices adaptés pour la mobilité des épaules et des bras en piscine.

⇒ Certificat médical de non-contre-indication au sport demandé

#### • NUTRITION :

Module animé par une diététicienne membre du réseau OncoDiets

- 2 séances individuelles
- 1 séance collective : L'alimentation après un cancer, conseils pratiques

#### • IMAGE DE SOI :

Module animé par une socio-esthéticienne

- 1 séance individuelle de conseils dermo-cosmétique personnalisés
- 1 séance individuelle de conseil en image par la colorimétrie suivie d'un cours de maquillage

#### • PSYCHOLOGIE :

Module animé par une psychologue

- 1 séance collective : S'exprimer sur son vécu grâce à l'art-thérapie
- 1 séance collective : Mieux gérer son stress et se sentir plus apaisé



Me Ressourcer  
après un cancer

CENTRE THERMAL  
Avène

