

Et après ?

Vous pourrez conserver un contact :

- ➔ par messagerie électronique avec l'équipe pluridisciplinaire pour tout renseignement complémentaire ou un conseil sur la poursuite des actions initiées durant le programme.



Nous contacter.

Vous êtes intéressé(e), vous vous posez des questions ?

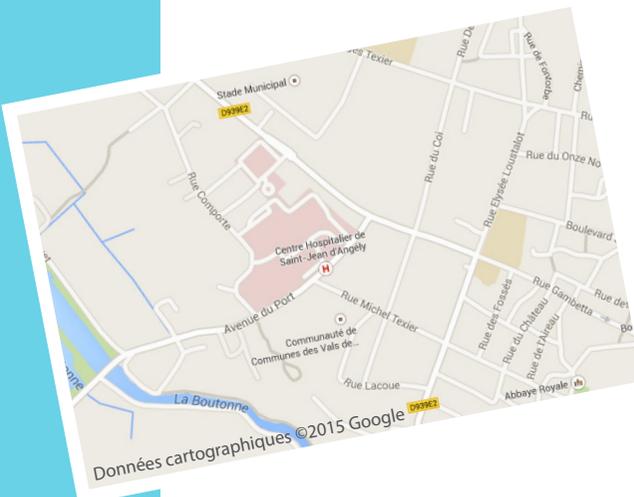
Vous pouvez joindre l'équipe pluridisciplinaire, du lundi au vendredi de 09:00 à 17:00

➤ ☎ 05.46.59.50.26

➤ chy-etp-chirurgie@gh-saintesangely.fr

Accéder au site de Saint-Jean-d'Angély

18 avenue du Port
17415 Saint-Jean-d'Angély



Journée d'ateliers en groupe

Pour vous aider à perdre du poids

(Adultes avec un IMC ≥ 30)



Site de Saint-Jean-d'Angély
18 avenue du port
17415 Saint-Jean-d'Angély cedex



Dans quel but ?

Vous ne pouvez pas bénéficier d'une chirurgie de l'obésité ou vous ne souhaitez pas recourir à la chirurgie :

Ce programme a été conçu pour vous accompagner dans votre projet de mieux-être et de perte de poids par le biais d'ateliers et d'échanges.



Ces journées vous permettront :

- D'échanger avec des personnes qui connaissent les mêmes difficultés que vous,
- De participer à des ateliers de cuisine pour découvrir et partager des recettes gourmandes et équilibrées,
- D'expérimenter comment manger "en pleine conscience" pour transformer votre façon de vous alimenter et faciliter la perte de poids,
- De trouver des astuces pour mettre en place une activité physique adaptée à vos possibilités et à vos envies,
- De découvrir des exercices de relaxation pour mieux gérer votre stress au quotidien.

Comment ?

- ┆ Un entretien de préparation pour recueillir vos attentes et vos besoins.
- ┆ Groupe de 4 à 8 personnes.
- ┆ Sur 2 journées : le lundi de 09h00 à 17h00.
- ┆ Possibilité de prendre le déjeuner sur place.
- ┆ Des ateliers interactifs et ludiques.



Avec qui ?

Une équipe pluridisciplinaire pour vous accompagner et vous proposer des séances collectives animées par :

- une diététicienne :
"Ça roule pour mes achats."
- une psychologue :
"Stress - Alimentation - Relaxation."
- une diététicienne et une psychologue :
"Eveil des sens et plaisir."
- un éducateur sportif :
"Activité physique à la portée de tous."

