

Et après ?

Vous pourrez conserver un contact par mail avec l'équipe pluridisciplinaire pour tout renseignement complémentaire ou un conseil sur la poursuite des actions initiées durant le programme.



Journées d'ateliers en groupe

Contacts



Par téléphone

Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00
au 05.46.59.50.26



Par mail

chy-etp-chirurgie@gh-saintesangely.fr



Accéder au site
de Saint-Jean-d'Angély

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



GRUPE HOSPITALIER
SAINTES - SAINT-JEAN-D'ANGÉLY

Programme d'éducation thérapeutique



Pour vous aider
à perdre du poids
(Adultes avec un IMC ≥ 30)



GRUPE HOSPITALIER
SAINTES - SAINT-JEAN-D'ANGÉLY

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 permettent :

- ◆ 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 :

- ◆ En groupe de 4 à 8 personnes
- ◆ Sur 2 journées : le lundi de 09h00 à 17h00
- ◆ Possibilité de prendre le déjeuner sur place

Avec qui ?

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

- ◆ **Une diététicienne :**
"Ça roule pour mes achats."
2 séances autour d'un atelier cuisine :
"Plein feu vers un apéritif sain et gourmand."
"Revisiter les recettes gourmandes."
- ◆ **Une psychologue :**
"Stress - Alimentation - Relaxation."
- ◆ **Une diététicienne et une psychologue :**
"Éveil des sens et plaisir."
- ◆ **Un enseignant en activité physique adaptée**
"Activité physique à la portée de tous."

