



PROGRAMME SANTE FORME

4 matinées par semaine

Pendant 4 semaines

Parlez-en à votre médecin

Admission par consultation
en Hôpital De Jour au CRFA le Coteau

Adresser la demande de votre médecin :

Docteur MICHAU
Hôpital De Jour – CRFA LE COTEAU
3 bis rue des Hauts
45380 LA CHAPELLE SAINT MESMIN

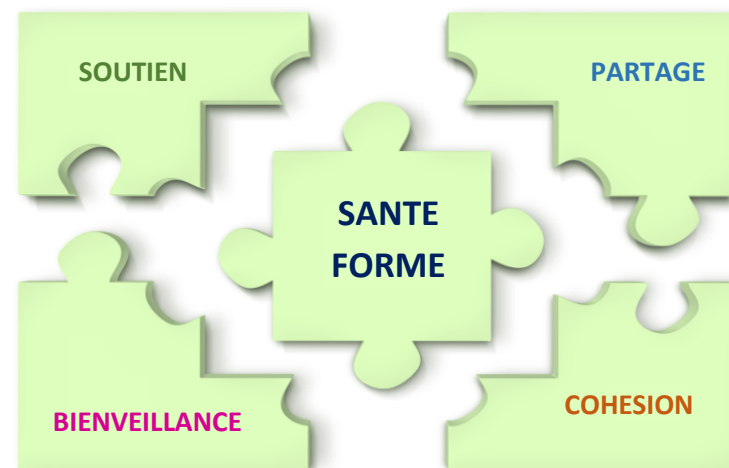
 02.36.47.85.96

 02.36.47.85.88

Ou au secrétariat médical de l'HDJ :

stephanie.daikh@ugecam.assurance-maladie.fr

PROBLEME DE SURPOIDS OU D'OBESEITE ?



Tél : 02 34 59 38 26

Centre de Réadaptation Fonctionnelle et d'Appareillage Le Coteau
Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes Les Ombrages
3, bis rue des Hauts – 45380 LA CHAPELLE SAINT MESMIN
Courriel administratif : coteau-ombrages@ugecam.assurance-maladie.fr

Programme

Les objectifs :

- Reprise d'activité physique progressive
- Reprise de confiance en soi, acceptation de soi
- Rééquilibrage alimentaire
- Sensibilisation aux troubles du comportement alimentaire, compulsions alimentaires et pistes pour y remédier

Les moyens :

- Séances de réhabilitation physique progressive
- Temps d'échange dans un cadre bienveillant permettant d'aborder le vécu par rapport au poids et à l'image corporelle, conseil pour la gestion des émotions
- Prise en compte des sensations de faim et satiété, initiation à la pleine conscience, bases de diététique, préparation de repas rapides et équilibrés
- Présentation d'associations sportives, associations de patients, remise d'un livret de sortie récapitulatif avec « boîte à outils » et carnet d'adresse
- Suivi à moyen terme avec retour d'expérience

Notre prise en charge n'est pas axée sur la perte de poids mais sur l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie.

Organisation pratique

Les patients sont accueillis en hôpital de jour, par groupes de 5 personnes, dans les locaux du CRFA Le Coteau, à La Chapelle Saint Mesmin, pour 4 matinées par semaine pendant 1 mois (16 matinées au total) chaque matinée comportant plusieurs activités :

- 11 séances de réentraînement à l'effort, en aérobic
- 9 séances de balnéothérapie
- 4 ateliers de diététique
- 3 séances de gestion du souffle
- 5 ateliers de temps d'échange animés par une psychologue
- 3 séances de relaxation
- 3 ateliers cuisine
- 2 séances de découvertes sportives adaptées
- Consultations médicales et bilans d'entrée et de sortie.
- Présentation d'outils numériques pour favoriser la motivation pour l'activité physique
- Information concernant les relais professionnels et associatifs en fin de programme.