

Ateliers éducatifs

Pour les personnes ayant bénéficié d'une chirurgie bariatrique

Après la sleeve ou le bypass,
À la découverte d'un nouvel équilibre et d'une perte de poids stable

Six ateliers en Education Thérapeutique du Patient

Pour vous aider à construire de nouvelles habitudes, pour gagner en motivation et stabiliser durablement votre perte de poids.

Avec l'équipe de la Clinique de l'obésité

Médecin endocrinologue, Dr Françoise Heureux

Diététicienne, Mme Isabelle Namèche

Kinésithérapeute, M. Gilles Vandendriessche

Psychologue, M. Samuel Dubois

Programme des 6 ateliers

- **Je vise l'équilibre** – Dr Françoise Heureux, médecin endocrinologue et Mme Isabelle Namèche, diététicienne
Des repères diététiques, la maîtrise des étiquettes et l'évaluation des portions.
Jedi 18 mai 2017, de 17h à 20h
- **Je me nourris. Je nourris mon image et mon estime de moi** – M. Samuel Dubois, psychologue
Discussions autour des comportements alimentaires et de l'image de soi sur base de thèmes proposés par les participants.
Jedi 8 juin 2017 de 18h à 20h
- **Je bouge pour mes formes** – M. Gilles Vandendriessche, kinésithérapeute
Etat des lieux des compétences physiques actuelles, détermination d'objectifs physiques et conseils personnalisés d'exercices.
Jedi 15 juin 2017 de 18h à 20h
- **Je m'alimente avec soins. Je soigne mon image et mon estime de moi** – M. Samuel Dubois, psychologue
Discussions sur base de thèmes proposés par les participants.
Jedi 7 septembre 2017 de 18h à 20h
- **Je bouge pour mes formes** – M. Gilles Vandendriessche, kinésithérapeute
Evolution des performances à l'effort et conseils d'exercices.
Jedi 5 octobre 2017 de 18h à 20h
- **Je cuisine santé et plaisir** – Mme Isabelle Namèche, diététicienne
Ateliers culinaires
Jedi 26 octobre 2017 de 17h à 20h

Programme « Rencontres – Echanges »

Facultatif & Gratuit

« Il » - « Elle » a été opéré(e)

Des craintes, des questions...

Une motivation, chaque fois, à construire...

Pour trouver de nouvelles pistes en s'appuyant sur l'expérience de ceux qui sont passés par là : Témoignages – Discussions – Partage d'expériences.

Les « Rencontres-Echanges » sont construites et animées par un professionnel et un ancien patient.

- **Renouer avec l'exercice physique et s'y maintenir** – M. Gilles Vandendriessche, kinésithérapeute
Jeudi 21 septembre 2017 de 18h à 20h
- **Se nourrir et nourrir image, encore et encore...** – M. Samuel Dubois, psychologue
Jeudi 9 novembre 2017 de 18h à 20h

Infos et inscriptions



Centre d'Education
Du Patient a.s.b.l.

Centre d'Education du Patient
Charlotte Denis – Marie Madeleine Leurquin
+32 (0)82 61 46 11 – +32 (0)496 13 44 57

Lieu

CHU UCL Namur – Site Sainte-Elisabeth
Clinique de l'obésité
Place Louise Godin, 15 à Namur

Prix

30 euros pour six ateliers

