

# Concerné(e) par l'obésité ?

## Vous pouvez agir !



**Venez trouver des solutions  
avec nos professionnels de santé !**



Programme d'Education Thérapeutique  
autorisé par l'ARS Midi-Pyrénées.  
Adhésion à l'association ASTERIA : 10 euros.  
Programme gratuit pour nos adhérents.

**Contact : 06.63.17.12.94**

### Déroulement du programme :

7 séances réparties sur 9 heures en 2 mois  
suivies d'une évaluation au bout de 3 mois

## Que peut vous apporter cet accompagnement ?

Contenu	Avec qui ?
<b>Entretien individuel d'inclusion</b> Bilan éducatif : identification de vos besoins.	Infirmière
<b>Atelier collectif « Connaissances sur l'obésité »</b> Mieux comprendre sa maladie.	Infirmière et Médecin
<b>Atelier collectif « Défi Santé »</b> Eveiller l'envie et le plaisir de bouger.	Ostéopathe, Kinésithérapeute ou Animateur sportif
<b>Atelier collectif « Nutrition »</b> Approfondir les connaissances : intérêt des fibres, équilibrage des matières grasses, plaisir de manger.	Diététicienne – nutritionniste
<b>Groupe de paroles</b> Partager le vécu et les émotions.	Psychothérapeute ou psychologue
<b>Atelier collectif « Motivations »</b> Réfléchir les projets de changements.	Infirmière
<b>Entretien individuel de synthèse</b> Choisir les changements à mettre en œuvre au quotidien.	Un des professionnels de l'équipe.

**Contact : 06.63.17.12.94**  
[obesite@reseau-asteria.fr](mailto:obesite@reseau-asteria.fr)  
[www.reseau-asteria.fr](http://www.reseau-asteria.fr)