

# Programme s'adressant à toutes personnes ayant des difficultés avec leur poids

Perdre du poids est souvent difficile et la volonté n'est pas toujours suffisante!



## • Pourquoi?

Les complications lié au surpoids sont multiples :

- diabète
- hypertension
- complications cardiovasculaires
- Syndrome de l'apnée du sommeil
- dépression
- exclusion
- mauvaise estime de soi

**L'objectif est de parvenir à des résultats des habitudes durables dans le temps.**

# Le déroulement du séjour:

Prise en charge collective et bilans individuels  
par une équipe pluridisciplinaire

- **Organisation**

- **Groupe de 6 personnes max**
- **Prise en charge collective et bilans individuels par une équipe pluridisciplinaire**
- **3 demi journées par semaine pendant 10 semaines**
- **De 8h30 à 12h(\* horaires pouvant varier certains jours)**
- **Des créneaux de renforcement peuvent être proposés au besoin en complément du programme**

## **Parlez-en à votre médecin**

Prise en charge par la Sécurité sociale et mutuelle ainsi que que la mise en place de transport sans reste à charge.

pour plus d'information veuillez contacter l'HDJ :

03 81 38 83 40