

Et concrètement ...

Ce projet vous tente ?

Voici quelques détails pratiques :

? : **12 séances de 3h** comprenant de la kiné, de la diététique et un coaching psychologique sous forme d'ateliers théoriques-pratiques.

🕒 : **samedi de 9h à 12h**

Les dates précises seront fournies lors de la première séance qui aura lieu le 25 mars à la Maison Médicale de Bièvre.

Une séance d'informations est prévue le **8 février** à **19h** à la **Maison Médicale de Bièvre**.

€ : **15 euros/séance** avec participation obligatoire à la totalité du module et **25 euros pour l'entretien motivationnel**.

L'aspect financier ne doit pas être un frein à la volonté de vous inscrire.

Psychologue

Marie-Emilie RAES

Kinésithérapeute

Perrine ROZET

Diététicienne

Manon WARIN



En partenariat avec le PCS de Vresse-sur-Semois

Renseignements

Ce projet s'adresse aux personnes présentant un **BMI* > à 30 ou > 27 avec présence au moins de deux pathologies associées à l'obésité**.

Calcul BMI* : Poids en kg
 $(\text{taille en m})^2$

Pour tous renseignements complémentaires ou inscriptions, n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin traitant ou par téléphone au secrétariat de la Maison Médicale de Bièvre au **061/86.01.36**

Le secrétariat est joignable du :

- Lundi au jeudi : 8h à 12h et de 13h à 18h.
- Vendredi : 8h à 12h et de 13h30 à 18h.

Mon poids-
ma santé, oui
**MAIS MON BIEN - ÊTRE
EN PRIORITÉ !**



📍 Rue de la Wiaule, 7 - 5555 BIEVRE
☎ 061/86.01.36

Nous, prestataires,

sommes régulièrement confrontés aux difficultés rencontrées par le patient vivant avec un excès de poids. Interpellés par cette problématique, nous avons décidé de nous unir pour vous proposer un projet multidisciplinaire dans la gestion de votre poids et la recherche d'un mieux être.

Pour ce nouveau projet,

nous vous proposons une approche suivant différents axes :

Axe diététique

- cuisine équilibrée,
- cuisine santé, cuisine plaisir,
- décodage des étiquettes.

Axe physique

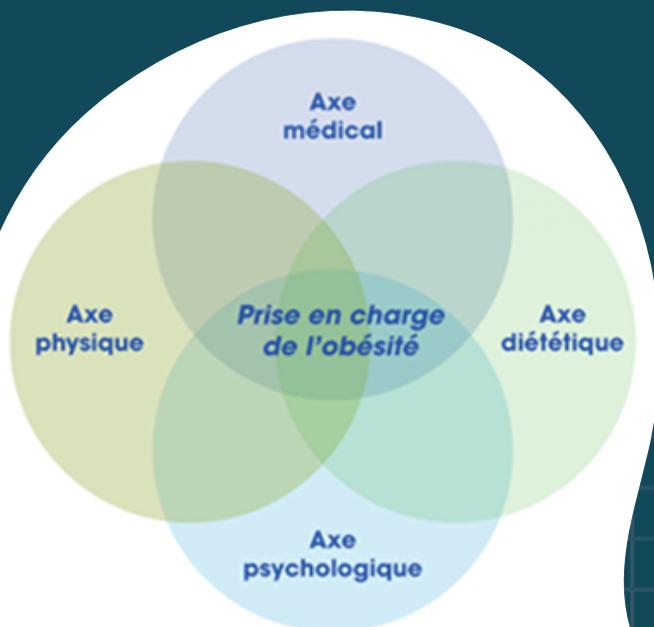
- retrouver des sensations corporelles
- redonner à son corps le plaisir de bouger.

Axe médical

- en concertation avec votre médecin traitant.

Axe psychologique

- la gestion des émotions, du stress,...
- écoute de soi, de ses besoins, de ses valeurs et de son corps.



Mais encore ...

Dans le menu que nous vous proposons, un ingrédient reste néanmoins indispensable :

VOUS !

Vous l'aurez compris, l'aboutissement de ce projet nécessite toute votre motivation.

Dans cette optique, un entretien motivationnel sera réalisé au préalable.