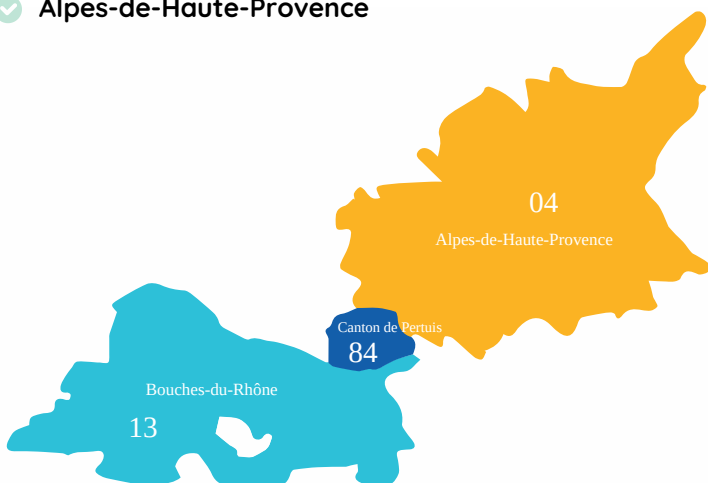


## NOTRE TERRITOIRE D'INTERVENTION

Les séances proposées sont animées sur les secteurs suivants :

- ✓ Bouches-du-Rhône (hors agglomérations Marseille, Aubagne, La Ciotat)
- ✓ Canton de Pertuis
- ✓ Alpes-de-Haute-Provence



## UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- ✓ Près de chez vous
- ✓ Des professionnels de santé formés pour vous aider



L'équipe du pôle prévention est là pour vous renseigner du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00

## POUR NOUS JOINDRE

- ☎ 04 42 642 642
- ✉ [prevention@groupement-psc.fr](mailto:prevention@groupement-psc.fr)
- 🌐 <https://www.groupement-psc.fr>
- 📍 Siège social  
Provence Santé Coordination  
Parc du Golf Bat 33  
Rue Jean René Guillibert Gauthier de la Lauzière  
13290 AIX-EN-PROVENCE



## L'OBÉSITÉ AU QUOTIDIEN



Un programme adapté à vos besoins près de chez vous

sans participation financière

**04 42 642 642**

Du lundi au vendredi  
De 8h00 à 18h00

# PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE : APPRENDRE À MIEUX GÉRER SA MALADIE AU QUOTIDIEN

## L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un programme personnalisé avec des temps en individuel et en groupe qui permet de :

- ✓ Apprendre à mieux gérer votre maladie au quotidien
- ✓ Répondre à vos questions
- ✓ Être écouté et communiquer
- ✓ Prendre soin de vous

**VOUS ÊTES ACCOMPAGNÉ DANS TOUTES VOS ÉTAPES  
PAR DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ FORMÉS**

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

« Ma participation au programme m'a aidé à ne plus être enfermé dans ma maladie, à devenir plus autonome » - Paul

« Cela m'a permis de remettre de la convivialité et du plaisir dans mes repas » - Françoise

« J'ai appris à parler de ma maladie avec mes proches » - René

1






## UN BILAN INDIVIDUEL EN DÉBUT DE PARCOURS

Construire ensemble  
un programme personnalisé :

- ✓ Faire le point sur votre situation
- ✓ Connaître vos besoins et vos attentes
- ✓ Renforcer vos motivations
- ✓ Définir vos objectifs

2

## DES SÉANCES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES

-  Comprendre l'obésité
-  Les clés d'une alimentation santé
-  Pratiquer une activité physique régulière
-  Gestion des émotions
-  Adapter mon alimentation

3

## UN BILAN INDIVIDUEL EN FIN DE PARCOURS

- ✓ Faire le point sur l'évolution de votre situation
- ✓ Observer les effets des séances sur votre quotidien
- ✓ Donner votre avis sur votre participation

