



Marche thérapeutique, dans les Albères



### TÉMOIGNAGES DES USAGERS

**SI VOUS  
NE DEVIEZ  
REtenir  
QU'UNE  
CHOSE  
DE VOTRE  
SÉJOUR ?**

« Faire de moi  
ma priorité et  
prendre soin  
de moi »

« Prendre plaisir  
en mangeant »

« Je repars avec une envie  
de bien recommencer ma vie,  
et je suis fière d'être arrivée au  
bout de mon projet »

« Savoir  
manger  
en pleine  
conscience »

« Programme  
enrichissant »

## COMMENT VENIR CHEZ NOUS ?

### Conditions d'admission

L'admission peut se faire selon différentes modalités :

- Suites d'hospitalisation en établissement de soins,
- Pré et post chirurgie bariatrique
- En provenance de votre domicile avec accord médical (le dossier doit être rempli par le médecin)

Le séjour est pris en charge par la Sécurité Sociale et la mutuelle.

Pour obtenir un dossier d'admission, contactez :

Mme Katia Latorre  
Tél. : 04 68 83 70 82

[katia.latorre@ugecam.assurance-maladie.fr](mailto:katia.latorre@ugecam.assurance-maladie.fr)

CSSR  
LE VALLESPİR  
Service Métabolique  
Obésité & Diabète

230, Avenue  
de la Méditerranée  
66160 LE BOULOU



[www.ugecam-occitanie.fr](http://www.ugecam-occitanie.fr)

# CENTRE DE SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION LE VALLESPİR

# “ UNE VIE PLUS LÉGÈRE !

Surpoids

Obésité

Education thérapeutique du patient



UGECAM OCCITANIE | Carole GREZES - infographiste | photos : vallespir | Tropicque vallespir 01 - avril 2022 | Ne pas parler sur la voie publique





## POUR QUI ?

Ce programme d'éducation thérapeutique est destiné aux personnes atteintes de surpoids ou d'obésité sur prescription médicale.

L'établissement possède également toutes les compétences nécessaires pour prendre en charge les personnes diabétiques.

## POUR QUOI ?

L'objectif principal est de vous rendre acteur de votre prise en charge, en vous accompagnant dans la modification durable de votre mode de vie, afin de stabiliser la perte de poids obtenue.

## NOTRE ÉQUIPE

### Médecin Nutritionniste

Référent du service, il prend en charge vos problèmes médicaux, et vous accompagne dans votre démarche de soin.

### Infirmiers et Aides soignants

Ils vous accompagnent au quotidien pour répondre à vos besoins et pour vous apporter les soins nécessaires.

### Psychologue

Un suivi psychologique individuel vous est proposé.

### Diététiciens

Ils vous accompagnent dans vos objectifs de rééducations alimentaires, à travers une approche dite « intuitive ».

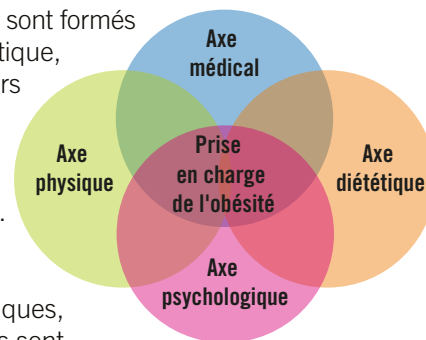
### Kinésithérapeute

Soins et exercices quotidiens vous soulagent dans vos douleurs.

### Enseignant activité physique adaptée

Ils vous proposent des marches en pleine nature, des exercices physiques (circuit training, gym douce, atelier de coordination...) toujours de façon adaptée à votre niveau.

Tous les professionnels sont formés à l'éducation thérapeutique, et proposent des ateliers en groupes qui vous permettront de mieux comprendre l'obésité et comment vivre avec.



Ainsi les dimensions diététiques, psychologiques, physiques et médicales sont prises en compte.

## COMMENT ?

Le programme est intégré dans un séjour hospitalier de 3 à 4 semaines.

## NOS ÉQUIPEMENTS SPÉCIFIQUES

- 1 salle de sport équipée
- 1 cuisine thérapeutique
- 2 salles d'éducation thérapeutique
- Un parc de 2 ha arboré
- Des parcours de marche

