



Ataso

Accompagnement thérapeutique des
adultes en situation d'obésité

Me sentir mieux dans Mon corps

Un accompagnement pluri professionnel (diététiciennes, professeur en activités physiques adaptées, psychologue, infirmière).



Contactez-nous

07 69 37 94 24 (répondeur)

ataso@agecsa.fr



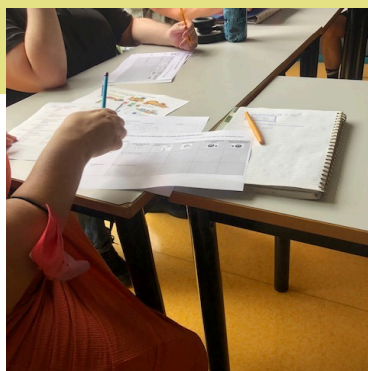
LA RENCONTRE

1h de discussion
avec un
professionnel
de santé pour
faire le point sur
ma situation



L'ACTION

Des séances
collectives et/
ou individuelles
pour avancer
vers mon
objectif



LE SUIVI

Des rencontres
régulières avec
mon référent
pour avancer à
mon rythme



📍 Où sommes nous ?

Dans les centres de santé de l'AGECSA de
l'Arlequin, Géants, Mistral et dans les maisons
des habitants de l'Abbaye et Teisseire

GRATUIT

Témoignage d'un patient

Pourriez-vous décrire votre parcours dans ce programme ?

J'ai fait un 1er rendez-vous et les ateliers se sont enchainés rapidement ensuite. J'ai revu ma référente 4-5 fois en individuel pour savoir comment se passaient les ateliers et faire le point sur mes objectifs. Lors de ces rendez-vous, le professionnel de santé m'aide à dégager des objectifs car j'ai du mal à cerner mes problèmes. Je suis dans un rééquilibrage de mon mode de vie, j'ai mis en place les bases mais il faut consolider.

Comment se passent les ateliers ?

Ils sont très ouverts à la discussion, à l'échange, au partage et accessibles au plus grand nombre.

Personne n'est obligé de parler, chacun vient avec ce qu'il a.

Que vous apporte ce programme ? Qu'avez-vous appris ?

Ce programme m'a permis de me mettre au sport même si je n'étais absolument pas venu pour cela.

Les ateliers m'ont aussi permis de faire des rencontres à un moment où j'étais renfermé sur moi, beaucoup d'échanges.

D'après vous quels sont les points forts et les points faibles du programme ?

Points positifs : Complet, beaucoup de thématiques, très convivial, les encadrants sont ouverts à la discussion et à l'écoute

Points négatifs : J'aurais eu besoin de traiter les sujets plus en profondeur. Néanmoins chaque fois que j'en ai eu besoin on a pu me donner les informations nécessaires lors de mes entretiens individuels.

Que conseillerez vous à quelqu'un qui hésite à intégrer le programme ?

Le 1er entretien sert à cerner 2-3 bricoles, il n'y a pas d'engagement, il n'y a rien à perdre.

Ça peut aider à prendre conscience de certaines choses et on peut rencontrer quelqu'un qui nous aide.

*Plus d'infos ici
(scannez le QR code)*

