



## « TAKAPHER »

### Tout sur l'Alimentation, les Kilos, l'Activité PHysique, Éducation & Recette

*Ce nom est un clin d'œil à la simplicité apparente d'agir sur le poids : « t'as qu'à manger moins, t'as qu'à bouger plus ». Mais nous en connaissons la complexité. Ainsi, nous partons du principe qu'il n'y a pas de « recette » miracle mais une multitude de « recettes » que chaque famille devra élaborer en fonction de ses habitudes de vie, ses goûts, ses possibilités, sa motivation.*

#### Objectifs

Ces journées visent à effectuer un **bilan** à la fois médical et éducatif. Il peut s'agir d'un premier pas, sinon d'un nouveau point de départ d'une prise en charge globale, au cours de laquelle nous vous aiderons à mettre en place les changements nécessaires à l'amélioration de la corpulence de votre enfant.



Vous et votre enfant serez accueillis du **mercredi (midi) au vendredi (début d'après-midi)**, en même temps que trois autres familles. Les 2 nuits ont lieu sur place.

#### Au cours de ces 3 jours

Un **temps d'échanges** animé par

- la psychologue pour les **parents**
- l'enseignant en activité physique adaptée et la diététicienne pour les **enfants**.

Pour apprendre à se connaître et partager son vécu.

Des **entretiens individuels** avec le médecin, l'infirmière, l'enseignant.e en activité physique adaptée, la psychologue, la diététicienne.

Pour avancer dans la compréhension de chaque situation et répondre à vos attentes.

Des **ateliers en groupe**

Pour échanger et mettre à jour vos connaissances

- sur la définition du surpoids et de l'obésité ainsi que leurs éventuelles complications
- dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique.

Un **bilan sanguin** (le vendredi matin)

Pour rechercher d'éventuelles causes expliquant l'obésité et ses possibles complications.