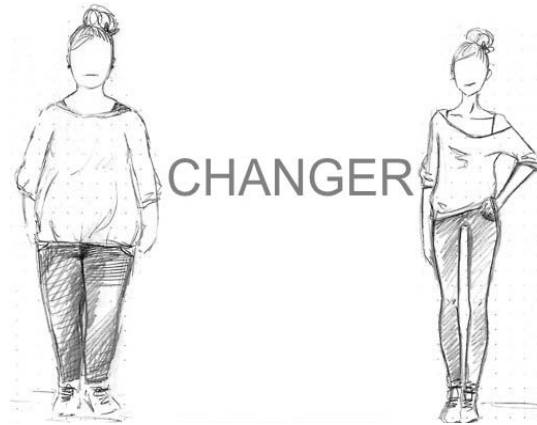
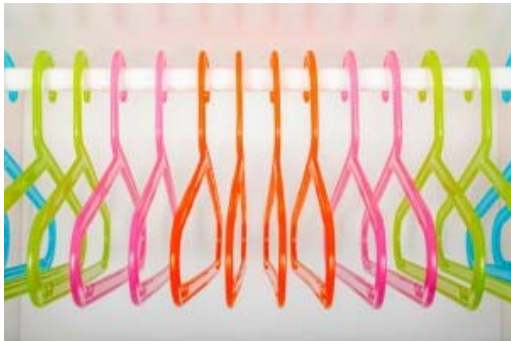


Un vide dressing :

Dans le but de permettre à chacun une meilleure acceptation de soi liée au changement d'apparence et de renouveler sa garde robe à moindre coût régulièrement tout au long de l'amaigrissement.



Vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante :

Association « **Je me retrouve** »
siège social : centre hospitalier
33, rue des maquisards
46100 Figeac

Courriel :
associationjemeretrouve@gmail.com

L'Association



« Je

me

retrouve »

C'est une association d'utilité publique qui a pour vocation de rassembler toutes les personnes ayant un problème de surpoids ainsi que leur entourage.

« Je me retrouve » propose un accompagnement axé sur différents volets avec des professionnels qui gravitent autour de cette prise en charge.

Plusieurs actions pourront vous être proposées.

Du sport

Sous forme de randonnée pédestre ou autres dans le but de maintenir une activité physique douce bénéfique à l'organisme et au mental.



Des groupes d'échanges, de discussion et d'écoute autour du quotidien :

- Poser, sans tabou, toutes les interrogations, les doutes, les peurs sur la chirurgie bariatrique ;
- Confronter les différents vécus des opérés ;
- Échanger de façon constructive en toute transparence afin de trouver des réponses et de trouver une certaine sérénité dans cette démarche.



Des ateliers culinaires

Pour permettre de continuer à bien cuisiner en respectant les règles alimentaires nécessaires à l'organisme surtout lors des importantes modifications du corps liées à une perte rapide de poids.

Un apport d'information sur l'équilibre alimentaire, pour comprendre ce qui est indispensable et pourquoi.

