

Organisation de réunions d'information médicale :

- ⇒ **L'obésité** : ses déterminants, ses conséquences, sa prévention et ses traitements.

Le Mot de la Présidente

« Parce qu'il est important de ne pas se retrouver seul(e) face à l'obésité,

Que vous ayez choisi de :

- Perdre du poids,
- Assumer vos rondeurs,
- Vous faire opérer,

N'hésitez pas à venir nous rencontrer dans une ambiance conviviale, agrémentée de bonne humeur, parsemée de tolérance et de bienveillance et le tout sans jugement »

Page Facebook :



les grammes innés

- ⇒ Pour être accompagné(e) au quotidien, l'équipe vous informe des **actualités concernant la maladie de l'obésité**, des **bons plans**,
- ⇒ En lien avec la **Ligue Contre l'Obésité**.

Groupes de parole

- ⇒ Témoignages
- ⇒ Échanges d'expérience



Ateliers culinaires

Apprendre ensemble de manière ludique à cuisiner léger, retrouver le plaisir de la dégustation et la découverte des saveurs, avoir des trucs et astuces afin de mieux gérer sa manière de cuisiner, de s'alimenter sainement ainsi que son budget.

Activités physiques adaptées

Pouvoir pratiquer une activité physique adaptée aux problèmes liés au surpoids (natation, marche, etc.) encadrées par des animateurs ayant suivi une formation sport santé, pour se sentir mieux dans son corps.

Gestion des émotions et du stress

Apprendre des techniques de relaxation et de gestion des émotions face au stress afin de permettre un meilleur comportement alimentaire.

Conseils esthétiques et bien-être

Avoir des outils pour se réconcilier avec son corps et son image afin de gagner en estime de soi et se sentir mieux dans sa peau.

⇒ **Activités physiques adaptées**
(marche, natation, etc.)

⇒ **Vide dressing grandes tailles**

⇒ **Journée champêtre**

⇒ **Ateliers culinaires, bien-être**

⇒ **Sorties**

⇒ **Groupes de parole...**

Association LES GRAMMES INNÉS

N° W863011069



5 rue de la Poste
86170 AVANTON

Marina MAURY : 06 18 94 09 44

Mail : lesgrammesinnes@gmail.com



@les grammes innes

Association **LES GRAMMES INNÉS**



L'association a pour objet d'informer, prévenir, soutenir et accompagner les personnes en situation de surpoids ou d'obésité comprenant également les personnes opérées d'une chirurgie bariatrique notamment pour leur partage d'expérience.

Cette association propose de rompre avec l'isolement et d'organiser des activités diverses (sport, diététique, bien-être), d'échanger dans des groupes de paroles et conférences.

L'association fait intervenir des professionnels de santé, sport, bien-être et diverses associations.