

« ÉQUILIBRE, PLAISIR ET SANTE » « Je veux y participer »

Centre Hospitalier Charles Perrens
Unité Nutrition Alimentation
Direction des Soins

Objectifs de l'activité :

- Permettre de mieux connaître les fondamentaux de l'alimentation équilibrée
- Repérer mes habitudes dans le domaine de la nutrition
- Faciliter mon autonomie dans l'organisation et l'élaboration des repas
- Permettre l'acquisition de réflexes pour une hygiène de vie satisfaisante
- Proposer et tester des changements dans mes pratiques au quotidien

Activité d'Éducation ciblée « Équilibre, Plaisir et Santé »

- [Activités de groupe sur prescription médicale](#)

Atelier 1 : Mes représentations autour de l'alimentation

Atelier 2 et 3 : Les groupes d'aliments et mes habitudes de consommation

Atelier 4 : Les repas

Atelier 5 : Repas bien pensé

Atelier 6 optionnel : Aujourd'hui c'est moi le chef

Atelier 7 : Évaluation



Lieu :

- Hospitalisation complète : activité en individuel et/ou en groupe
- Hôpital de jour : activité de groupe

L'entrée dans une activité éducative ciblée nécessite un RDV individuel avec un soignant de l'unité afin de recueillir vos besoins spécifiques.

Modalités d'accès à l'activité

6 à 7 séances animées par un diététicien-nutritionniste et un soignant.

Contact :

Unité Transversale d'Éducation pour le Patient (UTEP) :

Courriel : utep@ch-perrens.fr

Tél : 05.56.56.35.13

ou

Votre médecin-psychiatre du CHCP

ou

Votre infirmier référent de l'unité