

## CENTRE DE L'OBÉSITÉ DU JURA

Unité de diabétologie et endocrinologie

Faubourg des Capucins 30

2800 Delémont

032 421 27 07

[centreobesitejura@h-ju.ch](mailto:centreobesitejura@h-ju.ch)

[www.h-ju.ch/obésité](http://www.h-ju.ch/obésité)

### «Bougez pour votre santé»

#### Aquagym\*

Delémont, lundi 11h15 – 12h00  
mardi 8h30 – 9h15 et 17h00 - 17h45  
mercredi 17h00 – 17h45  
jeudi 16h45 – 17h30  
Porrentruy lundi 17h00 – 18h00

#### Marche nordique \*

Delémont mardi 17h00 – 18h00



### Ateliers pratiques

	2022		
1. Mon alimentation est-elle équilibrée ? Planifier mes repas au quotidien	10 mars	2 juin	29 sept
2. Je gère la quantité de sucres et de graisses dans mon alimentation	17 mars	9 juin	6 oct
3. Étiquetage nutritionnel : comment s'en sortir ?	24 mars	30 juin	27 oct
4. Retrouver mes sensations alimentaires et gérer mes émotions	31 mars	18 août	03 nov
5. Comment mieux gérer mon stress ?	07 avr	25 août	10 nov
6. Renouer le contact avec mon corps	28 avr	1er sept	17 nov
7. Motivation et invitation	05 mai	8 sept	24 nov
8. Repas pris à l'extérieur et à l'emporter	12 mai	15 sept	1 <sup>er</sup> déc

\*Le nombre de séances et les horaires peuvent changer en fonction de la demande. Nous vous renseignerons volontiers.