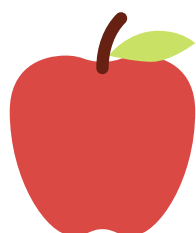


# Mon corps, Mes choix, Ma santé !



**Programme  
Grandir en forme**

**Proposé au  
Centre Hospitalier  
du Haut Bugey  
à Oyonnax**



**Il s'adresse aux jeunes  
de 5 à 16 ans**



**Jouer sur les habitudes  
de vie et le bien-être  
pour prendre soin de soi**



**ENCADRÉ  
PAR UNE ÉQUIPE  
PLURIDISCIPLINAIRE  
À VOTRE ÉCOUTE**

**6 RENCONTRES  
SUR 5 MOIS**

**2 SESSIONS PAR AN :  
SEPTEMBRE - JANVIER  
ET FÉVRIER - JUIN**

# Programme

## 1 bilan initial

Je fais le point sur ma situation et mes besoins avec chaque professionnel

## 4 temps de groupe

### **Pour les enfants, selon l'âge :**

Jeux et médiations pour mieux se connaître et mobiliser ses ressources

### **Pour les parents :**

Écoute, partage et accompagnement

## 1 bilan final

Temps d'échange et perspectives pour la suite du parcours

**Equipe pluridisciplinaire :** Pédiatres/ Psychologue / Diététicienne / Enseignante en activité physique adaptée / Infirmières



Centre hospitalier du Haut Bugey (Oyonnax)

1 Route de Veyziat

01117 Oyonnax cedex

<https://www.ch-hautbugey.fr/>

Secrétariat de pédiatrie : 04 74 73 10 61

Adresse @ : grandirenforme@ch-hautbugey.fr

