

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**

**7 RENCONTRES
SUR 5 MOIS**

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

Programme

3 Bilans individuels

1 bilan initial permettant de faire le point sur sa situation et ses besoins avec chaque professionnel / **1 bilan intermédiaire** à mi-parcours / **1 bilan final** d'échange et de perspectives de soin

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

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

