



**Programme multidisciplinaire pour les enfants présentant un excès de poids: Contrepoids, une collaboration du Réseau Delta avec les HUG.**

L'objectif principal du programme Contrepoids est de réguler le poids et la masse grasse corporelle à long terme tout en assurant une croissance et un développement normal. Le groupe est pris en charge par une équipe interdisciplinaire (médecin, diététicien-ne, infirmier-ère, psychologue et maître de sport) et le programme est financé par l'assurance de base.

**Nouveau programme, à Onex, pour des enfants de 8 à 11 ans et leur famille, dès le lundi 30 septembre 2013 à la Maison Onésienne.**

**Ce programme comprend :**

- 14 ateliers de groupe pour les enfants : mercredi de 9h30 à 10h30
  - 14 ateliers de groupe pour les parents : mercredi de 10h30 à 12h00
  - 28 séances d'activités physiques: lundi 18h-19h / mercredi 10h30 -12h00
  - Ces séances sont complétées par 3 entretiens individuels
  - Avant le début du programme: 1 entretien d'évaluation parents- enfants par l'équipe HUG permet de discuter de la pertinence d'entreprendre une telle démarche.
  - A la fin du programme: 2ème entretien d'évaluation parents- enfants par l'équipe HUG.
- Un 3ème entretien a lieu une année plus tard.

**Conditions :**

- être d'accord de s'impliquer pendant 14 semaines, l'implication de tous les membres de la famille est importante.
- arriver à l'heure et venir à toutes les séances

**Lieu :**

- Lundi : Cycle d'Orientation des Grandes-Communes pour les activités physiques
- Mercredi : Maison Onésienne pour les groupes et le sport

**Inscriptions :**

- Auprès des HUG – Mme Jennifer CASTELLA – 022 382 44 95
- Plus d'informations sous [www. contrepoids.hug-ge.ch/](http://www.contrepoids.hug-ge.ch/)

**Contenu des ateliers :**

- Acquérir des connaissances nutritionnelles pour mieux choisir son alimentation et éviter des régimes... qui font grossir.
- Retrouver les sensations de faim et le plaisir de manger sans culpabilité
- Elaborer des stratégies de réussite et renforcer la motivation à changer
- Aller à la découverte de soi, mieux connaître ses atouts et déjouer ses freins
- Apprendre à s'affirmer et s'accepter
- Découvrir des activités "fun" pour se sentir bien dans son corps.

**Par ailleurs, deux autres groupes débuteront aux HUG, au même moment, pour les enfants de 12 à 14 ans et pour les jeunes de 15 à 18 ans.**