

UNITÉ BASQUE NUTRITION (UBN)

Offre de soins en Hôpital de jour - Centre Baléa



Prise de rendez-vous :

- par mail : sec.ubn.hnd@aphp.fr
- par téléphone : 05 59 48 27 97



Patients adultes en situation de surpoids / obésité



UNITÉ BASQUE
NUTRITION



Hôpital Marin
de Hendaye
AP-HP



Suite à une consultation ou une hospitalisation, le médecin vous a proposé un hôpital de jour.

POUR QUOI ?

- Acquérir des connaissances et compétences afin d'améliorer votre santé ;
- Redécouvrir vos capacités physiques dans le but d'améliorer votre qualité de vie ;
- Permettre un accompagnement autour de la gestion émotionnelle et de l'estime de soi ;
- Revenir à votre poids d'équilibre et prévenir l'apparition de complications.

AVEC QUI ?

Une équipe pluridisciplinaire :

- médecin
- infirmière
- diététicienne
- enseignant en activité physique adaptée
- psychologue
- psychomotricienne
- kinésithérapeute



Hôpital Marin
de Hendaye
AP-HP

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS

VOUS INSCRIRE

Parlez-en à votre médecin traitant ou prenez contact au secrétariat : 05 59 48 27 97
ou par mail : sec.ubn.hnd@aphp.fr

COMMENT ?

Le programme se déroule sur **6 semaines**, à raison de **2 demi-journées** par semaine.

Votre projet thérapeutique sera personnalisé en fonction des objectifs définis avec l'équipe.

Nous vous proposerons :

- » Un programme d'éducation thérapeutique adapté ;
- » Des ateliers diététiques afin de développer vos connaissances sur la nutrition et le comportement alimentaire ;
- » Des séances d'activités physiques adaptées : en salle (renforcement musculaire, endurance,...) et/ou en extérieur (activités aquatiques, marches,...) ;
- » Des séances de bien-être pour travailler la confiance en soi, l'estime de soi et le schéma corporel.

MOYENS D'ACCÈS

Hôpital Marin de Hendaye
Route de la Corniche
64700 Hendaye

» Transports en commun

Bus réseau TxikTxak :

- **Ligne 31**
 - Provenance : Gare d'Hendaye / Centre-ville
 - Arrêt : Deux Jumeaux (Plage)
- **Lignes 33 et 35**
 - Provenance : Quartiers d'Hendaye / liaisons locales
 - Arrêt : Deux Jumeaux (Plage)
- **Lignes 3 et 4**
 - Provenance : Saint-Jean-de-Luz et Bayonne
 - Correspondance : Gare d'Hendaye ou centre-ville
 - Puis : ligne 31 jusqu'à l'arrêt Deux Jumeaux (Plage)

TER Gare des Deux Jumeaux

