Vivre en Formes

Vivre en Formes

Association créée à PAU en 2013 pour **soutenir et aider les personnes en surpoids et en obésité à mieux vivre leur maladie.**

Ambition de l'association: améliorer le quotidien de chacun en les rendant acteurs de leur bien-être et de leur santé en proposant :

- des activités physiques adaptées : Gym dansée/Pilates, aquagym/bike, Aéroboxe, groupes de marche…
- des ateliers de bien-être (ponctuellement) : réflexologie, esthétique…
-des groupes de paroles et « des cafés blabla »
-des sorties ludiques en famille et Inter-associatives : pique-nique, balade…
- échanges d'expériences, renforcement du tissu social…

Vivre En Formes c'est : Un bureau de 3 personnes et un Conseil d'Administration composé de 10 personnes et 90 adhérents cette année 2022.

Florence, Présidente

Claire, Trésorière

Françoise, Secretaire

Vivre en Formes

Activités proposées (sous réserve de changement en période de vacances ou en cas d'absence des responsables)

Activités	Jour /Horaire	Lieu	Responsables de l'activité
Aquagym	Lundi 19h Mardi 17h	Piscine Péguillan Cami Salié à PAU	**Claire :** **06 16 12 31 97** **Françoise :** **06.21.62.95.52**
Aquabike	Mardi 20h Mercredi 20h	« L'odyssée 44 » 44 rue Amédée Roussille à PAU	**Claire** **06 16 12 31 97**
Aéroboxe	Jeudi 18h30	4 avenue des Pyrénées à IDRON	**Nathalie :** **06-10-81-84-73**
Gym-Pilates	Vendredi 18h15	« Joyeux Béarn » 1avenue Saragosse à PAU	**Emeline** **06 28 77 38 18**
Marche « reprise de l'activité physique »	Le Week end ou en semaine	Au choix du responsable	**Elisabeth :** **06.83.38.91.62**
Marche plus soutenue	Le week-end	Au choix du responsable	**Serge :** **06.32.51.77.35**

AQUAGYM

DES GROUPES DE MARCHES

GYM DANSEE/ PILATES

C'est aussi l'organisation des journées Mondiales de l'Obésité en partenariat avec la LIGUE CONTRE L'OBESITE , la CLINIQUE PRINCESS, la CLINIQUE DE NAVARRE et L'HOPITAL DE PAU. La date : le 4 mars chaque année !

Groupe de marche en 2022Tout le monde agit !

On continue à se faire plaisir en famille ou entre amis en participant à des évènements: Octobre Rose, pique-nique autour d'un lac, Vélo rail, sortie inter-asso avec Cocon64 et Chrysalides. Octobre Rose, des sorties et soirées un peu folles !

Les sorties ou évenements organisés par l'association n'ont qu'un seul but : parler et faire connaître notre maladie pour mieux lutter contre.

Qu'est-ce que la GROSSOPHOBIE MEDICALE ?

C'est une attitude de stigmatisation, de discrimination envers les personnes obèses ou en surpoids PAR des professionnels de la santé ou le système de santé en lui-même

Cela ressemble à quoi la grossophobie médicale ?

- **Déni du motif de consultation** : vous venez pour une angine, vous repartez avec un régime
- **Culpabilisation sur le poids** « si vous maigrissiez vos problèmes disparaîtraient »
- **Mise en avant du poids** comme seule cause des pathologies « maigrissez, vous tousserez moins »
- **Minimisation des troubles du comportement alimentaire**. La boulimie n'est pas vu comme un trouble alimentaire mais comme un fait de gourmandise
- Un personnel de santé qui écrit dans un dossier « Manque de motivation » parce qu'il n'y a pas de perte de poids.
- **Un traitement** de fertilité **refusé** en raison de son poids trop élevé, sans même avoir examiné la personne
- **L'équipement médical** qui n'est pas du tout adapté pour tous exemple :
  IRM, Fauteuil roulant, Lit d'hôpital, Civière, Brassard de tensiomètre, fauteuil dans les salle d'attente, etc…

GROSSOPHOBIE Médicale TEMOIGNAGES

Elle ne rentrerai pas dans la tenue de protection COVID Personnel soignant

Consultation pour une angine son médecin traitant lui affirme que cette inflammation est due à son poids

On ne s'intéresse aux personnes obèses que lorsqu'elles veulent maigrir...

Mettez vous au sport et mangez équilibrez

Prenez rdv à l'abbatoir pour qu il vous pése Nous n'avons pas de balance pour vous

Par l'interne du service gyneco, alors que je m installais pour ma consultation "Il me dit c'est normal que vous ne tombiez pas enceinte "Vous etes grosse"

"Vous avez le choix entre mourir d'un infarctus ou faire un AVC", lui lance brutalement sa nutritionniste.

Propos déplacés: L'obésité c'est la maladie du siècle "

On ne soigne pas un anorexique en le gavant, cela paraît évident et pourtant on continue à croire qu'un simple régime va être la solution pour un obèse.

Une aide soignante ne pouvait pas travailler correctement qu elle était trop grosse que les gens allaient se dire qu'elle ne pouvait pas les soigner étant donné qu elle ne se soigne pas elle même

Une diététicienne dit à une de ses patientes: Vous n'êtes pas obligée de consommer Mac do , vous avez le droit de sauter des repas et privilegier les fruits !

RDV Kiné Luxation genou Avant d'envisager une opération, faites du sport et perdez du poids : vous verrez cela fait des miracles !

Vous n'êtes pas prioritaire pour l' insémination car il faudrait d'abord maigrir avant: vous êtes trop grosse

Rdv endocrino Même pas un Bonjour "Va falloir perdre du poids Madame"

Pour conclure, VIVRE EN FORMES c'est :

AIDER chacun à restaurer l'estime de soi et la reprise de confiance

AGIR pour le bien de tous avec bienveillance, amitié et solidarité

DONNER la possibilité à chacun de reprendre sa santé en main à travers des activités physiques ou sociales

FAVORISER les rencontres, l'écoute et les échanges d'expériences

Pour nous contacter :

FLORENCE au 06.77.33.56.05 ou FRANCOISE AU 06.21.62.95.52

Vivre En Formes

asso.vivreenformes@gmail

Blog Internet : http://vivreenformes.home.blog
Vivre en forme : 4 rue du Pesquit 64000 PAU