

Venez rencontrer et partager avec des personnes ayant le même projet que vous de chirurgie bariatrique, des personnes déjà opérées, d'autres en attente, en réflexion.

Pour vous inscrire, contactez la diététicienne Mme SABINEN ou la coordinatrice Mme MARIO :

06 64 63 70 66 ou [mcsabinen@yahoo.fr](mailto:mcsabinen@yahoo.fr)

04 89 06 54 22 ou [a.mario@tzanck.org](mailto:a.mario@tzanck.org)

**"L'accès est réservé aux adhérents de notre Association de patients  
« DIETA-BARIA » accompagnés si besoin d'un proche"  
(renseignement pour les formalités d'adhésion auprès de Mme SABINEN)  
Vous pouvez assister à la 1ère réunion sans adhésion**

ELLES SE DEROULENT À L'INSTITUT ARNAULT TZANCK,  
116, Rue du Commandant Cahuzac 06700 Saint-Laurent-du-Var,  
BATIMENT G Rez-de-chaussée Gauche (le parcours est fléché) :

**Les vendredis de 18 à 20 h - Les samedis de 10h à 12h**

- **Vendredi 10/01/25** : perturbateur endocrinien partie 1 par Nadine DUBOURG
- **Samedi 11/01** : ostéopathie par Mr LOUSSAÏFI
- **Vendredi 31/01** : diététique par Mme SABINEN ou chirurgie réparatrice
- **Samedi 1/02** : psychologie par Mme MALATESTA
- **Vendredi 7/03** : **VISIO**, activité physique par Mr KIRSCHHOFFER
- **Samedi 8/03** : diététique par Mme SABINEN – astuces pour gérer sur le long terme
- **Vendredi 4/04** : ostéopathie par Mr LOUSSAÏFI
- **Samedi 5/04** : psychologie par Mme MALATESTA – sortie de la lune de miel et après ?
- **Vendredi 16/05** : perturbateur endocrinien partie 2 par Nadine DUBOURG
- **Samedi 17/05** : diététique par Mme SABINEN – place des vitamines et minéraux
- **Vendredi 13/06** : **VISIO**, diététique par Mr ALLO – idées de recettes fraîcheur
- **Samedi 14/06** : atelier estime de soi par Mme LAKHDAR
- **Vendredi 4/07** : activité physique par Mr KIRSCHHOFFER
- **Samedi 5/07** : diététique par Mme SABINEN – l'importance des protéines
- **Pas de réunion en aout**
- **Vendredi 5/09** : diététique par Mme SABINEN – plan de réalimentation postopératoire
- **Samedi 6/09** : ostéopathie par Mr LOUSSAÏFI
- **Vendredi 3/10** : **VISIO**, diététique par Mr ALLO – idées de recettes de fêtes
- **Samedi 4/10** : psychologie par Mme MALATESTA
- **Vendredi 7/11** : activité physique par Mr KIRSCHHOFFER
- **Samedi 8/11** : diététique par Mme SABINEN – groupes patients/aidants
- **Vendredi 5/12** : ostéopathie par Mr LOUSSAÏFI
- **Samedi 6/12** : diététique par Mme SABINEN – les aliments alternatifs, ne pas se tromper