

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter :

- Présidente : Emilie Chevallier
obintours@gmail.com – 06 60 72 99 07

- Secrétaire : Dominique Leroux
obintours.secretariat@gmail.com
06 07 89 11 71

- Internet : <https://www.obintours.com/>
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/>
- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/1286792331400301/>



CALENDRIER Ob'In Tours 2019

Réunions mensuelles – 19h00

vendredi 11 janvier 2019	Assemblée Générale (réservée aux adhérents Ob'In Tours). Les convocations seront envoyées par mail
vendredi 8 février 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Activité physique et sportive adaptée à l'obésité et autour de la chirurgie bariatrique – Romain Bourreau ou collaborateurs
vendredi 8 mars 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Chirurgie de l'obésité : changement dans le couple et sexualité – Anne Bomer
vendredi 12 avril 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Soirée « diététique » - Comment se préparer aux changements de saison – Pauline Rivière et autres
vendredi 10 mai 2019 Salle Albert Camus - Tours	Chirurgie réparatrice post-op – Karine Ricci et Richard Quignon pour la Clinique de l'Alliance et A. Sallot pour le CHU
vendredi 14 juin 2019	Soirée festive – Présentation des activités du 2 ^{ème} semestre 2019 et apéro dînatoire dans notre local au 1 Allée Jean Cocteau – 37100 Tours, avec la participation de nos intervenants
vendredi 13 septembre 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Rôle de l'endocrinologue dans la chirurgie bariatrique – Caroline Grateau
vendredi 11 octobre 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Combinaisons pré et post-opératoire - Obésinov
vendredi 8 novembre 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Acceptation de son nouveau corps (prises de photos régulières, implication de ses proches...) et travail à effectuer sur soi pré et post opératoire - Cindy Sylvain
vendredi 13 décembre 2019 Alliance – 4^{ème} étage	Présentation du calendrier 2020 et les activités que nous allons mettre en place Ensuite Soirée à l'extérieur avec bilan de fin d'année

Réunions pour les personnes rentrant dans le parcours – 18h30

Local Ob'in Tours - 1 Allée Jean Cocteau – 37100 Tours

mardi 29 janvier 2019	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 2 avril 2019	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 25 juin 2019	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 3 septembre 2019	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 22 octobre 2019	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider
mardi 10 décembre 2019	Chirurgie de l'obésité – Ce qu'il faut savoir avant de se décider

Merci aux personnes entrant dans le parcours de bien noter ces dates.
Le coupon à remettre au chirurgien sera seulement signé pendant ces réunions.

Activités

Sport « Bien être » avec Jocelyn Neau	<u>Quand</u> : tous les mercredis sauf vacances scolaires, de 19h00 à 20h00 <u>Où</u> : salle Camus Maurois à Tours Nord – Rue Presle 37100 TOURS
Sport « Intensif » avec Jocelyn Neau	<u>Quand</u> : A partir du 9 Janvier 2019, tous les mercredis sauf vacances scolaires, de 20h00 à 21h00 <u>Où</u> : salle Camus Maurois à Tours Nord – Rue Presle 37100 TOURS
Zumba avec les ZAM	<u>Quand</u> : A partir du 29 avril jusqu'à fin juin, tous les lundis (sauf le 10 Juin), de 18h15 à 19h15 <u>Où</u> : Salle des Fêtes de Sainte Radegonde, 8 Rue de Sainte Radegonde, 37100 Tours
Socio-esthétique Aurore Fayolle	<u>Quand</u> : Samedi matin de 9h30 à 11h30 <u>Dates retenues</u> : 2/02 : atelier soin des mains 06/04 : atelier auto maquillage 15/06 : atelier soin visage, préparer sa peau au soleil, auto massage 14/09 : atelier colorimétrie, morphologie 16/11 : atelier détente, relaxation, auto massage crâne et visage, possible dos, base de sophrologie <u>Où</u> : salle Camus Maurois à Tours Nord – Rue Presle 37100 TOURS
Hypnothérapeute Alexandrine Almeras	<u>Quand</u> : Samedi matin de 9h30 à 11h30 (16/03 et 12/10) <u>Où</u> : salle Camus Maurois à Tours Nord – Rue Presle 37100 TOURS
Groupe de parole (adhérents Ob'in) Marie Delages	<u>Quand</u> : 3ème lundi du mois/tous les 2 mois – Lundi soir de 18h30 à 20h00 (21/01, 18/03, 20/05) <u>Où</u> : Salle d'attente des Docteurs Jany et Roussel - CMCT
Groupe de parole (témoignage de famille) Cindy Sylvain	<u>Quand</u> : 1er lundi du mois/tous les 2 mois – lundi soir de 18h30 à 20h00 (4/02, 1/04, 3/06, 2/09 et 4/11) <u>Où</u> : Salle d'attente des Docteurs Jany et Roussel - CMCT
Groupe de parole (couples) Anne Bomer	<u>Quand</u> : 1er jeudi du mois/tous les 2 mois - de 18h30 à 20h00 (7/02, 4/04, 6/06, 5/09, 7/11) <u>Où</u> : Salle d'attente des Docteurs Jany et Roussel - CMCT

Activités (avec inscription)

Vide Dressing - Gymnase des Tourettes 60 Avenue de la République - 37100 Tours	Samedi 27 Avril 2019 – à partir de 10 heures
Atelier « Cuisine » en partenariat avec l'EDO	25 Janvier : Apéro d'înatoire 22 Mars : Idées pour le repas de Pâques 7 Juin : Pique nique et repas à emporter 30 Août : Repas riches en protéines 27 Septembre : Déclinaison automnale 25 Octobre : Saveurs d'Asie 6 Décembre : Apéro dinatoire festif
Rallye game dans les rues de Tours	Samedi 6 Juillet, à 14 heures
Défis Pilates/Stretching et relaxation pour Ob'in	Samedi 5 Octobre au gymnase des Tourettes, avec Jocelyn Neau comme intervenant

Les sorties et activités régulières (marche, resto, causettes....) sont mises au fil de l'eau sur notre groupe Facebook et/ou sur notre site Internet (ob'in tours.com)