

Gruppenprogramm

Erfolgreich langfristig Gewicht reduzieren

Gruppenprogramm der Ernährungsberatung

Im Gruppenprogramm **TESA** (Thuner Ernährungssupport für Adipositas-Betroffene) unterstützen wir Sie mit praktischen Tipps zur schrittweisen Gewichtsreduktion. Die Arbeit in der Gruppe stellt den Austausch unter den Betroffenen ins Zentrum.

Unser Coaching

Ernährung: „Die individuelle Umsetzung des **vermittelten Ernährungswissens** in Ihrem Alltag ist uns wichtig. Wir erarbeiten mit Ihnen Strategien, damit Sie auch unter schwierigen Umständen eine ausgewogene Ernährung beibehalten.“

Physiotherapie: „**Richtiges Bewegen ist der Weg zum Ziel.** Passen Sie Ihren Alltag zugunsten von mehr Bewegung an und profitieren Sie von besserer Lebensqualität – wir unterstützen Sie dabei!“

Psychologie: „**Wenn die Seele Nahrung braucht.** Psychische Probleme und schwierige Gefühlszustände können zu übermäßigem Essen führen. Wir wollen diesen psychologischen Aspekten der Adipositas auf den Grund gehen.“

Rahmenbedingungen

Zeiten, Kursdauer: 10 Gruppenberatungen, jeden Donnerstagabend von 17.30-19:00 Uhr

Kursort: Spital Thun, Haus F, 4. Stock (detaillierte Informationen folgen vor Kursbeginn)

Kosten: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen unter Beachtung Ihrer Franchise und dem Selbstbehalt von 10%. Bei Selbstzahlung melden Sie sich bitte bei uns.

Kursvoraussetzung: Body Mass Index $>30\text{kg}/\text{m}^2$; ärztliche Verordnung für die Ernährungsberatung (Gruppenberatung); ärztliche Verordnung für die Physiotherapie für zwei Sitzungen.

Kursleitung: Silvia Wilhelmi, Ernährungsberaterin BSc BFH
Ramona Kipfer, Ernährungsberaterin BSc BFH

Daten TESA Herbst/Winter 2022

Gruppenprogramm der Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion

Daten

20. Oktober 2022	von 17:30 – ca. 19:00
27. Oktober 2022	von 17:30 – ca. 19:00
03. November 2022	von 17:30 – ca. 19:00
10. November 2022	von 17:30 – ca. 19:00
17. November 2022	von 17:30 – ca. 19:00
24. November 2022	von 17:30 – ca. 19:00
01. Dezember 2022	von 17:30 – ca. 19:00
08. Dezember 2022	von 17:30 – ca. 19:00
15. Dezember 2022	von 17:30 – ca. 19:00
22. Dezember 2022	von 17:30 – ca. 19:00

Anmeldung und Auskunft:

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Ernährungsberatung | Tel. +41 (0)58 636 28 66
ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch