



Éducation thérapeutique :

Programme :
EQUILIBRE PONDERAL.

Secteurs

BOURGES & CHER NORD


Les Inscriptions aux ateliers se font:

Par mail ou par téléphone

 **02 48 48 57 44**

 association.caramel@ch-bourges.fr

 Pour tout courrier :

 Secrétariat de CARMEL
Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
18020 Bourges Cedex

Pour dialoguer &/ou pour vous informer :

 www.caramel18.fr

Les jours & heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi
De 09h00 à 12h30 & de 13h30 à 17h00.

CARMEL, organisme majoritairement financé par le F.I.R.
{Fonds d'Intervention Régional}





Comprendre le fonctionnement de CAMEL et respecter chacun

Chaque membre de CAMEL s'inscrit par téléphone ou par mail aux ateliers qui l'intéressent (*ne pas laisser les demandes d'inscription sur le répondeur téléphonique*)

Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit ; **dans ce cas précis**, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

Préciser au secrétariat la présence d'un accompagnant **pour accord ou non**.

Vous êtes inscrit sur liste d'attente : il s'agit d'ateliers pour lesquels **la demande est importante & les places limitées** :

En cas de désistement, le secrétariat vous rappelle & vous propose une séance supplémentaire en fonction des places disponibles.

Pour les patients inscrits dans un programme initial, des ateliers leurs sont spécifiquement réservés.

« Programme initial »

ATTENTION

Si vous êtes inscrit sur liste d'attente & que vous n'êtes pas rappelé, **inutile de vous rendre à l'atelier** : le surnombre est dommageable au bon déroulement de l'atelier.

Quelque soit le motif, vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas de désistement à un atelier : ceci permet à une autre personne, inscrite sur liste d'attente, de participer.

En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

Sylvie LAROCHE

Coordinatrice départementale de CAMEL
départementale de CAMEL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

CERTIFICAT MÉDICAL

ATELIERS CULINAIRES

UN CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE POUR L'ACTIVITE
PHYSIQUE : POUR QUI ? POUR
QUOI ?

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même & vos accompagnants, précisant qu'il n'existe pas de contre-indication à la pratique de l'activité physique.



Ce document est à remettre au secrétariat.

Pensez à vous le procurer dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas fourni & pensez à le renouveler tous les ans.

Prévoyez des vêtements & des chaussures souples (de sport de préférence), une bouteille d'eau & de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Les Ateliers Pratiques Culinaires & les Mini Ateliers Pratiques Culinaires

La participation par **APC** est de **6€** –en espèces– & par personne ; il faut noter que pour les menus de fêtes, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin & de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les participants qui s'inscrivent, le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- **Carrefour – Chaussée de Chappe – Bourges.**
- **Intermarché – Route de Verdun – Henrichemont.**
-



Pour les **Mini APC**, la participation est de **3€ par personne**, toujours en espèces, & il n'y a pas de participation aux courses.

COMPÉTENCES

Lorsqu'il souffre d'obésité, le patient est confronté à un double impératif

Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins), c'est-à-dire manger équilibré, bouger, prévenir les complications...

Savoir vivre avec sa maladie (= compétences d'adaptation) c'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres et à son mode de vie.

Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces 2 groupes de compétences

Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences. Vous trouverez ci-dessous la liste des compétences. Elles sont codifiées d'une lettre (A : compétence d'auto soin et S : compétences d'adaptation). + 1 chiffre

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	Comprendre sa maladie & son traitement.
S2	Connaître les base d'une alimentation équilibrée.
S3	Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.
S4	Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.
S5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.
S6	Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.
S7	Prévenir des complications évitables.

COMPÉTENCES D'ADAPTATION	
A1	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
A2	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
A3	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
A4	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
A5	Prendre des décisions & résoudre un problème.
A6	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
A7	S'observer, s'évaluer & se renforcer.



🌀 LÉGENDES 🌀




ReF = Remise en Forme.

D = Départ.

L = Lieu.


 = Atelier en-dehors de Bourges.


🌀 CODE COULEURS 🌀


 → Activité physique.

 → Art thérapie « Loisirs Créatifs & expression corporelle ».

 → **A**telier **P**ratique **C**ulinaire & Mini Atelier Pratique Culinaire.


 → Atelier diététique.


 → Groupe de parole.

 → Infirmier & Podologue.


 → Atelier pluridisciplinaire.

🌀 LES INITIALES 🌀


Adeline LOOSLI : **AL** -> Art thérapeute. 



Julie JEANNET : **J.J.** -> Infirmière. 


Catherine JOURDONNEAU : **CJ** -> Podologue. 

Lise RICHARD : **LR** -> Psychologue. 

Maryanick PHAM VAN XUA : **MPVX** -> Éducatrice médicosportive. 

Patricia PILLIEN : **PP** -> Infirmière. 

Nadège RION : **NR** -> Diététicienne.  

Sylvie POUCHAIN : **SP** -> Infirmière. 

Véronique FROIDEVAUX : **VF** -> Éducatrice médicosportive. 



**Lundi 13 Janvier et
Vendredi 31 Janvier**



Poireau mimosa

Choucroute de la mer

Tarte pommes poires



Lundi 20 Janvier

Henrichemont

~

Velouté de chou fleur

Blanquette de veau

Riz

Compote pommes-poires
aux épices

~

Vendredi 7 Février



Salade d'endives aux pommes

Goulasch de bœuf

Pommes de terre vapeur

Entremet à la vanille

Programme initial

**Lundi 10 février et
vendredi 13 mars**



Velouté de brocolis

Galette complète

Salade verte

Pancakes aux pommes

Mardi 10 Mars

Blancafort



Salade de chou rouge
à l'orange

Tajine de poisson & ses légumes

Crème au chocolat & spéculoos



Lundi 30 Mars

Henrichemont



Croustillant de fromage de chèvre
aux poires

Canard à l'orange et aux épices
et sa garniture

Dessert de Pâques

Menu à 10€

Mardi 31 Mars
et vendredi 10 avril



Repas de Pâques

Menu défini ultérieurement

Menu à 10 €

Jeudi 23 Avril



Carottes râpées au cumin

Papillote de poisson aux brocolis

Semoule

Crumble aux fruits

Programme initial

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
LUNDI	MARDI	MERCREDI
6	7	8
	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	
		A6//mini randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : parc paysager
13	14	15
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu château des Gadeaux.	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	
	A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.	
20	21	22
S5// Atelier culinaire <u>10h-14h</u> NR Activité : A.P.C. Objectif : Equilibrer un déjeuner d'hiver Lieu : Henrichemont Presbytère.	A2// Relaxation <u>9h-10h</u> VF Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.	
S5// ReF Douce. <u>14h-15h</u> MPVX Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu : Henrichemont Presbytère	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	
27	28	29
	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	A2//ReF douce <u>16h30-17h30</u> VF Objectif : Travailler son équilibre Lieu : château des Gadeaux.

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
JEUDI	VENDREDI
9	10
16	17
A5 // Art thérapie. <u>16h15-18h15 AL</u> Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : château des Gadeaux	A2// Sophrologie. <u>10h-12h PP</u> Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. Lieu & salle : château des Gadeaux.
23	24
A3// Danse thérapie. <u>15h45-16h45 AL</u> Objectif : travailler l'improvisation guidée. Lieu : château des Gadeaux	S5//Diététique <u>9h30-11h30 NR</u> Lieu & salle : château des Gadeaux. Objectif : Décrypter les étiquettes et s'informer sur les additifs
A6// Art thérapie. <u>16h45-18h15 AL</u> Objectif : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
30	31
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : château des Gadeaux.
	A6// Randonnée. <u>14h-15h15 VF & NR</u> Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu & départ : Les Marais le CARAQUI

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	
LUNDI	MARDI	
3	4	
	<p>A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.</p>	
10	11	
<p style="text-align: center;">S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Adapter un menu de chandeleur Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.</p>	
<p>A2 & S3//Diététique et psychologue <u>14h-15h30</u> NR & LR Lieu & salle : château des Gadeaux. objectif : Les grignotages : Comment tenter de les identifier et de les comprendre</p>	<p style="text-align: center;">A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>	
17	18	

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
<p>S7// Relaxation. <u>16h-17h</u> VF Lieu & salle : château des Gadeaux. Objectif : se détendre et se relaxer.</p>	<p>A6// Art thérapie. <u>14h15-16h15</u> AL Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Confectionner un déjeuner équilibré Lieu château des Gadeaux. <u>Programme initial</u></p>
12	13	14
<p>A6// Mini randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu : parc paysager</p>		<p>S7// Atelier de podologie <u>10h-12h</u> CJ Objectif : Gym des pieds retrouver mes sensations Lieu : Aubigny^S/ Nère & salle : ISA Groupe</p>
19	20	21
	<p>A3 et S4 // Art thérapie. <u>14h15-15h45</u> AL Objectif : développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A2// Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP Objectif : Prendre conscience de son corps et aider au sommeil Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
	<p>A4// Danse thérapie. <u>15h45-16h45</u> AL Objectif : travailler en binôme. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	

Mois de MARS	Mois de MARS
LUNDI	MARDI
2	3
	S5// Musculation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.
	A7// Piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.
9	10
	A2// REF Douce <u>9h-10h VF</u> Objectif : travailler son équilibre Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.
	S5// Atelier culinaire <u>10h-14h NR</u> Objectif : Diversifier son alimentation avec un peu d'exotisme Lieu : Blancafort - Salle des fêtes
	A7// Piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.
16	17
S6 et S7//Atelier Pluridisciplinaire <u>14h-16h NR&SP</u> Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires Lieu&Salle : Saint-Florent ^S /Cher - Auditorium.	A7// Piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.
	A6//Danse <u>14h-15h30 MPVX</u> Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.
23	24
	A2// REF Douce <u>9h-10h VF</u> Objectif : Entretenir sa souplesse Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.
	A7// <u>12h30-13h30 VF</u> Lieu : piscine du Blandy. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
30	31
	S5// Musculation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.
S5// Atelier culinaire <u>10h-14h NR</u> Objectif : Réaliser un repas festif Lieu : Henrichemont Presbytère.	A7//piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.
S7// Infirmier et diététique <u>13h45-15h30 JJ & NR</u> Objectif : Identifier les graisses sanguines (Hdl, Ldl, triglycérides...) Lieu : Henrichemont - Presbytère.	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Réaliser un repas festif Lieu : château des Gadeaux. !!!Participation de 10€!!!

10 €

Mois de MARS	Mois de MARS	Mois de MARS
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
<p>A6// Activité physique. 16h-17h15 VF Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u></p>	<p>A2// Danse thérapie. 15h45-16h45 AL Objectif : identifier des ressentis corporels. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S7// Infirmier & diététique 09h30-11h30 SP & NR Objectif : Repérer les risques de cardio-vasculaires pour les gérer Lieu : Mehun^S/ Yèvre - maison de retraite.</p>
	<p>A2// Art thérapie 16h45-18h15 AL Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A2// Sophrologie. 10h-12h PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
11	12	13
<p>S5// Mini randonnée. 16h-17h00 VF Objectif : randonner. Lieu & départ : Étang de l'Épinière à St-Doulchard.</p>	<p>« APPORTEZ VOS BOITES ! » A3&A7// Mini APC à thème 14h15-16h15 NR & AL Objectif : Fabriquer ses chocolats de Pâques Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Adapter un menu de chandeleur Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
		<p>A3// Atelier pluridisciplinaire. 14h-15h30 NR, VF & SL. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
18	19	20
25	26	27
<p>S7// Relaxation16h-17h VF Objectif : se relaxer Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>		

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
LUNDI	MARDI
6	7
<p>S7//diététique et infirmier <u>9h30-11h30 NR & JJ</u> Objectif : Prévenir les risques cardiovasculaires Lieu : Château des Gadeaux</p>	<p>A2// REF douce. <u>9h-10h VF</u> Objectif : renforcer ses capacités Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.</p>
	<p>A7//piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.</p>
13	14
	<p>A2// ReF <u>9h-10h VF</u> Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>
	<p>A6//Danse <u>14h-15h30 MPVX</u> Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>
20	21
27	28
	<p>S5// Musculation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.</p>
	<p>A7//Piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.</p>
14	<p>S5// Randonnée. <u>14h-16h MPVX & ...</u> Objectif : développer ses capacités à la marche. Départ & lieu : Dun S/Auron - Le Canal</p>

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3
S7// ReF. <u>15h45-17h</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités. Lieu & salle : château des Gadeaux.	A3// Art thérapie <u>14h15-16h15</u> AL Objectif : Développer son imagination & sa motricité fine en utilisant la calligraphie Lieu & salle : château des Gadeaux.	S7// Diététique et infirmier <u>14h-16h</u> NR&PP Objectif : Prévenir les risques cardio vasculaires Lieu : Aubigny S/ Nère Maison des services au public.
8	9	10
S5//Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & ... Objectif : développer ses capacités à la marche. Lieu : Marmagne - Canal de Berry		S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : château des Gadeaux. !!!Participation de 10€!!!
15	16	17
S6//Activité Physique <u>15h30-16h30</u> VF Lieu & salle : château des Gadeaux. Objectif : renforcer ses acquis. <u>Programme initial.</u>	A7// Art thérapie. <u>14h15-15h45</u> AL Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
	S4// Danse thérapie. <u>15h45-16h45</u> AL Objectif : reproduire une chorégraphie imposée. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
22	23	24
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un menu varié et gourmand Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial</u>	A2// Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contraignante. Lieu & salle : château des Gadeaux.
29	30	
S5// Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & NR Objectif : Entretien ses capacités à la marche Lieu : Lac d'Auron. Départ : Parking nouvelle plage		

Communes		Adresses
Argent ^{S/} Sauldre	Mairie ~ Salle Jaune	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} Âge	Parking de la Salle des Fêtes
Aubigny ^{S/} Nère	Relais Services Publics	Rue Abbé Moreux
	ISA Groupe	9 bis, av du Général de Gaulle
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Blancafort	Salle des Fêtes	Rue de la Gare
Bourges	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	Dojo	Place Pierre de Coubertin
	Espace Santé Parentalité [ESP]	8 Avenue Stendhal
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Dun ^{S/} Auron	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville ~ 0248 64 28 13
Henrichemont	Salle du Presbytère	Presbytère ~ 1 Rue de l'Église
Mehun ^{S/} Yèvre	Maison de retraite « Le Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude	Z.A. Du Porche (Après le Lac d'Auron).
St-Amand Montrond	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine ~ Appartement n°2
St-Doulchard	Balnéothérapie [Aquagym]	Hôpital privé G. de Varye ~ 251 Route de Varye
Saint Florent ^{S/} Cher	Piscine intercommunale	Rue Paul-Vaillant Couturier ~ Rte de Villeneuve
	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro
Sancerre	Hôpital & Maison de retraite	Remparts des Augustins
Vierzon	Centre de santé	Rue du Mouton
	Centre Social C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Dojo de Chaillot	Route de Bellon
	Salle Jean-Baptiste Clément	Rue Jean-Baptiste Clément
	Gymnase de Bellevue	Cité des Sports du Parc de Bellevue
	Piscine de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au Blé (ancienne école)	Place Vaillant Couturier