

2024

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité

*Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation Locale*

DIABÈTE

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

BOURGES & CHER NORD


Château des Gadeaux
145 Av. François MITTERRAND
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX


0248 48.57.44.


association.caramel@ch-bourges.fr


www.caramel18.fr

INSCRIPTIONS
MENSUELLES :
⇒ PAR MAIL,
⇒ PAR TÉLÉPHONE.

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

Le sommaire de ce planning se trouve en page 20.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L. & RESPECTER CHACUN...

Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L.

- ◇ S'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers.
- ◇ Ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.
- ◇ Prévient le secrétariat, en cas d'impossibilité d'assister à un atelier.
=> Dans ce cas précis, il est possible de laisser un message sur le répondeur.
- ◇ Précise au secrétariat la présence d'un accompagnant.

Vous êtes inscrit sur liste d'attente ?

C'est la traduction d'une demande importante pour l'activité proposée & pour laquelle les places sont limitées.

Le programme initial :

C'est un atelier spécifiquement réservé à l'intention des patients nouvellement inscrits, vous lisez alors dans la case de l'atelier :

« -PROGRAMME INITIAL- ».

Si vous n'êtes pas rappelé alors que vous êtes sur liste d'attente : il est inutile de vous rendre à l'atelier, le surnombre étant dommageable au bon déroulement de celui-ci.

Quel que soit le motif : vous devez prévenir le secrétariat en cas d'indisponibilité à un atelier, afin de permettre la participation d'un patient inscrit sur liste d'attente.

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

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Pour la pratique de la relaxation & de la détente :

- ◇ Un tapis de sol.
- ◇ Un plaid.
- ◇ Un petit coussin

Tarifs piscine des Gibjons :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve).

PRENDRE PART À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (A.P.C.)
OU
À UN **MINI A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**MINI A.P.C.**)

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

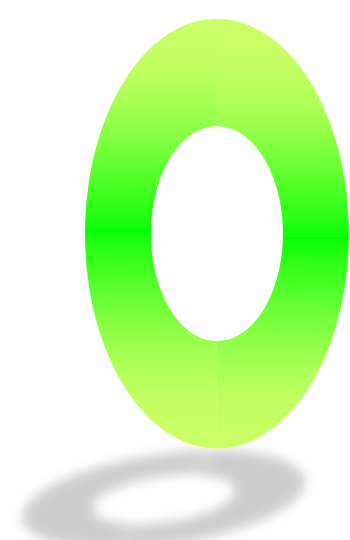
- ◇ Elle est de **7,00€** pour le repas dit « du quotidien » ;
- ◇ elle passe à **12.00€** pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font le :

- ◇ **Matin** => de **09h00 à 10h00**,
- ◇ **Soir** => de **16h30 à 17h30**.

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **CARREFOUR** ~ Chaussée de Chappe ~ Bourges.
- ◇ **INTERMARCHÉ** ~ Rue de Verdun ~ Henrichemont.



Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **4.00€**.
- ◇ Il n'y a pas de participation aux courses ;
- ◇ Il est conseillé d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

**Pensez à apporter lors
des ateliers :**

- ◇ **Un torchon,**
- ◇ **Des boîtes de conservation alimentaire,**
- ◇ **Un tablier, si vous le souhaitez.**



COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre de diabète, celle-ci est confrontée à un double impératif :

1. SAVOIR GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoin.

☛ C'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...

2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétence d'adaptation.

☛ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & avec son mode de vie.

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

◇ Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre :

- **S** = compétence d'autosoin,
 - **A** = compétence d'adaptation,
- + 1 chiffre.

Compétences d'autosoin

Soulager les symptômes.	S1
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	S2
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	S3
Réaliser des gestes techniques & des soins.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	S5
Prévenir des complications évitables.	S6
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	S7

Compétences d'adaptation

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

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF	Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie {Expression corporelle
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Expression théâtrale.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE				
	A.P.C & Mini A.P.C	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
		Patricia PILLIEN <i>Infirmière</i>	PP	Bases &Thèmes Sophrologie
		Marie-Sophie PERRIER <i>Infirmière</i>	MSP	Bases & Thèmes
		Lucie SAUGET <i>Infirmière</i>	LS	Bases & thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles

PRATIQUER LE TAÏSO SANTÉ...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de poursuivre le Taïso.

L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux ; les sessions seront assurées par des intervenants du club de judo.

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger & d'améliorer son potentiel physique.

Aujourd'hui, cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant &

qui recherche un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au C.D.O.S. du Cher [Comité Départemental Olympique & Sportif]

Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

1. Tout le monde peut le pratiquer.
2. C'est convivial.
3. C'est antistress.
4. Cela améliore le bien-être.
5. Cela renforce le système musculaire.

Les sessions ont lieu le vendredi de 14h00 à 15h00 à l'adresse suivante :

◇ **DOJO**

2 Place Pierre de Coubertin
18000 BOURGES

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

JANVIER	12	19	26	~
FÉVRIER	02	09	16	23
MARS	15	22	29	~
AVRIL	05	12	19	~

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

**Traitement, alimentation & activité physique
de JANVIER à AVRIL 2024**»

de **14h00** à **15h15** tous **les mercredis après-midis** (Page 7)





PROGRAMME DES SÉANCES DIABÈTE & SURPOIDS AU FÉMININ :
 ~Traitement, alimentation & activité physique, de ~
JANVIER à AVRIL

MERCREDI 10 janvier : Gymnastique douce
MERCREDI 17 janvier : Gymnastique douce
MERCREDI 24 janvier : Gymnastique douce
MERCREDI 31 janvier : Gymnastique douce
MERCREDI 07 février : Gymnastique douce
MERCREDI 14 février : Gymnastique douce
MERCREDI 21 février : Gymnastique douce
MERCREDI 28 février : Gymnastique douce
MERCREDI 13 mars.. : Gymnastique douce
MERCREDI 20 mars.. : Gymnastique douce
MERCREDI 27 mars.. : Gymnastique douce
MERCREDI 03 avril... : Gymnastique douce
MERCREDI 10 avril... : Gymnastique douce
MERCREDI 17 avril... : Gymnastique douce
MERCREDI 24 avril... : Gymnastique douce

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :

- 1. Un tapis de sol.**
- 2. Une serviette.**
- 3. Une bouteille d'eau.**



SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~ Salle : MUSIQUE.

Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES de 14h00 à 15h15.
 Renseignements & inscriptions obligatoires auprès du secrétariat de C.A.R.A.M.E.L. :
 ☎ 02 48 48 57 44 OU ✉ association.caramel@ch-bourges.fr



MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Aubigny s/Nère			Vendredi 01 : I.D.E. ~ PP.	
Baugy	Lundi 08 : Diététique ~ AB.	Vendredi 23 : Activité Physique ~ VF.	Lundi 04 : A.P.C. ~ AB.	
Dun s/Auron		Lundi 19 : Diététique ~ AB.		
Henrichemont			Lundi 18 : A.P.C. ~ NR.	
			Lundi 18 : Pluridisciplinaire ~ CM & NR	
Marmagne				Vendredi 26 : Activité Physique ~ VF
Saint-Florent s/Cher			Lundi 11 : Diététique ~ NR.	
Saint-Germain du Puy	Vendredi 12 : Activité Physique ~ VF.			
Saint-Martin d'Auxigny	Mardi 09 : Activité Physique ~ VF.	Jeudi 01 : A.P.C. ~ NR.	Samedi 02 : Sophrologie ~ PP.	Mardi 09 : Activité Physique ~ VF.
Sancerre		Vendredi 02 : Sophrologie ~ PP.	Mardi 12 : Activité Physique ~ VF.	Jeudi 04 : Mini A.P.C. ~ NR.

Un  dans le calendrier du programme

=

un atelier à la périphérie de **Bourges.**

 **CARNET D'ADRESSES...** 

Communes/Lieux	Structures	Adresses
Argent ^s / Sauldre	Jaune {salle	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny ^s / Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	ISA Groupe	ZA de Gorgeot ~ Route de CLEMONT
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King {entre le centre commercial & le lac.
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand {adresse GPS.
	DOJO {salle	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous des	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 Allée de la Tuilerie
Dun ^s / Auron	Maison Frances services	Route de Levet
Lignières	Polyvalente {salle	2 Rue du Docteur Bonnet
Mehun ^s / Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.A.C. du Porche
St-Amand Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent ^s / Cher	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs
St-Germain du Puy	Piscine municipale	Rue des Lauriers
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
	Polyvalente	17 Route de St-Palais
Sancerre	Maison Départementale d'Action Sociale	1 Rue de Saint-Martin
	Maison de santé	Route des Vallons
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

JEUDIS 11 & 25 JANVIER.

~~~~~  
*Salade de betterave & avocat,  
vinaigrette à l'orange.  
Potée auvergnate.  
Trifle aux agrumes.*  
~~~~~



MARDI 30 JANVIER
~ 17H30/20H30 ~

~~~~~  
*Soupe à l'oignon.  
Cassolette de fruits de mer.  
Entremet normand.*  
~~~~~

JEUDI 1^{ER} FÉVRIER
~ SAINT-MARTIN D'AUXIGNY ~

~~~~~  
*Salade d'endives aux kiwis.  
Blanquette de dinde.  
Riz.  
Flan au citron.*  
~~~~~

JEUDIS 08 & 22 FÉVRIER

~~~~~  
*Carottes & céleri rémoulade.  
Brandade de poisson.  
Far aux pruneaux.*  
~~~~~

MARDI 13 FÉVRIER
~ 17H30/20H30 ~

~~~~~  
*Velouté de carottes aux crevettes.  
Gratin aux deux choux.  
Crêpe au lait d'amande.*  
~~~~~

LUNDI 04 MARS
~ BAUGY ~

~~~~~  
*Velouté de carottes au cumin.  
Omelette aux pommes de terre  
& dés de jambon.  
Cheesecake au fromage blanc.*  
~~~~~

LUNDI 18 MARS
~ HENRICHEMONT~

~~~~~  
*Salade aux crevettes  
& aux asperges.  
Pâté de Pâques.  
Charlotte aux fruits.*

~~~~~  
-PARTICIPATION DE 12€-

MARDI 19 MARS
~ 17H30/20H30 ~

~~~~~  
*Salade d'endives aux kiwis.  
Crumble de légumes.  
Flognarde aux pommes.*

**JEUDIS 21 & 28 MARS**

~~~~~  
REPAS DE PÂQUES.

~~~~~  
*Menu défini par les patients lors de  
l'atelier du mercredi 28 février.*

~~~~~  
-PARTICIPATION DE 12€-

MARDI 02 AVRIL
~ 17H30/20H30 ~



~~~~~  
*Salade de chou-fleur,  
sauce au yaourt.  
Crevettes au curry.  
Riz thaï.  
Crumble poire~chocolat.*

**JEUDIS 11 & 18 AVRIL**

~~~~~  
*Salade de mâche & endives
au chèvre frais.
Lasagnes végétariennes.
Tarte meringuée à l'ananas.*




Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ		
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>A6//Diététique. 14h00-15h30 AB. <u>Objectifs</u>: Différencier & repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//Gym Douce. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5//Diététique. 09h30-11h00 NR. <u>Objectif</u> : S'informer sur les bienfaits nutritionnels des fruits oléagineux. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5 ~ S6 ~ A7//Infirmier. 14h00-15h30 CM. <u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement en jouant. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Art thérapie. 14h15-15h30 AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p>S5//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h30 AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Relaxation. 17h10-18h10 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p>S5 ~ A6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectif</u> : Faire le bon choix pour ses assaisonnements. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h03 AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p><u>-PROGRAMME INITIAL OU BILAN-</u> S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
<p>A6 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>-SUITE DE L'ATELIER DU 06 NOVEMBRE 2023-</u> 10h00-11h30 NR & LM. <u>Objectifs</u> : Comment tenter d'identifier & de comprendre les grignotages. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h30 AL. <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas d'hiver. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Relaxation. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>

Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p>S4~S7/Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectifs</u> :</p> <p>① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules, ...)</p> <p>② Approfondir la gym & l'auto-massage des pieds. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.  <u>Lieu</u> : St-Germain-Du-Puy & <u>départ</u> : Étang de la Sablette.</p>	
<p>S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>A2//Sophrologie. 14h00-15h30 PP. <u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p>-APPORTEZ VOS BOÎTES- S5//Mini A.P.C. 09h30-11h45 NR. <u>Objectif</u> : Préparer des collations maison. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>Structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	<p>S7/Expression théâtrale. 10h00-12h00 LC. <u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A3/Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR ~ CM & LM. <u>Objectif</u> : Créer un nouveau projet autour de la nature. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>Structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	<p>A2 ~ A7/Groupe de parole. 10h00-12h00 LM. <u>Objectif</u> : Échanger sur le vécu de la maladie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>

Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	<p>S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
	<p>S5//Randonnée <u>10h30-12h00</u> VF <u>Objectifs</u> : Marcher & observer l'éveil de la nature. <u>Lieu</u> : Les marais & <u>départ</u> : Parking du Caraqu.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//A.P.C. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Rythmer sa journée autour de trois repas. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Différencier & repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Dun^S/Auron & <u>structure</u> : Maison France services.</p>		<p>A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p>S7//Pluridisciplinaire. <u>10h00-12h00</u> AL & LC. <u>Objectif</u> : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Musique [<u>Structure</u> : salles pour tous des Pressavois].</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Ré-évaluer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer les menus de Pâques & ceux du prochain programme. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S6//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Comprendre les complications du diabète. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>



Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Cuisiner un repas d'hiver. Lieu : Saint-Martin D'Auxigny & salle : polyvalente.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h00-11h30 PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. Lieu : Sancerre & structure : Maison de santé.</p>	<p>-PROGRAMME INITIAL- S5//Diététique. 10h00-11h30 NR. Objectifs : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. Structure : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjones.</p>	
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
<p>S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR. Objectif : Préparer un menu simple mais gourmand. Structure : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjones.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<p>A2//Méditation. 10h00-11h30 CJ. Objectifs : Utiliser la méditation & perfectionnement. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjones.</p>	<p>S2//Infirmier. 09h30-11h30 CM ~ SL ~ D. DAMAS & COLLABORATION PRESTATAIRE DE POMPES. Objectif : Partager autour de la pompe à insuline. Structure : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A2//Sophrologie. 14h00-15h30 PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. Structure : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<p>S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR. Objectif : Préparer un menu simple mais gourmand. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Activité physique. 09h30-11h00 VF. Objectif : Exécuter les exercices pour protéger son cœur. Lieu : Baugy & structure : Maison des solidarités.</p>	
JEUDI 29		
<p>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire. 14h15-15h45 AL & LM. Objectif : Peinture intuitive. Structure : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Structure : Château des Gadeaux.</p>		

Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. Objectif : Préparer un menu équilibré. 🚌 Lieu : Baugy & salle : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//ReF. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités. Structure : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF. <u>17h10-18h10</u> VF. Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités. Structure : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p>S5 ~ S6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Comprendre les besoins en sel, sucre & matière grasse. 🚌 Lieu : St-Florent ^S/Cher & salle : Auditorium.</p>	<p>A2//ReF. <u>09h30-11h30</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse & ses capacités musculaires. 🚌 Lieu : Sancerre & structure : Maison de santé.</p>	<p>S5 ~ A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectifs : Repérer les glucides & connaître leurs effets sur la glycémie. Structure : Château des Gadeaux.</p>
		<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Structure : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Structure : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. 🚌 Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p>S5//Musculaton. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser Structure : Château des Gadeaux.</p>
<p>S6 ~ A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> CM & NR. Objectif : Favoriser le bon fonctionnement de ses reins. 🚌 Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p><u>-PROGRAMME INITIAL-</u> S5//ReF Douce <u>17h10-18h10</u> VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Structure : C.C.A.S. du Val d'Auron</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S7//Expression théâtrale. <u>10h00-12h00</u> LC. Objectif : S'offrir un espace de jeu. Lieu : Bourges & salle : Musique [Structure : salles pour tous des Pressavois].</p>	<p>S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse Structure : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A6//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectif : Fabriquer des décorations pour la chasse aux œufs de Pâques. Structure : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S2//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. Objectif : Comprendre le traitement du diabète. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Structure : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>

Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p>A7//Art thérapie. 14h15-15h30 AL. <u>Objectif</u> : Travailler sa motricité fine avec la calligraphie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5 ~ S6 ~ A7//Infirmier. 14h00-15h30 PP. <u>Objectifs</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement en jouant.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^S/Nère & <u>structure</u> : Maison France Services.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h00-11h30 PP. <u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
<p>A4//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif</u> : Travailler en binôme. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p>-PROGRAMME INITIAL- S6 ~ A5//Infirmier. 14h00-15h30 CM. <u>Objectifs</u> : Comprendre & gérer ma maladie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. -PARTICIPATION DE 12€- 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	<p>A3//Art thérapie. 10h00-12h00 AL. <u>Objectif</u> : Développer sa créativité. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A3//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR & SL. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>		
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. -PARTICIPATION DE 12€- 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. 09h30-11h00 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher & observer l'éveil de la nature. <u>Lieu</u> : Bourges ~ Lac d'Auron & <u>départ</u> : Brasserie du lac.</p>	

Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ	<p style="text-align: center;">S5//ReF. 09h00-10h15 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S du Val D'Auron.</p>	<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. 17h10-18h10 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S du Val d'Auron.</p>
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Faire un menu varié & équilibré.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>S5 ~ S7 ~ A6//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 CM & NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Comprendre les mécanismes de la digestion.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Gym Douce. 10h00-11h30 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler son équilibre.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. 14h15-16h00 AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Pratiquer le Land Art.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler sa coordination.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p style="text-align: center;">S5//Muscultation. 10h00-11h30 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. 16h15-18h00 AL.</p> <p><u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. 17h10-18h10 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S du Val d'Auron.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p style="text-align: center;">A2//ReF. 09h30-11h00 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. 09h30-11h00 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Comprendre l'équilibre alimentaire en jouant.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">S5//Mini randonnée 16h30-17h30 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges ~ parc paysager & <u>départ</u> : parking du parc [<i>Route de St-Michel</i>].</p>
LUNDI 29	MARDI 30	
<p style="text-align: center;">S7//Pluridisciplinaire. 12h00 LC & AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Musique</p> <p><i>[Structure : Salles pour tous des Pressavois].</i></p>		
<p>-PRÉVOIR VOS BASKETS- : UNE MARCHÉ DE 30 MN DANS LE PARC DU CHÂTEAU EST PRÉVUE AVANT L'ATELIER.</p> <p style="text-align: center;">S1 ~ S2 ~ S6//Infirmier. 14h00-15h30 CM.</p> <p><u>Objectif</u> : Mesurer les effets de l'activité physique sur mon diabète.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		

Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
<p><u>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</u> S5 ~ A6//Mini A.P.C. <u>10h00-12h00</u> NR. Objectif : Cuisiner en utilisant moins de matière grasse & de sucre.</p> <p> Lieu : Sancerre & structure : Maison départementale d'action sociale.</p>	<p>A2//Sophrologie. <u>10h00-11h30</u> PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. Structure : Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Équilibrer un repas végétarien. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p>A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectif : Découvrir la méditation. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Équilibrer un repas végétarien. Structure : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>		
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14h15-15h45</u> AL & LM. Objectif : Peinture intuitive. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée <u>09h30-11h00</u> VF. Objectifs: Marcher & identifier les oiseaux.  Lieu : Marmagne & départ : Le canal de Berry ~ Aire de jeux.</p>	
<p>A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Structure : Château des Gadeaux.</p>		

LE PLANNING DIABÈTE DE JANVIER À AVRIL 2024

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	02
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire le planning...	05
Pratiquer le TAÏSO SANTÉ	06
Diabète & Surpoids au Féminin...	07
Trouver les ateliers à la périphérie de Bourges	08
Carnet d'adresses	09
 MENUS 	10 ~ 11
JANVIER	12 ~ 13
FÉVRIER	14 ~ 15
MARS	16 ~ 17
AVRIL	18 ~ 19
SOMMAIRE	20