

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité

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

2024

DIABÈTE

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

VIERZON

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 16.

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 reconsidérées.

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de C.A.R.A.M.E.L.

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 serviette, de l'eau, de quoi vous « re-sucrer » en cas d'hyperglycémie.
- ◇ Une paire de baskets.

INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du planning

=

un atelier à la périphérie de Vierzon.

La piscine Charles MOREIRA :
Présentez-vous en qualité d'adhérent C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

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**.

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

- ◇ **LECLERC** ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.

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

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

Pensez à apporter lors de vos ateliers :

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



TROUVER MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON...

MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Bourges	Samedi 20 : Expres. Théâtrale ~ LC.	Samedi 03 : Diététique ~ NR.	Samedi 23 : Art thérapie ~ AL.	
	Samedi 27 : Groupe de parole ~ LM.	Samedi 17 : Infirmier ~ CM.		
Marmagne				Vendredi 26 : Activ. physique ~ VF.
Saint-Martin d'Auxigny	Mardi 09 : Activ. physique ~ VF.	Jedi 01 : A.P.C. ~ NR.	Samedi 02 : Sophrologie ~ PP.	Mardi 09 : Activ. physique ~ VF.

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'autosoins.

- ☛ 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'autosoins,
 - **A** = compétence d'adaptation,
- + 1 chiffre.

Compétences d'autosoins

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

CARNET D'ADRESSES...

Communes/Lieux	Structures	Adresses
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (<i>adresse GPS</i>)
	DOJO	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Mehun s/ Yèvre	Maison de Retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
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 {salle d'arts martiaux	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse Muscultation Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ARTS PLASTIQUES & DE THÉÂTRE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie Expression corporelle.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
INFIRMIER		Lucie SAUGET <i>Infirmière</i>	LS	Bases & Thèmes
		Marie-Sophie PERRIER <i>Infirmière</i>	MSP	
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

MARDI 09 JANVIER

~~~~~  
Velouté de carottes aux crevettes.  
Gratin de crozets aux poireaux & jambon.  
Feuilleté aux fruits.  
~~~~~

MARDI 23 JANVIER

~~~~~  
Chou-fleur à la vinaigrette.  
Carbonade flamande.  
Pommes de terre fondantes.  
Tiramisu au pamplemousse.  
~~~~~

JEUDI 01 FÉVRIER ST-MARTIN D'AUXIGNY

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

MARDI 06 FÉVRIER

~~~~~  
Salade panachée aux noix.  
Galette aux fruits de mer.  
Crêpe au lait d'amande & au chocolat.  
~~~~~

MARDI 20 FÉVRIER

~~~~~  
Tatin de légumes d'hiver.  
Filet de poisson & patates douces.  
Cheesecake à la mangue.  
~~~~~



MARDI 12 MARS

~~~~~  
Salade d'endives  
aux kiwis.  
Boulette de bœuf  
à la tomate.  
Pâtes.  
Flan au citron.  
~~~~~

MARDI 26 MARS

REPAS DE PÂQUES.

~~~~~  
*Menu défini par les  
patients lors de l'atelier  
du 20 février.*  
~~~~~

- PARTICIPATION DE 12€ -

MARDI 09 AVRIL

~~~~~  
Salade de mâche &  
chèvre frais.  
Papillote de poisson  
& sauce béarnaise.  
Riz aux trois couleurs.  
Verrine gourmande.  
~~~~~

MARDI 23 AVRIL

~~~~~  
Salade de concombre  
& radis.  
Escalope farcie  
aux champignons.  
Purée de légumes.  
Fondant aux pommes.  
~~~~~

Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
	<p style="text-align: center;">S5//Gym Douce. <u>10h00-11h30</u> 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 style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Structure</u> : Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p style="text-align: center;">S3//Infirmier. <u>14h00-15h15</u> LS. <u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p style="text-align: center;">A3//Pluridisciplinaire <u>14h00-16h00</u> LS & MSP. <u>Objectif</u> : Créer un nouveau projet autour de la nature. <u>Structure</u> : Centre de santé.</p>	<p style="text-align: center;">A6//Détente & étirements. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Faire un menu varié & équilibré. <u>Structure</u> : Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p style="text-align: center;">S5 ~ A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : S'informer sur les bienfaits nutritionnels des fruits oléagineux. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
		<p style="text-align: center;"><u>-PROGRAMME INITIAL OU SUIVI-</u> S5//ReF. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Faire le point sur ses capacités physiques à l'aide de petits tests. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>

Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p style="text-align: center;">S7/Expression théâtrale. <u>10h00-12h00</u> LC. <u>Objectif :</u> S'offrir un espace de jeu. 🚌 <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p style="text-align: center;">A2 ~ A7//Groupe de parole. <u>10h00-12h00</u> LM. <u>Objectif :</u> Échanger sur le vécu de la maladie. 🚌 <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>

Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>S2//Infirmier. <u>14h00-15h15</u> LS. <u>Objectifs :</u> Repérer & agir en cas d'hypo ou d'hyperglycémie. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Cuisiner un repas d'hiver. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectifs :</u> Associer vos idées pour préparer le menu de Pâques & ceux du prochain programme. <u>Salle :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p>A1//Art thérapie. <u>14h00-16h00</u> AL. <u>Objectifs :</u> Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Structure :</u> Centre social CAF.</p>		<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Marcher & repérer les premiers signes du Printemps. <u>Lieu :</u> Vierzon & <u>départ :</u> Carrefour d'Orsay.</p>

Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un repas d'hiver. 🚌 <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Polyvalente.</p>	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p style="text-align: center;"><u>-PROGRAMME INITIAL-</u> S5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> NR. Objectif : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. 🚌 <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	VENDREDI 17
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S2//Infirmier. <u>09h30-11h30</u> CM ~ SL ~ D. DAMAS & collaboration prestataire de pompes. Objectif : Partager autour de la pompe à insuline. 🚌 <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 29		

Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Diversifier un repas du quotidien. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectifs :</u> Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. <u>Structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Réaliser un repas festif. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>S6//Pluridisciplinaire <u>13h45-15h15</u> NR & LS. <u>Objectif :</u> Prévenir les complications cardiovasculaires. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	

Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
		<p style="text-align: center;">A2//Sophrologie. <u>10h00-11h30</u> PP. Objectifs : 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 style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Structure : Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 16
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 23
<p style="text-align: center;">S4 ~ S7 //Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectifs : ① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules...) ② Approfondir la gym & auto-massage des pieds. Structure : Centre de santé.</p>	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p style="text-align: center;">A3//Art thérapie. <u>10h00-12h00</u> AL. Objectif : Développer sa créativité. 📍 <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>



Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ		<p style="text-align: center;">S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités musculaires. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
	<p style="text-align: center;">S5//Gym Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. 🚌 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un menu simple mais gourmand. <u>Structure</u> : Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p style="text-align: center;">S5 ~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : S'informer sur les besoins en minéraux & vitamines. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p style="text-align: center;">S6//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. <u>Objectifs</u> : Connaître & agir face aux complications neurologiques. <u>Structure</u> : Centre de santé.</p>	<p style="text-align: center;">S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Évaluer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <u>14h00-16h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu. <u>Structure</u> : Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 29	MARDI 30	
	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Marcher en observant la nature pour se dépenser. 🚌 <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>départ</u> : Quai du bassin ~ « La Guinguette du Canal. »</p>	

Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30 AL.</u> <u>Objectif :</u> Travailler sa motricité fine avec la calligraphie. Structure : Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée <u>9h30-11h VF</u> <u>Objectif :</u> Marcher en repérant les oiseaux. 🚌 <u>Lieu : Marmagne & départ :</u> Parking de la Mairie pour Le Canal de Berry.</p>	

VOTRE 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
INFORMATIONS...	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
Trouver mes ateliers à la périphérie de VIERZON	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Carnet d'adresses	05
Lire le planning...	05
 MENUS 	06 ~ 07
JANVIER	08 ~ 09
FÉVRIER	10 ~ 11
MARS	12 ~ 13
AVRIL	14 ~ 15
SOMMAIRE	16