

ÉQUILIBRE PONDÉRAL SAINT-AMAND-MONTROND ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

2024



INSCRIPTIONS
MENSUELLES
par MAIL
par TÉLÉPHONE


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


0248 48.57.44.


association.caramel@ch-bourges.fr


www.caramel18.fr

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

**Le sommaire de ce planning
se trouve en page 02.**

VOTRE PLANNING D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL

SOMMAIRE	02
Trouver mes ateliers à la périphérie de St-A. Montrond	02
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	03
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	03
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.)	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire votre planning...	05
MENUS	06 ~ 07
JANVIER	08 ~ 09
FÉVRIER	10 ~ 11
MARS	12 ~ 13
AVRIL	14 ~ 15
Carnet d'adresses	16

Un dans le calendrier du programme
=
un atelier à la périphérie de **St-Amand-Montrond**.



TROUVER LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE

MOIS Communes	DE SAINT-AMAND MONTROND...			
	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Baugy	Lundi 08 : Diététique ~ AB.	Vendredi 23 : Activité physique ~ VF.	Lundi 04 : A.P.C. ~ AB.	
Bourges	Samedi 20 : Expres. corporelle ~ LC	Samedi 03 : Diététique ~ NR.	Jeudi 21 : Pluridisciplinaire ~ LM & μμ	Jeudi 11 : Pluridisciplinaire ~ LM & μμ
	Samedi 27 : Groupe de parole ~ LM		Samedi 23 : Art thérapie ~ AL	
		Jeudi 22 : Pluridisciplinaire ~ LM & μμ		
Dun ^{s/} Auron		Lundi 19 : Diététique ~ AB.		
St-Florent ^{s/} Cher			Lundi 11 : Diététique ~ NR.	

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.

PRENDRE PART À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.) OU À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (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 :

- ◇ INTERMARCHÉ ~ Route de Bourges ~ Saint-Amand Montrond.



Lors des ateliers, pensez à apporter :

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

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.

COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

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

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

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

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

Comprendre sa maladie & son traitement.	S1
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	S2
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	S3
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	S5
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	S6
Prévenir des complications évitables.	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 de 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		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse Musculaton, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ARTS PLASTIQUES & DE THÉÂTRE		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Arts plastiques {Dessin, col- lage, peinture, papier mâché, poterie & Théâtre.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	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		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	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

LUNDI 15 JANVIER

Salade composée
au pamplemousse.

Poulet au citron.
Gratin d'épinards & riz.
Ananas au four.

LUNDI 29 JANVIER

Salade de pommes
de terre.

Potée de poisson.
Crêpes fines chocolat
& noix de coco.

LUNDI 12 FÉVRIER

Salade d'hiver.
Rôti de porc
aux oignons confits.
Gratin de blettes
Biscuit roulé.

LUNDI 04 MARS
~~~~  
**BAUGY**  
~~~~

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



LUNDI 11 MARS



**Velouté de chou-fleur.
Langue de bœuf &
pommes de terre persillées.
Poire pochée aux épices.**



LUNDI 25 MARS


Participation de 12€



**Salade périgourdine.
Paupiette de veau.
Jardinière de légumes.
Choux à la crème
miel & amandes.**




Mois de JANVIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>S2 ~ A6//Diététique. <u>14h00-15h30</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> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Structure</u> : Centre de cure La Croix Duchet.</p>
		<p>A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Structure</u> : Centre de cure La Croix Duchet.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
<p>S4//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif</u> : Faire un menu " Détox. " <u>Structure</u> : Cuisine du C.C.A.S.</p>		
<p>S7 ~ A5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. Favoriser une bonne alimentation pour prendre soin de son foie. <u>Structure</u> : C.C.A.S.</p>		
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
		<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : St-Amand Montrond & <u>départ</u> : Lac de Virlay [<i>parking principal</i>].</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
<p>S4//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Structure</u> : Cuisine du C.C.A.S.</p>		
<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LC & AB. <u>Objectif</u> : Créer un nouveau projet autour de la nature. <u>Structure</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>		

Mois de JANVIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> LC & CM. <u>Objectif</u> : Créer un jeu un jeu de société. <u>Structure</u> : Centre Hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>	<p>S7/Expression corporelle. <u>10h00-12h00</u> LC. <u>Objectif</u> : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
		<p>A2 ~A7//Groupe de parole. <u>10h00-12h00</u> LM. <u>Objectif</u> : Échanger sur le vécu de la maladie.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>



Mois de FÉVRIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p style="text-align: center;"><u>-BILAN INITIAL <u>OU</u> RÉ-ÉVALUATION-</u> A2//Étirements. <u>10h00-12h00</u> MR. <u>Objectif :</u> Faire le point sur ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p style="text-align: center;">S4//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Faire un menu d'hiver. <u>Lieu :</u> Cuisine du C.C.A.S.</p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p style="text-align: center;">S2 ~ A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AB. <u>Objectif :</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 & structure : Maison France services.</p>		<p style="text-align: center;">S5//ReF Douce. <u>10h00-12h00</u> MR. <u>Objectif :</u> Travailler son équilibre. <u>Structure :</u> Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28

Mois de FÉVRIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
		<p style="text-align: center;"><u>-PROGRAMME INITIAL-</u> S2 ~S4 ~S5//Diététique. <u>10h00-11h30 NR.</u> <u>Objectif :</u> 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 style="text-align: center;">A3//Arts plastiques. <u>14h00-16h00 LC & CM.</u> <u>Objectif :</u> Créer un jeu de société. <u>Structure :</u> Centre Hospitalier & <u>salle :</u> numéro 2.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<p style="text-align: center;">A1 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14H00-16h00 LM ~</u> <u>Objectif :</u> Se looker & se relooker : mon image " perçue " dans le miroir . 🚗 <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. <u>09h30-11h00 VF.</u> <u>Objectif :</u> Exécuter les exercices pour protéger son cœur. 🚗 <u>Lieu :</u> Baugy <u>structure :</u> Maison des solidarités.</p>	
JEUDI 29		

Mois de MARS ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Préparer un menu équilibré.  <u>Lieu :</u> Baugy & <u>structure :</u> Maison des solidarités.</p>		
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Intégrer des abats dans un menu. <u>Structure :</u> Cuisine du C.C.A.S.</p>		<p>A2//Gymnastique Douce. <u>10h00-11h00</u> MR. <u>Objectif :</u> Entretenir ses capacités musculaires en dansant. <u>Structure :</u> Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AB ~ μμ & μμ. <u>Objectifs :</u> Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Structure :</u> C.C.A.S.</p>		<p>A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. <u>Objectifs :</u> S'étirer & se détendre. <u>Structure :</u> Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Connaître & comprendre les besoins en sel, sucre & matière grasse.  <u>Lieu :</u> Saint-Florent ^S/Cher & <u>structure :</u> Auditorium.</p>		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Préparer un repas de Pâques. <u>Structure :</u> Cuisine C.C.A.S.</p>		<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> Saint-Amand-Montrond & départ : parking centre aqualudique Balnéor [300 Rue de Cannetille].</p>
<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. <u>Objectif :</u> Faire le bon choix pour être plus écologique dans son alimentation. <u>Structure :</u> C.C.A.S.</p>		

Mois de MARS ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

	VENDREDI 01	SAMEDI 02
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
	<p>A3//Arts plastiques. <u>09h30-11h30</u> LC & CM. Objectif : Créer un jeu de société. Structure : Centre Hospitalier & salle : numéro 2.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
<p>A1 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LM & μμ. Objectif : Se looker & se relooker : ma tenue vestimentaire. 🚗 Lieu : Bourges & structure : Château des Gadeaux.</p>		<p>A7//Art thérapie. <u>10h00-12h00</u> AL. Objectif : Développer sa créativité. 🚗 Lieu : Bourges. & structure : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30

Mois d'AVRIL ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ		
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
		<p>A6//Danse. <u>10h00-11h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Se dépenser en dansant. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
		<p>A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
LUNDI 29	MARDI 30	
<p>S5//Randonnée. <u>09h30-11h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Saint-Amand-Montrond & <u>départ</u> : les Emmaüs.</p>		

Mois d'AVRIL ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur St-A.-Montrond

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
	<p style="text-align: center;">A3//Arts plastiques. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Créer un jeu de société. Structure : Centre Hospitalier & <u>salle</u> : numéro <u>2</u>.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p style="text-align: center;">S7//podologie <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectifs :</p> <p>① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules...) ② Approfondir la gym & l'automassage des pieds.</p> <p><u>Structure</u> : Centre Hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>		
<p style="text-align: center;">A2 ~A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LM & μμ. Objectif : Se looker & se relooker : en passant par le peigne & le pinceau. 🚗 <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27

Communes	Structures	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
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 du	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 France Services	Route de Levet
	Mille Club {salle du	Rue du Bief
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.one Artisanale 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