

Des ateliers et des groupes
d'échange pour vous et votre
entourage proche, une écoute et un
soutien pour vivre plus
sereinement dans son corps.



CARAMEL

est une association de loi 1901 :

- Financée majoritairement par l'ARS, Agence Régionale de Santé (fonds issus du FIR) et la CPAM, Caisse Primaire d'Assurance Maladie (fonds issus du FNPEIS).
- Soutenue par les Centres Hospitaliers du Cher
- À laquelle participent les municipalités du Cher



ATELIERS

« EQUILIBRE PONDERAL »

CARAMEL 
Réseau Diabète du Cher

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

Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
CS30010

18020 BOURGES CEDEX

Tel : 02.48.48.57.44

Email : reseau.diabete@ch-bourges.fr

www.caramel18.fr

Secrétariat : ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Ateliers diététiques



Animés par une diététicienne - nutritionniste

Le plaisir au service de l'équilibre !

Ateliers diététiques :

Telle est la devise des diététiciennes de CAMEL, qui vous proposent des ateliers diététiques pratiques en groupe, dans plusieurs communes du Cher, pour comprendre l'équilibre alimentaire.

Ateliers culinaires :

Pour compléter ces ateliers, CAMEL vous invite à participer à la mise en pratique de ces conseils au cours d'ateliers culinaires à Bourges, Vierzon, St Amand Montrond, St Florent/Cher, Henrichemont, Aubigny Sur Nère.

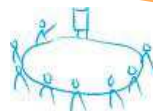
Trois étapes :

- Faire les courses: l'occasion de décrypter emballages et étiquettes.
- Préparer le repas: des menus saisonniers, à thème, à petit prix, de fête... pour tous les goûts et tous les cuisiniers.
- Prendre le repas en commun: convivialité et rire autour de la table, pour se réconcilier avec son assiette.

Dans le cadre de ces ateliers culinaires, une participation financière est demandée pour l'achat des denrées alimentaires.



Groupe de parole



Animés par une psychologue

Bien dans sa tête, bien dans son corps !

Aider et soutenir les personnes en difficulté avec leur poids :



Des groupes de parole :

Lieu d'expression permettant d'échanger et de mener une réflexion autour des difficultés liées au surpoids.

Des soutiens psychologiques individuels :

Ce travail individuel aide les patients à mieux appréhender ses difficultés personnelles, à les explorer pour mieux les comprendre et y faire face.



Art thérapie

Animés par une art thérapeute

Grâce à des ateliers de danse ou d'arts plastiques, les patients peuvent concevoir différemment leur maladie et leurs soins, et chercher un sens différent à leur vie de malade chronique. En s'impliquant dans un travail de créativité, ils prendront du plaisir et partageront cette expérience avec d'autres.



Remise en forme



Animés par une animatrice médico-sportive

Bien dans son corps, bien dans ses baskets !

Les groupes de remise en forme ont pour rôle d'aider à pratiquer régulièrement une activité physique en tenant compte des difficultés liées au poids ou à d'autres handicaps éventuels.

Chacun peut y rechercher des objectifs différents :

- Retrouver des sensations physiques agréables en bougeant plus
- Se relaxer
- Travailler sa silhouette
- Renforcer sa motivation grâce au groupe
- Améliorer son souffle et son endurance
- Améliorer sa souplesse
- Equilibrer sa pression artérielle, son taux de cholestérol ou sa glycémie ...

Les animatrices « remise en forme » vous proposent: gymnastique douce, marche à pieds, gymnastique dans l'eau, danse et exercices divers.

