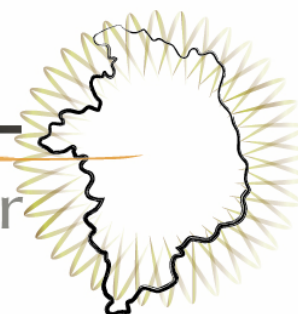


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS

Janvier-Février-Mars-Avril 2013

Secteur Bourges/Cher Nord

(Programme des autres secteurs à disposition sur demande au secrétariat)

Diabète



Pour vous inscrire aux ateliers, appelez-nous au 02.48.48.57.44

Du lundi au vendredi de 9h-12h30 / 13h30-17h

Mail : reseau.diabete@ch-bourges.fr

Site : www.caramel18.fr

CARAMEL, est un organisme majoritairement financé par le FIR (Fonds d'Intervention Régional)



Imprimé avec l'aide de sanofi

POUR LA BONNE ORGANISATION DES ATELIERS : TELEPHONEZ-NOUS !

☞ Chaque membre de CAMEL est invité à s'inscrire par téléphone aux ateliers qui l'intéresse, car :

- S'il y a plus de participants que prévu : les locaux peuvent ne plus être adaptés, l'atelier peut demander une préparation différente, des documents peuvent manquer.
- S'il y a moins de participants que prévu : l'atelier peut être annulé et nous ne pourrions vous prévenir que si nous sommes informés de votre participation à l'atelier.
- Dans tous les cas, une date ou un horaire peuvent être modifiés pour des raisons logistiques et nous ne pourrions vous en informer, à encore, que si votre participation est connue.

☞ Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit(e).

☞ Préciser au secrétariat la présence d'accompagnant(s).

« Que dois-je apporter pour participer à la remise en forme ? »

- Demandez à votre médecin un **CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION à la gymnastique douce/remise en forme**, pour vous-même et vos accompagnants. Ce document est à remettre au réseau et n'est valable qu'un an, sauf incident que vous nous signalerez. Pensez-y dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas déjà fourni.
- Prévoyez des **vêtements et chaussures souples** (de sport si possible), **une bouteille d'eau et 3 morceaux de sucre** en cas d'hypoglycémie.

« Dans ma commune ou mon secteur géographique, il n'y a pas autant d'ateliers qu'ailleurs »

- Tous les ateliers ne peuvent être réalisés sur un même programme dans toutes les communes ; ils le seront la fois suivante de façon à ce que tous les sujets soient abordés dans l'année.
- *Le nombre d'ateliers varie en fonction de la participation, les ateliers annulés sont dus au manque de participants, principalement dans les petites communes.*

Concernant les Ateliers Pratiques Culinaires :

☞ La participation par Atelier Pratique Culinaire est de 6 €-en espèces—et par personne (sauf menus de fêtes celle-ci est de 10 €). Pour ces ateliers, les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'une étape facultative mais, pour les participants qui le souhaitent, le rendez-vous se fait à l'accueil du magasin :

- Carrefour - Chaussée de Chappe - 18000 BOURGES
- Carrefour Market - Av du 8 mai 1945 - 18700 AUBIGNY/NERE
- Intermarché - Route de Verdun - 18250 HENRICHEMONT

☞ Pour les Mini Ateliers Pratiques Culinaires, la participation est de 3 €par personne et il n'y a pas de courses en commun.

MENUS

Mercredi 09 janvier
10h-14h

«Léger après les fêtes»

Coleslaw
Filet de julienne sauce
normande
Pomme de terre vapeur
Coupe de fromage blanc

Mardi 22 Janvier
10h-14h

Menu de saison

Salade Piémontaise
Lapin au cidre
Duo de carottes et
navets
Crumble aux pommes

Jeudi 7 Février
10h - 14h
Chandeleur

Velouté de champi-
gnons
Crêpes au chèvre et
salade verte
Pastillas aux pommes

Mercredi 20 Février
10h-14h

Saveurs du Nord

Salade Norvégienne
Sauté de porc à la bière
Tagliatelles
Crème vanille

Mercredi 6 Mars
10h-14h

« Sucré-Salé »

Carottes râpées aux
agrumes
Porc à l'ananas
Poêlée de légumes
Gâteau au fromage blanc

Mercredi 26 Mars
10h-14h

Menu équilibré

Lasagnes saumon et
épinards
Salade verte
Salade de fruits

Jeudi 4 Avril
10h - 14h

Menu équilibré

Panier de Printemps
Bœuf Bourguignon
Pomme de terre et
champignons persillés
Tarte poire et chocolat

Mercredi 10 Avril
10h-14h

Saveurs créoles

Betteraves vinaigrette
Colombo de veau à la
créole
Délice antillais

JANVIER

Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
------	------------	-------------	-------	------------

Mar 1

Mer 2

Jeu 3

Ven 4

Lun 7

Mar 8

14H00-16H00 C.J

Les Gadaux

"Pieds & diabète : quel couple !"

Mer 9

10H00-14H00 M.L

C.C.A.S.

"Un menu léger après les fêtes"

Jeu 10

Ven 11

10H00-12H00 R.P

Salle Salengro - St Florent

"Diabète & alimentation : réponses aux questions"

Lun 14

Mar 15

Légende : En commun avec équilibre pondéral

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Mar 1</u>				
<u>Mer 2</u>				
<u>Jeu 3</u>			<u>11H30-12H30 V.F</u> Les Gibjoncs (2.90 €) Aquagym	
<u>Ven 4</u>				<u>14H00-15H00 V.F</u> Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Lun 7</u>				
<u>Mar 8</u>	<u>10H00-12H00 M.F</u> Les Gadeaux "Etre malade, avoir une maladie"			
<u>Mer 9</u>		<u>15H45-17H45 A.V.</u> OMSJC		
<u>Jeu 10</u>				<u>14H00-16H00 V.F. & N.R</u> D : C.C.A.S. Randonnée
<u>Ven 11</u>			<u>16H45-17H45 V.F</u> St Germain (2.12 €) Aquagym	
<u>Lun 14</u>				<u>10H00-12H00 V.F & S.P</u> D : La Patinoire Randonnée
<u>Mar 15</u>			<u>16H30-17H30 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	

JANVIER

Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Mer 16</u>	<u>17H30-21H00 M.L</u> Les Gadeaux "Dîner Léger"			<u>10H00-12H00 S.P</u> M. Retraite de Mehun "Je veux comprendre mon diabète. Questions diverses".
<u>Jeu 17</u>				
<u>Ven 18</u>		<u>14H00-16H00 R.P</u> Les Gadeaux "Poids & diabète : à propos de calories"		
<u>Lun 21</u>	<u>10H00-14H00 N.R</u> Aubigny Sur Nère Maison familiale "Menu de saison"			
<u>Mar 22</u>	<u>10H00-14H00 ML.</u> C.C.A.S. "Menu de saison"			
<u>Mer 23</u>				<u>10H00-12H00 S.P</u> Centre de soins "Je surveille mon diabète au quotidien"
<u>Jeu 24</u>		<u>14H00-16H00 R.P</u> M. Retraite de Mehun "L'équilibre alimentaire au quotidien"		
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>				
<u>Mar 29</u>	<u>17H30-20H30 N.R</u> C.C.A.S. "Dîner léger"			
<u>Mer 30</u>				
<u>Jeu 31</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Mer 16</u>				
<u>Jeu 17</u>				
<u>Ven 18</u>			<u>10h00 - 12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
<u>Lun 21</u>		<u>09H30-11H30 A.V</u> Henrichemont Boutique solidaire		
<u>Mar 22</u>			<u>17H00-18H00 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>				<u>10h00 - 12H00 V.F & R.P</u> L : St Florent - D : Château Randonnée
<u>Ven 25</u>			<u>14h00 - 16H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
<u>Lun 28</u>				<u>11h00 - 12H00 V.F</u> Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Mar 29</u>			<u>10h00 - 12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
<u>Mer 30</u>		<u>15H45-17H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 31</u>			<u>11H00-12H00 V.F</u> St Germain (2,12€) Aquagym	

FEVRIER

Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
------	------------	-------------	-------	------------

Ven 1

Lun 4

Mar 5

Mer 6

Jeu 7

Ven 8

Lun 11

Mar 12

Mer 13

Jeu 14

Ven 15

10H00-14H00 M.L
C.C.A.S.
"Chandeleur"

18H00-20H00- R.P
Les Gadeaux
"J'équilibre mes
repas au quotidien"

10H00-14H00 M.L
St Florent -
Auditorium
"Menu Léger après
les fêtes"

10H00-14H00 M.L
C.C.A.S.
"Saveurs Créoles"

15H00-17H00 C.J
M. Retraite Sancerre
Salle 1
"Pieds & diabète : quel
couple !"

14H00-16H00 S.P
St Florent
Salle Roseville
"Je veux comprendre
mon diabète.
Questions diverses."

14H30-16H30 C.J
M. Retraite de Mehun
"Montrez-moi vos pieds,
je vous dirai qui vous êtes"

18H00-20H00 R.P
Les Gadeaux
"Je mange mieux en
mangeant moins
gras"

Légende : En commun avec équilibre pondéral

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Ven 1</u>			<u>10H00-11H00 V.F</u> OMSJC Rem. en Forme Douce	
<u>Lun 4</u>				<u>10H00-11H00 V.F</u> D : Le Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Mar 5</u>			<u>17H00-18H00 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	
<u>Mer 6</u>		<u>13H45-15H45 A.V.</u> OMSJC		
<u>Jeu 7</u>				<u>14H00-16H00 V.F & M.F</u> L : Val d'Auron D : La Brasserie Randonnée
<u>Ven 8</u>			<u>14H00-15H00 V.F</u> OMSJC Rem. en Forme Douce	
<u>Lun 11</u>				<u>10H00-11H00 V.F</u> L : Les Marais D : Le Caraqui Mini randonnée
<u>Mar 12</u>			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
<u>Mer 13</u>		<u>13H45-15H45 A.V.</u> OMSJC		
<u>Jeu 14</u>			<u>11H00-12H00 V.F</u> St Germain (2,12€) Aquagym	
<u>Ven 15</u>				

FEVRIER
Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
------	------------	-------------	-------	------------

Lun 18

14H00-16H00 R.P

Avord

Maison des Jeunes

"Glucides, sucres & index glycémique"

18H00-20H00 R.P

Les Gadeaux

"J'élabore mes menus au quotidien"

Mar 19

Mer 20

Jeu 21

Ven 22

Lun 25

17H30-21H00 M.L

Les Gadeaux

"Chandeleur"

Mer 27

18H00-20H00 S.P

Les Gadeaux

"J'adapte mes doses au quotidien"

Jeu 28

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
Lun 18				
Mar 19	10H00-12H00 M.F Les Gadeaux "A-t-on vraiment le choix ?"		<u>17H00-18H00 V.F</u> St Germain (2.12 €) Aquagym	<u>10H00-12H00 V.F & N.R</u> D : La Patinoire Randonnée
Mer 20				
Jeu 21			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
Ven 22			<u>10H15-11H15 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	
Lun 25				<u>10H00-11H00 V.F</u> Palais des Congrès Mini randonnée
Mar 26				
Mer 27		<u>13H45-15H45 A.V</u> OMSJC		
Jeu 28			<u>11H00--12H00 V.F</u> St-Germain(2,12€) Aquagym	

MARS

Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
------	------------	-------------	-------	------------

Ven 1

Lun 4

10H00-14H00 N.R.
 Aubigny Sur Nère
 Maison Familiale
 "Menu de saison"

14H00-16H00 N.R.
 Centre de Soins
 "Mini APC sur
 collations"
 (Participation 3€)

Mar 5

15H00-17H00 C.J
 Avord
 Maison des Jeunes
 "Pieds & diabète :
 quel couple !"

Mer 6

10H00-14H00 M.L
 C.C.A.S.
 "Sucré-salé"

Jeu 7

10H00-12H00 S.P
 Centre de Soins
 "Je surveille mon
 diabète, je gère mon
 traitement".

Ven 8

Lun 11

Mar 12

14H00-16H00 C.J
 Les Gadeaux
 "Montrez-moi vos
 pieds, je vous dirai qui
 vous êtes".

Mer 13

17H30-21H00 M.L
 Les Gadeaux
 "Menu léger après les
 fêtes"

10H00-12H00 S.P
 Centre de soins
 "Les yeux & le
 diabète"

Jeu 14

Ven 15

14H00-16H00 R.P
 Centre de soins
 "Testons nos
 connaissances en
 diététiques"

Légende : En commun avec équilibre pondéral

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>				
<u>Mar 5</u>				
<u>Mer 6</u>		<u>15H45-17H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 7</u>				<u>14H00-15H00 V.F.</u> L : La Patinoire Mini randonnée
<u>Ven 8</u>			<u>11H30-12H30 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	
<u>Lun 11</u>				<u>10H00-11H00 V.F.</u> L : Le Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Mar 12</u>			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
<u>Mer 13</u>		<u>15H45-17H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 14</u>			<u>11H00-12H00 V.F</u> St Germain(2,12€) Aquagym	
<u>Ven 15</u>				

MARS**Ateliers****Jour****Culinaires****Diététiques****Pieds****Infirmiers****Lun 18****Mar 19****17H30-20H30 N.R****C.C.A.S.****"Dîner léger : saveurs
mexicaines"****Mer 20****14H00-16H00 S.P****Centre de soins****"Se traiter avec une
pompe à Insuline"****Jeu 21****Ven 22****Lun 25****10H00-12H00 R.P****Sancerre****Salle n°2****"Repas de fête"****18H00-20H00 R.P & M.F****Les Gadeaux****Boissons & repas de fête****Mar 26****10H00-14H00 ML****C.C.A.S****"Menu équilibré"****Mer 27****Jeu 28****Ven 29**

Légende : **En commun avec équilibre pondéral**

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 18</u>				
<u>Mar 19</u>	<u>14H00-16H00 M.F</u> Les Gadeaux "Les kilos carapace"			
<u>Mer 20</u>		<u>15H45-17H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 21</u>				<u>14H00-16H00 V.F & M.F</u> L : Val d'Auron D : La Brasserie Randonnée
<u>Ven 22</u>			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	
<u>Lun 25</u>				
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>		<u>15H45-17H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 28</u>			<u>11H00-12H00 V.F</u> St Germain (2,12€) Aquagym	
<u>Ven 29</u>			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en Forme	

AVRIL

Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
------	------------	-------------	-------	------------

Lun 1

Mar 2

Mer 3

14H00-16H00 S.P
St Martin d'Auxigny
Salle Ste Jeanne
"Je veux comprendre mon diabète. Questions diverses".

Jeu 4

10H00-14H00 M.L
C.C.A.S.
"Menu équilibré"

Ven 5

Lun 8

14H00-16H00 R.P
Centre de soins
"Apprenons à équilibrer nos menus à moindre coût"

Mar 9

14H00-16H00 C.J
Les Gadeaux
"Changeons de saison, changeons de chaussures"

Mer 10

10H00-14H00 M.L
C.C.A.S.
"Saveurs créoles"

Jeu 11

Ven 12

Lun 15

10H00-12H00 R.P
Dun S/Auron
1000 clubs
"Faisons le point"

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 1</u>				
<u>Mar 2</u>			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en forme	
<u>Mer 3</u>		<u>13H45-15H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 4</u>				<u>10H00-14H00 V.F & S.P</u> L : Val d'Auron D : La Brasserie Randonnée
<u>Ven 5</u>			<u>11H15-12H15 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	

<u>Lun 8</u>				
<u>Mar 9</u>				
<u>Mer 10</u>		<u>13H45-15H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 11</u>			<u>11H00-12H00 V.F</u> St Germain (2,12€) Aquagym	<u>14H00-16H00 V.F & N.R.</u> L : Les Marais Randonnée
<u>Ven 12</u>				

<u>Lun 15</u>				<u>14H00-15H00 V.F.</u> L : La Patinoire Mini randonnée

AVRIL

Ateliers

Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
------	------------	-------------	-------	------------

Mar 16

Mer 17

Jeu 18

Ven 19

Lun 22

Mar 23

Mer 24

Jeu 25

Ven 26

Lun 29

Mar 30

10H00-11H45 S.P

Avord

Maison des Jeunes

"Je veux comprendre mon diabète.

Questions diverses".

10H00-12H00 R.P

Centre de soins

"Etiquetage nutritionnel et achats alimentaires".

17H30-20H30 N.R

C.C.A.S.

"Dîner léger"

Légende : En commun avec équilibre pondéral

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Mar 16</u>			<u>10H00-12H00 V.F</u> OMSJC Remise en forme	
<u>Mer 17</u>		<u>13H45-15H45 A.V</u> OMSJC		
<u>Jeu 18</u>			<u>11H30-12H30 V.F</u> Les Gibjoncs (2,90€) Aquagym	
<u>Ven 19</u>			<u>14H00-15H00 V.F</u> OMSJC Remise en forme douce	
<u>Lun 22</u>				
<u>Mar 23</u>				
<u>Mer 24</u>				
<u>Jeu 25</u>				
<u>Ven 26</u>				
<u>Lun 29</u>				<u>10H00-12H00 V.F & S.L</u> L : Henrichemont D : L'étang du petit bois Randonnée
<u>Mar 30</u>	<u>14H00-16H00 M.F</u> Les Gadeaux Qualité de vie : parlons-en".		<u>17H00-18H00 V.F</u> St Germain (2.12 €) Aquagym	



OÙ SE RENDRE ?

VILLE	LIEUX	ADRESSE
AUBIGNY SUR NERE	Maison de Retraite	23 Bis rue St Anne 18700 AUBIGNY / NERE
	Maison familiale	91 Avenue du 8 mai 1945 18700 AUBIGNY / NERE
	Maison des associations	Place de la Résistance 18700 AUBIGNY / NERE
	Salle des fêtes	8 Mail Guichard 18700 AUBIGNY / NERE
AVORD	Maison des jeunes	Mairie - r. Désiré Deschamps 185200 AVORD
BOURGES	Centre de Soins	8 Avenue Stendhal 18000 BOURGES
	CCAS (anciennement Centre social « La Chancellerie »)	08, Rue Jules Louis Breton 18000 BOURGES
	Château des Gadeaux	«La Folie Bâton» - Avenue François Mitterrand 18020 BOURGES
	Office Municipal Sports Jeunesse et Culture	6 Rue Charles Cochet 18000 BOURGES (entrée derrière le stade)
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly 18000 BOURGES
	Piscine du Centre Nautique des Prés Fichaux	Avenue du 11 Novembre 18000 BOURGES
	Rock'n Swing Attitude	ZAC du Porche 18340 GIVAUDINS
HENRICHEMONT	Salle du catéchisme	Presbytère - 1, rue de l'église 18250 HENRICHEMONT
	Boutique solidaire du secours catholique	9 Rue des Remparts 18250 HENRICHEMONT
ST FLORENT SUR CHER	Salle polyvalente Roseville	18 rue des Lavois 18400 SAINT FLORENT SUR CHER
	Salle Salengro	23 Rue Roger Salengro 18400 SAINT FLORENT SUR CHER
	Auditorium Aragon	Rue Aubrun 18400 SAINT FLORENT SUR CHER
	Maison de retraite	54 Rue Paul Vaillant Couturier 18400 SAINT FLORENT SUR CHER
ST GERMAIN DU PUY	Piscine	Rue des Lauriers 18390 St GERMAIN DU PUY
ST MARTIN D'AUXIGNY	Salle Polyvalente	17 Route de St Palais 18110 ST MARTIN D'AUXIGNY
SANCERRE	Hôpital—Maison de Retraite	Rempart. Augustins 18300 SANCERRE
TROUY	Centre de loisirs	Allée des Anémones TROUY BOURG

(Des plans d'accès sont à votre disposition au secrétariat)