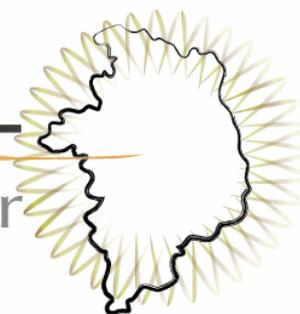


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS
***Septembre-Octobre-
Novembre & Décembre 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)

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

Mardi 24 septembre
2013

« Menu indien »



Raïta
Poulet tandoori
Salade de fruits
Exotiques

Mercredi 16 octobre
2013

« À la rencontre
de l'Italie »



Salade romaine
Pâtes fraîches
à l'italienne
Tiramisu

Mercredi 06 novembre
2013

« Voici l'Automne »



Salade de
topinambours
Lapins aux légumes
oubliés
Gâteau au chocolat

Mercredi 11 décembre
2013

« Noël en fête »



Verrine d'avocat
au saumon
Magret de canard
au poivre vert
& son duo de purées
Poire au vin d'épices

Menu à 10€

Mardi 26 novembre
2013

« Avant les fêtes »



Soupe de potiron
Pot au feu de la mer
Pomme au four

SEPTEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun 2				
Mar 3				
Mer 4				10H-00-12H00 SP M. Solidarités - BAUGY "Hypo, hyper : comment faire ?"
Jeu 5				
Ven 6	10H00-12H00 RP Centre de soins "Rythme alimentaire : repas & collations".			
Lun 9	18H00-20H00 RP Château des Gadeaux "Équilibre alimentaire & diabète : réponses aux questions".			
Mar 10			14H00-16H00 CJ Château des Gadeaux Sortie "Choisir mes chaussures dans un magasin : avec mes pieds ou avec mes yeux ?"	
Mer 11		17H30-21H00 ML Château des Gadeaux "Dîner estival"		10H00-12H00 SP Centre de soins Les reins, les dents & le diabète".
Jeu 12				
Ven 13				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Lun 2</u>				<u>10H00-11H00 VF</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 3</u>				
<u>Mer 4</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Jeu 5</u>			<u>16H30-17H30 VF</u> Piscine des Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven 6</u>				
<u>Lun 9</u>				<u>10H00-12H00 VF & AV</u> D : Place du Château L : Mehun S/ Yèvre Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 10</u>				<u>10H00-12H00 MPVX</u> ROCK'N SWING ATTITUDE Danse
<u>Mer 11</u>				
<u>Jeu 12</u>			<u>17H00-18H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF Douce	
<u>Ven 13</u>			<u>11H30-12H30 VF</u> Piscine C. Nautique Aquagym	

SEPTEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun 16				
Mar 17	10H00-12H00 RP M. Retraite - Mehun "Glucides & sucres : comment faire son choix ?"			
Mer 18				
Jeu 19				
Ven 20				
Lun 23		17H30-20H30 NR & SP Château des Gadeaux "Dîner estival"		
Mar 24		10H00-14H00 ML C.C.A.S. "Menu indien"		
Mer 25	10H00-12H00 RP Salle 1000 Clubs - Dun "Graisses cachées : comment se repérer ?"			
Jeu 26				
Ven 27				
Lun 30				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 16</u>				<u>10H00-11H00 VF</u> D : Parking L : Palais des Congrès Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 17</u>			<u>11H30-12H30 VF</u> Piscine des Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer 18</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Jeu 19</u>				
<u>Ven 20</u>			<u>10H00-12H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF	
<u>Lun 23</u>				
<u>Mar 24</u>				
<u>Mer 25</u>				
<u>Jeu 26</u>				
<u>Ven 27</u>				<u>14H00-16H00 VF & BV</u> D : Patinoire L : Le Canal Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Lun 30</u>			<u>10H00-11H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF Douce	

OCTOBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Mar 1</u>		<u>10H00-14H00 NR</u> M. Solidarités - Baugy "Menu de saison" <u>17H30-20H30 NR</u> C.C.A.S. "Menu de saison"	<u>14H00-16H00 CJ</u> M. Solidarités - Baugy "Mes instruments maison & mes pieds sont-ils compatibles ?" (Apportez vos instruments)	
<u>Mer 2</u>				<u>10H00-12H00 SP</u> M. Retraite - Mehun "Quelles complications avec le diabète ?"
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>				
<u>Lun 7</u>				
<u>Mar 8</u>	<u>14H00-16H00 RP</u> Auditorium - St Florent "Cholestérol : ami, faux ami ou ennemi ? Faisons le point".		<u>14H30-16H30 CJ</u> M. Retraite - Mehun "Montrez-moi vos pieds, je vous dirai qui vous êtes".	
<u>Mer 9</u>				<u>10H00-12H00 SP</u> Centre de soins "L'insuline & moi".
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>	<u>14H00-16H00 RP & BV</u> Centre de soins "Diabète & boissons : avec ou sans alcool ? "			
<u>Lun 14</u>		<u>10H00-14H00 NR</u> Presbytère - Henrichemont "Menu de saison"		
<u>Mar 15</u>	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Mar 1</u>			<u>16H30-17H30 VF</u> Piscine des Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer 2</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>				<u>14H00-16H00 VF & AK</u> D : Brasserie L : Val d'Auron Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Lun 7</u>			<u>11H00-12H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF Douce	
<u>Mar 8</u>				
<u>Mer 9</u>			<u>16H30-17H30 VF</u> Piscine C. Nautique Aquagym	
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>				<u>10H00-11H00 VF</u> D : Parking L : Palais des Congrès Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Lun 14</u>				
<u>Mar 15</u>	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME

OCTOBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Mer 16</u>		09H30-13H00 ML C.C.A.S. "À la rencontre de l'Italie".		
<u>Jeu 17</u>		17H30-21H00 ML Château des Gadeaux "Dîner léger".		
<u>Ven 18</u>				
<u>Lun 21</u>				
<u>Mar 22</u>			14H00-16H00 CJ Château des Gadeaux "Prendre soin de ses artères".	
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>				
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>		18H00-20H00 RP Château des Gadeaux "Autour des légumes : les soupes minute" Menu 3€ Apportez vos boîtes.		
<u>Mar 29</u>				
<u>Mer 30</u>				10H00-12H00 SP M. Associations - Salle 2 - Aubigny "L'insuline & moi".
<u>Jeu 31</u>				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Mer 16</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs".		
<u>Jeu 17</u>			<u>11H15-12H15 VF</u> Piscine des Gibjoncs	
<u>Ven 18</u>			<u>10H00-12H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF	
<u>Lun 21</u>				<u>10H00-11H00 VF</u> D : Brasserie L : Val d'Auron Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 22</u>	<u>18h00-19h30 BV</u> Château des Gadeaux "Qu'attendez-vous d'un groupe de parole ?"			
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>			<u>16H30-17H30 VF</u> Piscine C. Nautique Aquagym	
<u>Ven 25</u>				<u>14H00-16H00 MPVX</u> ROCK'N SWING ATTITUDE
<u>Lun 28</u>			<u>10H00-12H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF	
<u>Mar 29</u>				
<u>Mer 30</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs". <u>18H00-20H00</u> Château des Gadeaux		
<u>Jeu 31</u>			<u>11H15-12H15 VF</u> Piscine des Gibjoncs	

NOVEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Ven 1</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Lun 4</u>				
<u>Mar 5</u>				
<u>Mer 6</u>		<u>09H30-13H00 ML</u> C.C.A.S. "Voici l'Automne".		<u>10H00-12H00 SP</u> Auditorium - St Florent "Gérer son diabète au quotidien".
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Mar 12</u>	<u>14H00-16H00 RP</u> Château des Gadeaux "Graisses cachées : mieux les repérer".			
<u>Mer 13</u>				<u>10H00-12H00 SP</u> M. Associations Salle 2 -Aubigny "Je gère mon traitement".
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 15</u>				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre Pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Ven 1</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Lun 4</u>				
<u>Mar 5</u>				
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Mar 12</u>				10H00-12H00 MPVX ROCK'N SWING ATTITUDE Danse
<u>Mer 13</u>		15H45-17H45 AV O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs".		
<u>Jeu 14</u>			16H30-17H30 VF Piscine des Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven 15</u>			10H00-12H00 VF O.M.S.J.C. ReF	

NOVEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 18</u>				
<u>Mar 19</u>		17H30-20H30 NR C.C.A.S. "Autour des moules".	14H30-16H30 CJ Auditorium - St Florent "Pieds & diabète : un couple à surveiller".	
<u>Mer 20</u>				10H00-12H00 SP M. Solidarités - Baugy "Quelles complications avec le diabète ?"
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>				
<u>Lun 25</u>				
<u>Mar 26</u>		10H00-14H00 ML C.C.A.S. "Avant les fêtes"	14H30-16H30 CJ M. des Jeunes - Avord "Pieds & diabète : un couple à surveiller".	
<u>Mer 27</u>		17H30-21H00 ML Château des Gadeaux "Légumes & légumineuses".		10H00-12H00 SP Centre de soins "Diabète & sensibilité".
<u>Jeu 28</u>				
<u>Ven 29</u>	14H00-16H00 RP Centre de soins "Les sucres simple & complexes, produits sucrés : réponses aux questions".			

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 18</u>			<u>10H00-11H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF Douce	
<u>Mar 19</u>				<u>10H00-12H00 VF & NR</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mer 20</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs".		
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>			<u>11H15-12H15 VF</u> Piscine des Gibjoncs Aquagym	
<u>Lun 25</u>		<u>09H30-11H30 AV</u> Presbytère - Henrichemont "Expression corporelle & loisirs créatifs".		<u>10H00-11H00 VF</u> D : Parking L : Le Palais des Congrès Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs".		
<u>Jeu 28</u>				
<u>Ven 29</u>			<u>10H00-12H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF	

DECEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 2</u>				
<u>Mar 3</u>			<u>14H00-16H00 CJ</u> Château des Gadeaux "Prendre soin de ses pieds l'hiver".	
<u>Mer 4</u>		<u>17H30-21H00 ML</u> Château des Gadeaux "Réveillon & potiron"		
<u>Jeu 5</u>				
<u>Ven 6</u>				
<u>Lun 9</u>				
<u>Mar 10</u>				
<u>Mer 11</u>		<u>09H30-13H00 ML</u> C.C.A.S. "Noël en fête" <u>Participation de 10€</u>		<u>10H00-12H00 SP</u> Centre de soins "Bilan de l'année. Questions diverses. Projets".
<u>Jeu 12</u>				
<u>Ven 13</u>	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 2</u>			<u>10H00-11H00 VF</u> O.M.S.J.C. ReF Douce	
<u>Mar 3</u>				
<u>Mer 4</u>				
<u>Jeu 5</u>			<u>11H15-12H15 VF</u> Piscine Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven 6</u>				<u>14H00-15H00 VF</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Lun 9</u>				
<u>Mar 10</u>				<u>10H00-12H00 VF & NR</u> D : La Patinoire L : Le Canal Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mer 11</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs".	<u>16H30-17H30 VF</u> Piscine C. Nautique Aquagym	
<u>Jeu 12</u>				
<u>Ven 13</u>	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME

DECEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 16</u>	<u>18H00-20H00 RP</u> Château des Gadeaux "Chocolat, diabète & dégustation".			
<u>Mar 17</u>		<u>17H30-20H30 NR</u> C.C.A.S. "Avant-goût de fêtes".		
<u>Mer 18</u>				
<u>Jeu 19</u>	<u>14H00-16H00 RP</u> M. Solidarités - Baugy "Autour du chocolat avec dégustation".			
<u>Ven 20</u>				
<u>Lun 23</u>	FERMETURE RÉSEAU			
<u>Mar 24</u>				
<u>Mer 25</u>				
<u>Jeu 26</u>				
<u>Ven 27</u>				
<u>Lun 30</u>	FERMETURE RÉSEAU			
<u>Mar 31</u>	FERMETURE RÉSEAU			

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 16</u>				10H00-11H00 VF D : Parking L : Palais des Congrès Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 17</u>				
<u>Mer 18</u>		13H45-15H45 AV O.M.S.J.C. "Expression corporelle & loisirs créatifs".		
<u>Jeu 19</u>			11H15-12H15 VF Piscine Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven 20</u>	14H00-15H30 BV Château des Gadeaux Autour du thème : "Thème libre"		10H00-11H00 VF O.M.S.J.C. ReF Douce	
<u>Lun 23</u>	FERMETURE RÉSEAU			
<u>Mar 24</u>				
<u>Mer 25</u>				
<u>Jeu 26</u>				
<u>Ven 27</u>				
<u>Lun 30</u>	FERMETURE RÉSEAU			
<u>Mar 31</u>	FERMETURE RÉSEAU			

OÙ SE RENDRE ?

VILLES	LIEUX	ADRESSES
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
BAUGY	Maison des Solidarités EST	Îlot Saint Abdon 18800 BAUGY
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
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)