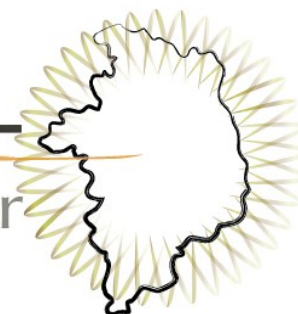


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS

Mai-Juin-Juillet-Aout 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

Mardi 07 mai 2013

« Épices & Aromates »



Salade de champignons au
cumin

Boulettes de viande
& semoule épicée

Smoothie à la menthe

Jeudi 30 mai 2013

« De toutes les couleurs »



Soupe glacée de légumes

Bœuf aux herbes de

Provence

Riz Pilaf aux oignons

Bavarois aux cerises

Jeudi 13 juin 2013

« Réveil des papilles »



Taboulé libanais

Papillote de poisson sur
lit de légumes

Entremets vanillés au
coulis de fruits rouges

Mardi 25 juin 2013

« Saveurs d'ailleurs »



Salade de chou au sésame

Mélange de la mer au lait

de coco et riz parfumé

Flan libanais

Mardi 09 juillet 2013

« Menu équilibré »



Salade Composée

Courgettes farcies au
poisson

Tarte aux fraises

Mardi 02 juillet 2013

« Menu estival »



Mille-feuille d'aubergine
mozzarella

Brochettes de volaille

épicées & Quinoa aux
légumes

Aspic de fruits frais

MAI		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Mer 1	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
Jeu 2				
Ven 3				
Lun 6				
Mar 7		<u>10H00-14H00 A.P.</u> C.C.A.S. "Épices & Aromates"		
Mer 8	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
Jeu 9	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
Ven 10				
Lun 13				
Mar 14		<u>17H30-21H00 A.P.</u> Château des Gadeaux "Dîner fraîcheur"		
Mer 15				<u>10H00-12H00 S.P.</u> Centre de soins "Cœur & diabète"

Légende : **En commun avec équilibre pondéral**

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Mer 1</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Jeu 2</u>				
<u>Ven 3</u>				<u>10H00-12H00 V.F & ??.?</u> L : Val d'Auron D : Brasserie Randonnée
<u>Lun 6</u>			<u>14H00-15H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF Douce	
<u>Mar 7</u>				<u>10H00-12H00 MPVX</u> Rock'n Swing Attitude Danse
<u>Mer 8</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Jeu 9</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Ven 10</u>				
<u>Lun 13</u>			<u>10H00-12H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF	
<u>Mar 14</u>			<u>11H45-12H45 V.F.</u> Les Gibjoncs (2,75€) Aquagym	
<u>Mer 15</u>		<u>15H45-17H45 A.V.</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & Loisirs créatifs"		

MAI		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Jeu 16				
Ven 17	<u>10H00-12H00 R.P.</u> Mehun - M. de Retraite "L'équilibre alimentaire au quotidien"			
Lun 20	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mar 21	<u>18H00-20H00 R.P.</u> Château des Gadeaux "Glucides, saveurs sucrées & index glycémique"			
Mer 22				<u>14H00-16H00 S.P.</u> Aubigny - M. des Associations "Je comprends & je vis avec mon diabète"
Jeu 23				
Ven 24				
Lun 27				
Mar 28		<u>17H30-20H30 N.R.</u> C.C.A.S. "Dîner léger"	<u>15H00-17H00 C.J.</u> Aubigny - M. des Associations "Pieds & diabète : quel couple !"	
Mer 29				<u>14H00-16H00 S.P.</u> Baugy - M. des Solidarités "Je vis avec mon diabète"
Jeu 30		<u>10H00-14H00 A.P.</u> C.C.A.S. "De toutes les couleurs"		
Ven 31				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
Jeu 16				<u>14H00-16H00 V.F & N.R.</u> L : Les Marais - D : Le Caraqui - Randonnée
Ven 17				
Lun 20	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mar 21	<u>14H00-16H00 M.F.</u> Château des Gadeaux Informations & Échanges " Conséquences du diabète sur le psychique"			
Mer 22				
Jeu 23			<u>10H00-12H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF	
Ven 24				<u>14H00-16H00 V.F & B.V.</u> L : Le Canal - D : La Patinoire - Randonnée
Lun 27			<u>14H00-15H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF Douce	<u>15H30-16H30 MPVX</u> Rock'n Swing Attitude Danse - Répétion chorégraphie
Mar 28				
Mer 29		<u>15H45-17H45 A.V.</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & Loisirs créatifs"		
Jeu 30			<u>11H30-12H30 V.F.</u> Les Gibjoncs (2,75€) Aquagym	
Ven 31				<u>10H00-11H00 V.F.</u> L : Palais des Congrès D : Parking Mini randonnée

JUN		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 3</u>				
<u>Mar 4</u>				
<u>Mer 5</u>				
<u>Jeu 6</u>				
<u>Ven 7</u>	<p><u>10H00-12H00 R.P.</u> Baugy - M. des Solidarités "Équilibre alimentaire, fromages & dégustation" <u>18H00-20H00 R.P.</u> Château des Gadeaux "L'équilibre alimentaire au quotidien"</p>			
<u>Lun 10</u>	<p><u>18H00-20H00 R.P.</u> Château des Gadeaux "Les graisses"</p>	<p><u>10H00-14H00 N.R.</u> Aubigny - M. Familiale "Saveurs italiennes"</p>		
<u>Mar 11</u>		<p><u>17H30-21H00 A.P.</u> Château des Gadeaux "Viva España"</p>		
<u>Mer 12</u>				
<u>Jeu 13</u>		<p><u>10H00-14H00 A.P.</u> C.C.A.S. "Réveil des papilles"</p>		
<u>Ven 14</u>	<p><u>18H00-20H00 R.P.</u> Château des Gadeaux "Les glucides"</p>			

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>Lun 3</u>				
<u>Mar 4</u>			<u>11H45-12H45 V.F.</u> Les Gibjoncs (2,75€) Aquagym	
<u>Mer 5</u>				
<u>Jeu 6</u>			<u>10H00-12H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF	
<u>Ven 7</u>				<u>14H00-16H00 V.F & R.P.</u> L : Le Canal D : La Patinoire Randonnée
<u>Lun 10</u>			<u>10H00-11H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF Douce	
<u>Mar 11</u>	<u>10H00-12H00 M.F.</u> Château des Gadeaux Informations & Échanges " L'influence du diabète sur la vie familiale & sociale "			
<u>Mer 12</u>		<u>13H45-15H45 A.V.</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & Loisirs créatifs" <u>18H00-20H00 A.V.</u> Château des Gadeaux		
<u>Jeu 13</u>			<u>17H30-18H30 V.F.</u> Les Gibjoncs (2,75€) Aquagym	
<u>Ven 14</u>				

JUN		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 17</u>	<u>18H00-20H00 R.P.</u> Château des Gadeaux "Élaboration de menus équilibrés"	<u>10H00-14H00 N.R. & A.V.</u> Henrichemont - Salle du Presbytère "Apéritif dinatoire, préparation d'une belle table, pliage de serviettes".		
<u>Mar 18</u>		<u>17H30-20H30 N.R.</u> C.C.A.S. "Dîner léger"	<u>14H00-16H00 C.J.</u> Château des Gadeaux "Prendre soin de ses pieds l'été".	<u>10H00-12H00 S.P.</u> St-Florent - Salle ? "Hypo & hyper : comment faire ?"
<u>Mer 19</u>				<u>14H00-16H00 S.P.</u> Centre de soins "J'emmène mon diabète en vacances".
<u>Jeu 20</u>				
<u>Ven 21</u>				
<u>Lun 24</u>				
<u>Mar 25</u>		<u>10H00-14H00 A.P.</u> C.C.A.S. "Saveurs d'ailleurs"	<u>14H30-16H30 C.J.</u> Baugy - Maison des Solidarités "Pieds & diabète : quel couple !"	
<u>Mer 26</u>				<u>10H00-12H00 S.P.</u> Mehun - M. de Retraite "Hypo & hyper : comment faire ?"
<u>Jeu 27</u>				
<u>Ven 28</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 17</u>			<u>14H00-16H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF	
<u>Mar 18</u>				
<u>Mer 19</u>				
<u>Jeu 20</u>				<u>14H00-16H00 V.F & N.R.</u> L : Les Marais D : Le Caraqui Randonnée
<u>Ven 21</u>			<u>11H30-12H30 V.F.</u> Les Gibjoncs (2,75€) Aquagym	
<u>Lun 24</u>			<u>10H00-11H00 V.F.</u> O.M.S.J.C. REF Douce	
<u>Mar 25</u>				
<u>Mer 26</u>		<u>13H45-15H45 A.V.</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle & Loisirs créatifs"		
<u>Jeu 27</u>			<u>17H30-18H30 V.F.</u> Les Gibjoncs (2,75€) Aquagym	
<u>Ven 28</u>				<u>14H00-16H00 V.F & B.V.</u> L : St Florent S/ Cher D : Château Randonnée

JUILLET		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 1</u>	<u>18H00-20H00 R.P.</u> Château des Gadeaux "Testons nos connaissances en diététique"			
<u>Mar 2</u>		<u>10H00-14H00 A.P.</u> C.C.A.S. "Menu estival"		
<u>Mer 3</u>				
<u>Jeu 4</u>				
<u>Ven 5</u>				
<u>Lun 8</u>				
<u>Mar 9</u>		<u>09H30-13H00 A.P.</u> C.C.A.S. "Menu équilibré"	<u>15H00-17H00 C.J.</u> Mehun - Maison de Retraite "Prendre soin de ses pieds l'été"	
<u>Mer 10</u>				
<u>Jeu 11</u>				
<u>Ven 12</u>	<u>14H00-16H00 R.P.</u> Centre de soins "Composer & équilibrer ses menus d'été"			
<u>Lun 15</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
Lun 1				10H00-14H00 V.F & R.P. L : St-Martin d'Auxigny D : Étang de La Salle Randonnée & Pique-nique (À apporter)
Mar 2				
Mer 3		15H45-17H45 A.V. O.M.S.J.C. "Expression corporelle & Loisirs créatifs"		
Jeu 4			17H30-18H30 V.F. Les Gibjons (2,75€) Aquagym	
Ven 5			10H00-12H00 V.F. O.M.S.J.C. REF	

Lun 8				
Mar 9				
Mer 10		15H45-17H45 A.V. O.M.S.J.C. "Expression corporelle & Loisirs créatifs"		10H00-12H00 MPVX Rock'n Swing Attitude Danse
Jeu 11			17H30-18H30 V.F. Les Gibjons (2,75€) Aquagym	
Ven 12				

Lun 15				17H30-18H30 V.F L : Palais des Congrès D : Parking Mini randonnée

JUILLET		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Mar 16</u>		<u>10H00-16H00 N.R. & M.F.</u> Baugy - M. des Solidarités "Menu de saison" <u>17H30-21H00 A.P.</u> Château des Gadeaux "Apéritif dînatoire"		
<u>Mer 17</u>				<u>10H00-12H00 S.P.</u> Centre de soins "Hypo & Hyper : comment faire ? "
<u>Jeu 18</u>				
<u>Ven 19</u>				
<u>Lun 22</u>				
<u>Mar 23</u>		<u>17H30-20H30 N.R.</u> Château des Gadeaux "Buffet froid"		
<u>Mer 24</u>				<u>10H00-12H00 S.P. & R.P.</u> Sancerre - M. Retraite "Fruits, sucre, glycémie & dégustation"
<u>Jeu 25</u>				
<u>Ven 26</u>				
<u>Lun 29</u>				
<u>Mar 30</u>				
<u>Mer 31</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Mar 16</u>	<u>10H00-16H00 M.F. & N.R.</u> Baugy - M. des Solidarités Informations & Échanges "Le plaisir en-dehors de la nourriture".			
<u>Mer 17</u>				
<u>Jeu 18</u>				
<u>Ven 19</u>				<u>17H00-19H00 V.F & B.V.</u> L : Les Marais D : Le Caraqui Randonnée
<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>Mar 30</u>				
<u>Mer 31</u>				

AOUT		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Jeu 1				
Ven 2				
Lun 5				
Mar 6			<p><u>14H00-16H00 C.J.</u> Château des Gadeaux "Mes instruments maison & mes pieds sont-ils compatibles ?"</p>	
Mer 7				
Jeu 8				
Ven 9				
Lun 12	FERMETURE RÉSEAU			
Mar 13				
Mer 14				
Jeu 15	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE

Légende : **En commun avec équilibre pondéral**

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
Jeu 1				
Ven 2				
Lun 5				
Mar 6	<p>10H00-12H00 M.F. Château des Gadeaux Informations & Échanges"Y a-t-il des progrès médicaux concernant le diabète et qu'en attendez-vous?"</p>			
Mer 7				
Jeu 8				
Ven 9				
Lun 12	<p>FERMETURE RÉSEAU</p>			
Mar 13				
Mer 14				
Jeu 15	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE

AOUT		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Ven 16	FERMETURE RÉSEAU			
Lun 19				
Mar 20				
Mer 21				
Jeu 22				
Ven 23	14H00-16H00 R.P. Centre de soins "Diabète, surpoids & équilibre alimentaire : faisons le point".			
Lun 26				
Mar 27		17H30-21H00 N.R. Château des Gadeaux "Autour du barbecue"		
Mer 28				
Jeu 29				
Ven 30				

Légende : **En commun avec équilibre pondéral**

Jour Groupe de parole **Art Thérapie** REF/Aquagym Danse/Randonnée

Ven 16

FERMETURE RÉSEAU

Lun 19

17H30-18H30 V.F.

L : Le Canal

D : La Patinoire

Mini randonnée

Mar 20

Mer 21

Jeu 22

17H00-19H00 V.F.

O.M.S.J.C.

REF

Ven 23

Lun 26

10H00-11H00 V.F.

O.M.S.J.C.

REF Douce

Mar 27

Mer 28

13H45-15H45 A.V.

O.M.S.J.C.

"Expression corporelle & Loisirs créatifs"

Jeu 29

10H00-15H00 V.F & N.R.


L : Henrichemont

D : Étang du Petit Bois

Randonnée & Pique-nique (À apporter)

Ven 30

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	Ilôt 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)