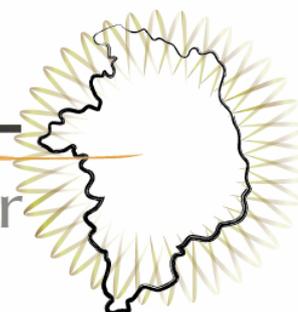


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS *Janvier-Février-Mars-Avril 2013*

Secteur Vierzon

(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 Market - Forum République - 18100 VIERZON

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

MENUS

Lundi 14 Janvier

10h-14h

« Menu de saison »

Flan au roquefort
Pot au feu
Tarte au citron meringuée

Jeudi 31 janvier

10h-14h

« Chandeleur »

Velouté d'endives au bacon
Galette aux fruits de mer
Crêpe aux fruits

Lundi 11 Février

10h-14h

« Saveurs d'ailleurs »

Champignon à la grecque
Emincé de dinde sauce aigre
douce
Riz créole
Mangue rôtie sauce vanille

Jeudi 21 Février

10h-14h

« Autour de la choucroute »

Salade de betteraves, mâche
et féta à la menthe
Choucroute de la mer
Croustillant aux poires

Lundi 11 Mars

10h-14h

« Menu équilibré »

Chou fleur Bressane
Langue de bœuf sauce pi-
quante
Pomme de terre vapeur
Poire Bourdaloue

Jeudi 28 Mars

10h-14h

« Repas de Pâques »

Cassolette de fruits de mer
Lotte au cidre forestière
Purée et champignons
Dessert de Pâques au
Chocolat

Participation 10 Euros

Lundi 8 Avril

10h-14h

« Saveurs sucrées salées »

Carottes et pommes râpées
Filet de porc à l'ananas
Riz aux 3 couleurs
Flan vanille

Jeudi 18 Avril

10h-14h

« Menu de saison »

Panier de printemps
Marmite du pêcheur
Gâteau à l'ananas

JANVIER		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Mar 1</u>				
<u>Mer 2</u>				
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>				
<u>Lun 7</u>				
<u>Mar 8</u>				
<u>Mer 9</u>				14H00-16H00 S. P Espace Bas de Grange "Je veux comprendre mon diabète. Questions diverses".
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>				
<u>Lun 14</u>	10H00-14H00 N.R. Centre social CAF "Menu de saison"			
<u>Mar 15</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>Mar 1</u>				
<u>Mer 2</u>				
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>				
<u>Lun 7</u>		9H30-11H30 A.V Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 8</u>				14H00-16H00 M.PVX & M.L L : Golf Randonnée
<u>Mer 9</u>				
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>				
<u>Lun 14</u>				14H00-15H00 M.PVX L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mar 15</u>				

JANVIER		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Mer 16</u>				<u>10H00-12H00 S.P</u> M. Retraite "Rayon Soleil" - Mehun "Je veux comprendre mon diabète. Questions diverses".
<u>Jeu 17</u>				
<u>Ven 18</u>				
<u>Lun 21</u>				
<u>Mar 22</u>				
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>		<u>14H00-16H00 R.P</u> M. Retraite "Rayon Soleil" - Mehun "Surpoids, diabète, HTA, cholestérol : quoi manger ?"		
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>				
<u>Mar 29</u>			<u>15h00-17h00 C.J</u> Espace Bas de Grange "Pieds & diabète : quel couple !"	
<u>Mer 30</u>				<u>10H00-12H00 S.P</u> Espace Bas de Grange "J'apprends à gérer l'hypo & l'hyper glycémies".
<u>Jeu 31</u>	<u>10H00-14H00 N.R</u> Centre Social CAF "Chandeleur"	<u>14H00-16H00 N.R</u> Centre Social CAF "J'équilibre mes repas au quotidien"		

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>	14H00-16H00 C.B Espace Bas de Grange Être malade , avoir une maladie?			
<u>Lun 21</u>		9H30-11H30 A.V Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 22</u>			11H00-12H00 M. PVX Piscine de Bellevue Aquagym	10H00-11H00 M. PVX Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>				
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>		9H30-11H30 A.V Marché au blé - Salle 4		14H00-16H M. PVX & ? L : Quai du bassin Randonnée
<u>Mar 29</u>				
<u>Mer 30</u>				
<u>Jeu 31</u>				

FEVRIER		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>				
<u>Mar 5</u>				
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>	10H00-14H00 N.R Centre social CAF "Saveurs d'ailleurs"	14H00-16H00 N.R Centre social CAF "Je reconnais les glucides & les répartis dans mes repas"		
<u>Mar 12</u>			14H30-16H30 C.J M. Retraite de Mehun "Montrez-moi vos pieds, je vous dirai qui vous êtes".	
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 15</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>		9H30-11H30 A.V Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 5</u>				14H00-16H00 M.PVX & ? L : Canal & Le Cher" D : Auberge de Jeunesse Randonnée
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>	10H00-12H00 C.B Espace Bas de Grange A-t-on vraiment le choix?			
<u>Lun 11</u>				
<u>Mar 12</u>				
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 15</u>				10H00-12H00 M.PVX Salle des Sports Gymnase de Bellevue Remise en Forme

FEVRIER		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 18</u>				
<u>Mar 19</u>				
<u>Mer 20</u>				
<u>Jeu 21</u>	10H00-14H00 N.R Centre Social CAF "Autour de la choucroute"			
<u>Ven 22</u>				
<u>Lun 25</u>				
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>				
<u>Jeu 28</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>Lun 18</u>		9H30-11H30 A.V Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 19</u>			11H00-12H00 M, PVX Piscine de Bellevue Aquagym	10H00-11H00 M. PVX Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer 20</u>				
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>				
<u>Lun 25</u>				
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>				
<u>Jeu 28</u>				

MARS**Ateliers****Jour** **Culinaires** **Diététiques** **Pieds** **Infirmiers**Ven 1Lun 4Mar 5Mer 6

10H00-12H00 S.P
Espace Bas de Grange
**"J'adapte mes doses
d'insuline au quotidien"**

Jeu 7Ven 8Lun 11

10H00-14H00 N.R
Centre Sociale CAF
"Menu équilibré"

Mar 12Mer 13Jeu 14Ven 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>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>		<u>9H30-11H30 A.V</u> Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 5</u>				<u>14H00-16H00 M. PVX &</u> <u>N.R</u> L : Golf Randonnée
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>	<u>14H00-16H00 C.B</u> Espace Bas de Grange « Les kilos carapace »			
<u>Lun 11</u>				
<u>Mar 12</u>				
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 15</u>				<u>10H00-12H00 M. PVX</u> Salle des Sports Gymnase de Bellevue Danse

MARS**Ateliers****Jour****Culinaires****Diététiques****Pieds****Infirmiers**Lun 18Mar 19

15H00-17H00 C.J
Espace Bas de Grange
"Montrez-moi vos
pieds, je vous dirai qui
vous êtes".

Mer 20Jeu 21Ven 22Lun 25Mar 26Mer 27

14H00-16H00 S.P
Espace Bas de Grange
"Les yeux & le diabète"

Jeu 28

10H00-14H00 N.R
Centre Social CAF
"Repas de Pâques"
(Participation de 10€)

14H00-16H00 N.R
Centre Social CAF
"Graisses visibles,
graisses cachées"

Ven 29

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 18</u>		<u>9H30-11H30 A.V</u> Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 19</u>				
<u>Mer 20</u>				
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>				
<u>Lun 25</u>		<u>9H30-11H30 A.V</u> Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 26</u>			<u>11H00-12H00 M.</u> <u>PVX</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M. PVX</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer 27</u>				
<u>Jeu 28</u>				
<u>Ven 29</u>				

AVRIL		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 1</u>				
<u>Mar 2</u>				
<u>Mer 3</u>				
<u>Jeu 4</u>				10H00-12H00 S.P Espace Bas de Grange "Cœur & diabète"
<u>Ven 5</u>				
<u>Lun 8</u>	10H00-14H00 N.R Centre Social CAF "Saveurs sucrées-salées"			
<u>Mar 8</u>				
<u>Mer 10</u>				14H00-16H00 S.P Espace Bas de Grange Atelier pratique : "Se traiter avec une pompe à insuline"
<u>Jeu 11</u>				
<u>Ven 12</u>				
<u>Lun 15</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 1</u>				
<u>Mar 2</u>				14H00-16H00 M. PVX & ? L : Carrefour de l'Etoile Randonnée
<u>Mer 3</u>				
<u>Jeu 4</u>				
<u>Ven 5</u>				
<u>Lun 8</u>				
<u>Mar 8</u>				
<u>Mer 10</u>				
<u>Jeu 11</u>				
<u>Ven 12</u>	14H00-16H00 C.B Espace Bas de Grange Qualité de vie: parlons en		10H00-12H00 M. PVX Hall Gymnase de Bellevue Remise en Forme	
<u>Lun 15</u>		9H30-11H30 A.V Marché au blé - Salle 4		

AVRIL**Ateliers**

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

Mar 16

Mer 17

Jeu 18

10H00-14H00 N.R
Centre Social CAF
"Menu de Saison"

14H00-16H00 N.R
Centre Social CAF
"J'apprends à alléger
mes recettes"
(Apporter vos
recettes)

Ven 19

Lun 22

Mar 23

Mer 24

Jeu 25

Ven 26

Lun 29

Mar 30

15H00-17H00 C.J
Espace Bas de Grange
"Jardiner, nager,
marcher... bouger en
prenant soin de ses
pieds"

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Mar 16</u>			<u>11H00-12H00 M. PVX</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M. PVX</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer 17</u>				
<u>Jeu 18</u>				
<u>Ven 19</u>				
<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>9H30-11H30 A.V</u> Marché au blé - Salle 4		
<u>Mar 30</u>				

OÙ SE RENDRE ?



VILLES	LIEUX	ADRESSES
MEHUN SUR YÈVRE	Maison de Retraite « Le Rayon de Soleil »	1, avenue du Général de Gaulle 18500 MEHUN Sur Yèvre
VIERZON	Espace Bas de Grange	Rue du Bas de Grange 18100 Vierzon
	Salles n°3 & 4 de l'ancienne école du marché au blé	Place Vaillant Couturier 18100 Vierzon
	Salle Paul Langevin	Rue Félix Pyat 18100 Vierzon
	Centre social CAF	Place du Château 18100 Vierzon
	Gymnase de Bellevue	Parc de Bellevue 18100 Vierzon

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