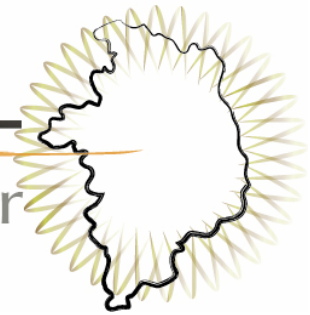


# CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



## PROGRAMME DES ATELIERS *Mai-Juin-Juillet-Aout 2013*

### Secteur Vierzon

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

## Equilibre Pondéral



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](mailto:reseau.diabete@ch-bourges.fr)

Site : [www.caramel18.fr](http://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 CARMEL 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**

## *« 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 man-*

## 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 :

- C. E. LECLERC—Rue du Mouton—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

**Jeudi 16 mai 2013**

**« Épices & Aromates »**



Salade de champignons  
au cumin

Boulettes de viande  
& semoule épicée

Smoothie à la menthe

**Mardi 28 mai 2013**

**« Saveurs d'ailleurs »**



Salade de chou au sésame  
Mélange de la mer au lait de  
coco & riz parfumé  
Flan libanais

**Mardi 04 juin 2013**

**« Réveil des papilles »**



Taboulé libanais  
Papillote de poisson  
sur lit de légumes  
Entremets vanillés au  
coulis de fruits rouges

**Mardi 18 juin 2013**

**« Menu équilibré »**



Salade composée  
Courgettes farcies  
au poisson  
Tarte aux fraises

**Jeudi 11 juillet 2013**

**« De toutes les couleurs »**



Soupe glacée de légumes  
Bœuf aux herbes  
de Provence  
Riz Pilaf aux oignons  
Bavarois aux cerises

**Mercredi 24 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
<u>Mer 1</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Jeu 2</u>				
<u>Ven 3</u>				
<u>Lun 6</u>				
<u>Mar 7</u>				
<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>Mar 14</u>				
<u>Mer 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>Mer 1</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Jeu 2</u>				
<u>Ven 3</u>				
<u>Lun 6</u>				
<u>Mar 7</u>				
<u>Mer 8</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Jeu 9</u>	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
<u>Ven 10</u>				
<u>Lun 13</u>				<p><b>14H00-16H00 M.PVX &amp; N.R.</b>                      L : Quai du Bassin                      D : CAF à 13H30.                      Randonnée</p>
<u>Mar 14</u>				
<u>Mer 15</u>				

MAI		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Jeu 16		10H00-14H00 A.P. Centre social CAF "Épices & aromates"		
Ven 17	10H00-12H00 R.P. Mehun - M. de Retraite "L'équilibre alimentaire au quotidien"			
Lun 20	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ	FÉRIÉ
Mar 21				
Mer 22				
Jeu 23				
Ven 24				
Lun 27				
Mar 28		10H00-14H00 A.P. Centre social CAF "Saveurs d'ailleurs"		
Mer 29				
Jeu 30				
Ven 31				

**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>Jeu 16</u>				
<u>Ven 17</u>				
<u>Lun 20</u>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>
<u>Mar 21</u>				
<u>Mer 22</u>				
<u>Jeu 23</u>				
<u>Ven 24</u>				<u>10H00-12H00 M.PVX</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Lun 27</u>		<u>09H30-11H30 A.V.</u> Marché au Blé - Salle 4 Expression corporelle & loisirs créatifs		
<u>Mar 28</u>			<u>11H00-12H00 M.PVX</u> Piscine Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M.PVX.</u> L & D : Parc de Bellevue Mini randonnée
<u>Mer 29</u>				
<u>Jeu 30</u>				
<u>Ven 31</u>				

JUN		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 3</u>				
<u>Mar 4</u>		10H00-14H00 A.P. Centre social CAF "Réveil des papilles"		
<u>Mer 5</u>				
<u>Jeu 6</u>				
<u>Ven 7</u>				
<u>Lun 10</u>				
<u>Mar 11</u>				
<u>Mer 12</u>	10H00-12H00 A.P. Espace Bas de Grange "Je mange au restaurant"	12H00-14H00 A.P. "Je mange à la cafétéria"		
<u>Jeu 13</u>				
<u>Ven 14</u>				



**Légende : En commun avec équilibre pondéral**

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 3</u>		09H30-11H30 A.V. Marché au Blé - Salle 4 Expression corporelle & loisirs créatifs		
<u>Mar 4</u>				
<u>Mer 5</u>				
<u>Jeu 6</u>				
<u>Ven 7</u>			10H00-12H00 M.PVX Gymnase de Bellevue REF	
<u>Lun 10</u>				
<u>Mar 11</u>			11H00-12H00 M.PVX Piscine Bellevue Aquagym	10H00-11H00 M.PVX. L & D : Parc de Bellevue Mini randonnée
<u>Mer 12</u>				
<u>Jeu 13</u>				
<u>Ven 14</u>				

JUN		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 17</u>				
<u>Mar 18</u>		<b>10H00-14H00 A.P.</b> Centre social CAF "Menu équilibré"		
<u>Mer 19</u>				
<u>Jeu 20</u>				
<u>Ven 21</u>				
<u>Lun 24</u>				
<u>Mar 25</u>				
<u>Mer 26</u>				
<u>Jeu 27</u>				
<u>Ven 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 17</u>				
<u>Mar 18</u>				<b>10H00-12H00 M.PVX</b> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Mer 19</u>				
<u>Jeu 20</u>				
<u>Ven 21</u>				
<u>Lun 24</u>		<b>09H30-11H30 A.V.</b> Marché au Blé - Salle 4 Expression corporelle & loisirs créatifs		<b>14H00-16H00 M.PVX &amp;</b> <b>N.R.</b> L : Le Golf D : CAF à 13H30. Randonnée
<u>Mar 25</u>				
<u>Mer 26</u>				
<u>Jeu 27</u>				
<u>Ven 28</u>				

<b>JUILLET</b>		<b>Ateliers</b>		
<b>Jour</b>	<b>Diététique</b>	<b>Culinaire</b>	<b>Pieds</b>	<b>Infirmiers</b>
<u>Lun 1</u>				
<u>Mar 2</u>				
<u>Mer 3</u>	<b>10H00-12H00 A.P.</b> Espace Bas de Grange "Les boissons"			
<u>Jeu 4</u>				
<u>Ven 5</u>				
<u>Lun 8</u>				
<u>Mar 9</u>				
<u>Mer 10</u>				
<u>Jeu 11</u>		<b>10H00-14H00 A.P.</b> Centre social CAF "De toutes les couleurs"		
<u>Ven 12</u>				
<u>Lun 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>Lun 1</u>		09H30-11H30 A.V. Marché au Blé - Salle 4 Expression corporelle & loisirs créatifs		
<u>Mar 2</u>				
<u>Mer 3</u>				
<u>Jeu 4</u>				
<u>Ven 5</u>			10H00-12H00 M.PVX Gymnase de Bellevue REF	
<u>Lun 8</u>				10H00-15H00 M.PVX & N.R. L : Étang de Sailly D : Étang de Sailly Randonnée ou vélo & pique-nique (À apporter)
<u>Mar 9</u>				
<u>Mer 10</u>				
<u>Jeu 11</u>				
<u>Ven 12</u>	14H00-15H30 B.V. Espace Bas de Grange Échanges autour du thème "Que peut faire un "psy" pour la personne avec le surpoids ?"			
<u>Lun 15</u>		09H30-11H30 A.V. Marché au Blé - Salle 4 Expression corporelle & loisirs créatifs		

JUILLET		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Mar 16</u>				
<u>Mer 17</u>				
<u>Jeu 18</u>				
<u>Ven 19</u>				
<u>Lun 22</u>				
<u>Mar 23</u>				
<u>Mer 24</u>		<b>10H00-14H00 A.P.</b> <b>Centre social CAF</b> <b>"Menu estival"</b>		
<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**

<u>Jour</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Mar 16</u>				<b>10H00-12H00 M.PVX</b> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Mer 17</u>				
<u>Jeu 18</u>				
<u>Ven 19</u>				
<u>Lun 22</u>		<b>09H30-11H30 A.V.</b> Marché au Blé - Salle 4 Expression corporelle & loisirs créatifs		
<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
<u>Jeu 1</u>				
<u>Ven 2</u>				
<u>Lun 5</u>				
<u>Mar 6</u>				
<u>Mer 7</u>				
<u>Jeu 8</u>				
<u>Ven 9</u>				
<u>Lun 12</u>	<b>FERMETURE DU RÉSEAU</b>			
<u>Mar 13</u>				
<u>Mer 14</u>				
<u>Jeu 15</u>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>



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>Jeu 1</u>				
<u>Ven 2</u>				
<u>Lun 5</u>				
<u>Mar 6</u>				
<u>Mer 7</u>				
<u>Jeu 8</u>				
<u>Ven 9</u>				
<u>Lun 12</u>	<b>FERMETURE DU RÉSEAU</b>			
<u>Mar 13</u>				
<u>Mer 14</u>				
<u>Jeu 15</u>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>	<b>FÉRIÉ</b>

AOUT		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Ven 16	<b>FERMETURE RÉSEAU</b>			
Lun 19				
Mar 20				
Mer 21				
Jeu 22	<p><b>10H00-12H00 A.P.</b>  <b>Espace Bas de Grange</b>  <b>"Je mange des produits de saison"</b></p>			
Ven 23				
Lun 26				
Mar 27				
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

Mar 20

Mer 21

Jeu 22

Ven 23

10H00-15H00 M.PVX 1  
V.F.  
L : Danmpierre en Graçay  
D : Place de l'Église  
Randonnée & Pique-  
nique (À apporter)

Lun 26

09H30-11H30 A.V.  
Marché au Blé -  
Salle 4  
Expression corporelle  
& loisirs créatifs

Mar 27

Mer 28

Jeu 29

Ven 30

# 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)*