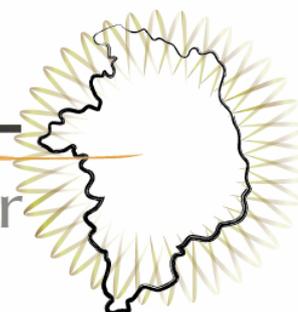


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



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

Secteur Vierzon

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

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

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

Jeudi 10 janvier
10h-14h

« Sur le thème des
agrumes »

Pamplemousse et purée de
betteraves
Cabillaud sauce citronnée et
timbale de riz
Crème aux agrumes

Mercredi 23 Janvier
10h-14h

« Saveurs du Berry »

Lentilles vinaigrette
Petit salé et poêlée de
chou carottes et navets
Compotes de pommes et
tuiles aux amandes

Mercredi 6 Février
10h - 14h

Chandeleur

Velouté de champignons
Crêpes au chèvre et
salade verte
Pastillas aux pommes

Mercredi 20 Février
10h-14h

Saveurs créoles

Betteraves vinaigrette
Colombo de veau à la
créole
Délice antillais

Jeudi 7 Mars
10h-14h

Menu équilibré

Lasagnes saumon et
épinards
Salade verte
Salade de fruits

Jeudi 21 Mars
10h-14h

« Sucré-Salé »

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

Mercredi 3 Avril
10h - 14h

Menu équilibré

Salade piémontaise
Lapin en papillote
Courgette crétoises
Iles flottantes

Mercredi 17 Avril
10h-14h

Menu équilibré

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

JANVIER**Ateliers**

<u>Jour</u>	<u>Culinaires</u>	<u>Diététiques</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
-------------	-------------------	--------------------	--------------	-------------------

<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>				
--------------	--	--	--	--

<u>Jeu 10</u>	10H00-14H00 M.L & C.B Centre Social CAF "Sur le thème des agrumes"			
---------------	---	--	--	--

<u>Ven 11</u>				
---------------	--	--	--	--

<u>Lun 14</u>				
---------------	--	--	--	--

<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>		09H30-11H30 A.V Marché au Blé - Salle 4		
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>				
<u>Lun 7</u>				
<u>Mar 8</u>				14H00-16H00 M. PVX & <u>M.L</u> L : Golf Randonnée
<u>Mer 9</u>				
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>				
<u>Lun 14</u>				
<u>Mar 15</u>				

JANVIER		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
Mer 16				
Jeu 17				
Ven 18				
Lun 21				
Mar 22				
Mer 23	10H00-14H00 M.L Centre social CAF "Saveurs du Berry"	14H00-16H00 M.L Centre Social CAF "Je fixe mes objectifs sur l'année"		
Jeu 24		14H00-16H00 R.P M. Retraite "Rayon de Soleil" - Mehun "Surpoids, diabète, HTA, cholestérol : quoi manger ?"		
Ven 25				
Lun 28				
Mar 29		10H00-12H00 M.L Espace Bas de Grange "J'équilibre mes repas au quotidien"		
Mer 30				
Jeu 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>Mer 16</u>				
<u>Jeu 17</u>				
<u>Ven 18</u>				
<u>Lun 21</u>		<u>09H30-11H30 A.V</u> Marché au Blé - Salle 4		
<u>Mar 22</u>			<u>11H00-12H00 M. PVX</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M. PVX</u> L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>				
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>		<u>09H30-11H30 A.V</u> Marché au Blé - Salle 4		<u>14H00-16H00 M. PVX &</u> ? L : Carrefour d'Orçay Mini 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>	10H00-14H00 M.L Centre Social CAF "Chandeleur"			
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>				
<u>Mar 12</u>				
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 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>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>		<u>09H30-11H30 A.V</u> Marché au Blé - Salle 4		
<u>Mar 5</u>				<u>14H00-16H00 M. PVX &</u> ? L : Le Canal & le Cher D : Auberge de Jeunesse Randonnée
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<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 Remise En Forme	

FEVRIER		Ateliers		
Jour	Culinaires	Diététiques	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 18</u>				
<u>Mar 19</u>				
<u>Mer 20</u>	<u>10H00-14H00 M.L</u> Centre Social CAF "Saveurs créoles"			
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>				
<u>Lun 25</u>				
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>		<u>10H00-12H00 M.L</u> Espace Bas de Grange "Je fais le point sur les matières grasses & les différents modes de cuisson".		
<u>Jeu 28</u>				

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 18</u>		<u>09H30-11H30 A.V</u> Marché au Blé - Salle 4		
<u>Mar 19</u>			<u>11H00-12H00 M. PVX</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M. PVX</u> L : 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
<u>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>				
<u>Mar 5</u>				
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>	10H00-14H00 M.L Centre Social CAF "Menu équilibré"			
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>				
<u>Mar 12</u>		10H00-12H00 M.L. Espace Bas de Grange "Sel & épices"		
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 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>Ven 1</u>				
<u>Lun 4</u>		09H30-11H30 A.V Marché au Blé - Salle 4		
<u>Mar 5</u>				14H00-16H00 M. PVX & <u>N.R</u> L : Le Golf Randonnée
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>				
<u>Mar 12</u>				
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 15</u>				14H00-16H00 M. PVX Salle des Sports Gymnase de Bellevue Danse

MARS**Ateliers****Jour****Culinaires****Diététiques****Pieds****Infirmiers**Lun 18Mar 19Mer 20Jeu 21

10H00-14H00 M.L
Centre Social CAF
"Sucré-salé"

14H00-16H00 M.L
Centre Social CAF
"Je compose mes menus"

Ven 22Lun 25Mar 26Mer 27Jeu 28Ven 29

Légende : En commun avec équilibre pondéral

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 18</u>		<u>09H30-11H30 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>14H00-15H30 B.V</u> Espace Bas de Grange "Mes attentes par rapport aux soignants"			
<u>Lun 25</u>		<u>09H30-11H30 A.V</u> Marché au Blé - Salle 4		
<u>Mar 26</u>			<u>11H00-12H00 M. PVX</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M. PVX</u> L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer 27</u>				
<u>Jeu 28</u>				
<u>Ven 29</u>				

AVRIL**Ateliers****Jour****Culinaires****Diététiques****Pieds****Infirmiers****Lun 1****Mar 2****Mer 3**

10H00-14H00 M.L
Centre Social CAF
"Menu équilibré"

Jeu 4**Ven 5****Lun 8****Mar 8****Mer 10****Jeu 11****Ven 12****Lun 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>Lun 1</u>				
<u>Mar 2</u>				14H00-16H00 M. PVX & ? L : Carrefour de l'étoile Randonnée à bâtons
<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>			10H00-12H00 M. PVX Hall - Gymnase de Bellevue Remise En Forme	

<u>Lun 15</u>		09H30-11H30 A.V Marché au Blé - Salle 4		

AVRIL**Ateliers**JourCulinairesDiététiquesPiedsInfirmiersMar 16Mer 17

10H00-14H00 M.L
Centre Social CAF
"Menu équilibré"

Jeu 18Ven 19Lun 22Mar 23Mer 24Jeu 25Ven 26Lun 29Mar 30

10H00-12H00 M.L
Espace Bas de Grange
"J'apprends à lire les
étiquettes"

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>11H00-12H00 M. PVX</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H00-11H00 M. PVX</u> L : 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>09H30-11H30 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)