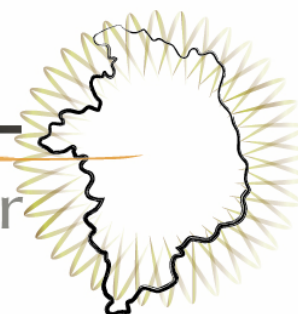


# CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



## PROGRAMME DES ATELIERS

### *Septembre-Octobre- Novembre & Décembre 2013*

### Secteur Vierzon

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

## Équilibre 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)

# 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 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 :

- Centre Leclerc—1 route du Mouton à Vierzon (18100)

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

# MENUS

Mercredi 04 septembre

2013

09h30-10h30

« Préparation  
du pique-nique »



Salade de tomates basilic  
Sandwich au poulet  
Fruit

Menu à 3€

Mercredi 18 septembre

2013

10h-14h

« Menu indien »



Raïta  
Poulet tandoori  
Salade de fruits exotiques

Mardi 01 octobre 2013

10h-14h

« À la renouance  
de l'Italie »



Salade romaine  
Pâtes fraîches à l'italienne  
Tiramisu

Jeudi 14 novembre 2013

10h-14h

« Volaille en forêt »



Salade de lentilles  
Volaille forestière  
Banane rôtie

Mercredi 23 octobre 2013

10h-14h

« Voici l'Automne »



Salade de topinambours  
Lapin aux légumes  
oubliés  
Gâteau au chocolat

Jeudi 20 novembre

10h-14h

« Avant les fêtes »



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

Mercredi 18 décembre 2013

10h-14h

« Noël en fête »



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

Menu à 10€

SEPTEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 2</u>				
<u>Mar 3</u>				
<u>Mer 4</u>		<u>09h30-10h30 NR &amp; MPVX</u> C. Social CAF Préparation Pique-nique Apportez vos boîtes <u>Menu à 3€</u>		
<u>Jeu 5</u>				
<u>Ven 6</u>				
<u>Lun 9</u>				
<u>Mar 10</u>				
<u>Mer 11</u>				
<u>Jeu 12</u>				
<u>Ven 13</u>				

**Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

<b>Jour</b>	<b>Groupe de parole</b>	<b>Art Thérapie</b>	<b>REF/Aquagym</b>	<b>Danse/Randonnée</b>
<u>Lun 2</u>		09H30-11H30 AV Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 3</u>				
<u>Mer 4</u>				09H30-14H30 MPVX & NR D : C. Social CAF L : Etang de La Loeuf Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Jeu 5</u>				
<u>Ven 6</u>				
<u>Lun 9</u>				
<u>Mar 10</u>				
<u>Mer 11</u>				
<u>Jeu 12</u>				
<u>Ven 13</u>				10H00-11H30 MPVX Carrefour de l'Etoile Mini rando

SEPTEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun 16				
Mar 17	<u>10H00-12H00 RP</u> M. Retraite - Mehun "Glucides & sucres : comment faire son choix ?"			
Mer 18		<u>10H00-14H00 ML</u> & CB C. Social CAF "Menu Indien"		
Jeu 19				
Ven 20				
Lun 23				
Mar 24				
Mer 25	<u>10H00-12H00 ML</u> Espace Bas de Grange "Beurre, huile, margarine : que choisir ?"			
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>		<b>09H30-11H30 AV</b> Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 17</u>				
<u>Mer 18</u>				
<u>Jeu 19</u>				
<u>Ven 20</u>	<b>14H00-16H00 CB</b> Espace Bas de Grange "Qu'attendez-vous d'un groupe de parole ?"			<b>10H00-12H00 MPVX</b> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Lun 23</u>				
<u>Mar 24</u>			<b>11H00-12H00 MPVX</b> Piscine de Bellevue "Aquagym"	<b>10H00-11H00 MPVX</b> D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mer 25</u>				
<u>Jeu 26</u>				
<u>Ven 27</u>				
<u>Lun 30</u>		<b>09H30-11H30 AV</b> Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		

OCTOBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Mar 1</u>		10H00-14H00 ML C. Social CAF "À la rencontre de l'Italie"		
<u>Mer 2</u>				
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>				
<u>Lun 7</u>				
<u>Mar 8</u>				
<u>Mer 9</u>	10H00-12H00 ML Espace Bas de Grange "Faisons le point".			
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>				
<u>Lun 14</u>				
<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>Mer 2</u>				
<u>Jeu 3</u>				
<u>Ven 4</u>			<p><b>10H00-12H00 MPVX</b>                      Gymnase de Bellevue                      ReF</p>	
<u>Lun 7</u>				<p><b>14H00-16H00 MPVX                      &amp; NR</b>                      D : C. Social CAF 13H30                      L : Quai du Bassin                      Randonnée                      (Apportez vos bâtons)</p>
<u>Mar 8</u>				
<u>Mer 9</u>				
<u>Jeu 10</u>				
<u>Ven 11</u>				
<u>Lun 14</u>		<p><b>09H30-11H30 AV</b>                      Marché Bié - Salle 4                      "Expression corporelle                      &amp; loisirs créatifs"</p>		
<u>Mar 15</u>	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME	RESEAU FERME

OCTOBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Mer 16</u>				
<u>Jeu 17</u>				
<u>Ven 18</u>				
<u>Lun 21</u>				
<u>Mar 22</u>				
<u>Mer 23</u>		<b>10H00-14H00 ML</b> C. Social CAF "Voici l'Automne"		
<u>Jeu 24</u>				
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>				
<u>Mar 29</u>				
<u>Mer 30</u>				
<u>Jeu 31</u>				

**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>Mer 16</u>				
<u>Jeu 17</u>				
<u>Ven 18</u>	<b><u>14H00-16H00 CB</u></b> Espace Bas de Grange Autour du thème "Diabète & intimité".			<b><u>10H00-12H00 MPVX</u></b> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Lun 21</u>		<b><u>09H30-11H30 AV</u></b> Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 22</u>			<b><u>11H00-12H00 MPVX</u></b> Piscine de Bellevue "Aquagym"	<b><u>10H00-11H00 MPVX</u></b> D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mer 23</u>				
<u>Jeu 24</u>				
<u>Ven 25</u>				
<u>Lun 28</u>		<b><u>09H30-11H30 AV</u></b> Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 29</u>				
<u>Mer 30</u>				
<u>Jeu 31</u>				

NOVEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Ven 1</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Lun 4</u>				
<u>Mar 5</u>	<b>10H00-12H00 ML</b> Espace Bas de Grange "Je compose mes menus"			
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>				
<u>Lun 11</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Mar 12</u>				
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>		<b>10H00-14H00 ML</b> C. Social CAF "Volaille en forêt"		
<u>Ven 15</u>				

**Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre Pondéral.**

<b>Jour</b>	<b>Groupe de parole</b>	<b>Art Thérapie</b>	<b>REF/Aquagym</b>	<b>Danse/Randonnée</b>
<u>Ven 1</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Lun 4</u>		<b>09H30-11H30 AV</b> Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 5</u>				
<u>Mer 6</u>				
<u>Jeu 7</u>				
<u>Ven 8</u>	<b>14H00-16H00 CB</b> Espace Bas de Grange Autour du thème "Titre libre".		<b>10H00-11H30 MPVX</b> Gymnase de Bellevue ReF Douce	
<u>Lun 11</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Mar 12</u>				
<u>Mer 13</u>				
<u>Jeu 14</u>				
<u>Ven 15</u>				

NOVEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 18</u>				
<u>Mar 19</u>				
<u>Mer 20</u>		<b>10H00-14H00 ML</b> <b>C. Social CAF</b> <b>"Avant les fêtes"</b>		
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>				
<u>Lun 25</u>				
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>				
<u>Jeu 28</u>				
<u>Ven 29</u>				

**Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 18</u>		09H30-11H30 AV Marché Bié - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 19</u>				
<u>Mer 20</u>				
<u>Jeu 21</u>				
<u>Ven 22</u>				10H00-12H00 MPVX Gymnase de Bellevue Danse
<u>Lun 25</u>				14H00-16H00 MPVX D : C. Social CAF à 13H30 L : Le Golf Randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mar 26</u>				
<u>Mer 27</u>				
<u>Jeu 28</u>				
<u>Ven 29</u>				

DECEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun 2				
Mar 3	<b>10H00-12H00 ML</b> Espace Bas de Grange "Comment limiter les excès lors des fêtes ?"			
Mer 4				
Jeu 5				
Ven 6				
Lun 9				
Mar 10				
Mer 11				
Jeu 12				
Ven 13	RÉSEAU FERMÉ			



**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>		09H30-11H30 AV Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 3</u>				
<u>Mer 4</u>				
<u>Jeu 5</u>				
<u>Ven 6</u>			10H00-12H00 MPVX Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Lun 9</u>		09H30-11H30 AV Marché Blé - Salle 4 "Expression corporelle & loisirs créatifs"		
<u>Mar 10</u>			11H00-12H00 MPVX Piscine de Bellevue "Aquagym"	10H00-11H00 MPVX D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée (Apportez vos bâtons)
<u>Mer 11</u>				
<u>Jeu 12</u>				
<u>Ven 13</u>	RÉSEAU FERMÉ			

DECEMBRE		Ateliers		
Jour	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun 16</u>				
<u>Mar 17</u>				
<u>Mer 18</u>		<b>10H00-14H00 ML</b> C. Social CAF "Noël en fête" <b>Menu à 10€</b>		
<u>Jeu 19</u>				
<u>Ven 20</u>				
<u>Lun 23</u>	<b>RÉSEAU FERMÉ</b>			
<u>Mar 24</u>				
<u>Mer 25</u>				
<u>Jeu 26</u>				
<u>Ven 27</u>				
<u>Lun 30</u>	<b>RÉSEAU FERMÉ</b>			
<u>Mar 31</u>				

**Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

Jour	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/Aquagym	Danse/Randonnée
<u>Lun 16</u>				<p><b><u>14H00-16H00 MPVX</u></b>  <b><u>&amp; NR</u></b>                      D : C. Social CAF à 13h30                      L : Carrefour de l'Etoile                      Randonnée                      (Apportez vos bâtons)</p>
<u>Mar 17</u>				
<u>Mer 18</u>				
<u>Jeu 19</u>				
<u>Ven 20</u>	<p><b><u>10H00-12H00 CB</u></b>                      Espace Bas de Grange                      Autour du thème                      "Repas de fin d'année :                      fêtes ou épreuves ?"</p>			
<u>Lun 23</u>	<p><b>RÉSEAU FERMÉ</b></p>			
<u>Mar 24</u>				
<u>Mer 25</u>				
<u>Jeu 26</u>				
<u>Ven 27</u>				
<u>Lun 30</u>	<p><b>RÉSEAU FERMÉ</b></p>			
<u>Mar 31</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)*