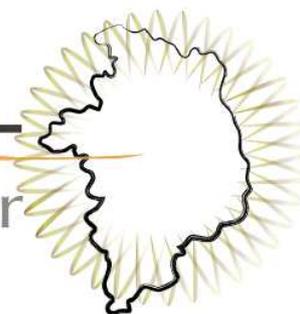


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS

Janvier-Février

Mars & Avril 2014

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)

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

Jeudi 30 Janvier

CCAS : 10h-13h45

« Menu chaleureux pour
hiver rigoureux ! »



Crème d'endives
au bacon
Pot au feu
Gâteau creusois

Jeudi 27 Mars

CCAS : 10h-13h45

« Saveurs traditionnelles »



Salade de mâche et comté
Blanquette de veau
Pomme de terre et carottes
vapeur
Pomme cuite caramélisée

Ateliers en soirée, en commun avec le groupe équilibre pondéral

Mardi 21 janvier 2014

CCAS

17h30-20h30

« Saveurs savoyardes »



Velouté de champignons
Gratin de p de terre au reblo-
chon et jambon cru
Salade de fruits frais

Mardi 18 février 2014

CCAS

17h30-20h30

« Chandeleur »



Galette aux champignons
Salade verte
Pancake à la compote de
pomme

Jeudi 27 février 2014

Château des Gadeaux

17h30-21h00

« Les Caraïbes en Berry ! »



Poisson sauce chien
Gratin de cristophines
Gâteau à l'ananas

Mardi 15 avril 2014

CCAS

17h30-20h30

« Diner de saison »



Côte de porc à la moutarde
Duo brocoli/chou fleur
Muffin poire chocolat

Mardi 25 mars 2014

CCAS

17h30-20h30

« Autour des agrumes »



Salade composée au
pamplemousse
Cabillaud sauce citronnée
Riz
Verrine fromage blanc/
compote

JANVIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	6				
Mar	7	14H-16H R.P. Les Gadeaux "A propos de l'Index glycémique"			
Mer	8				
Jeu	9				
Ven	10				
Lun	13				
Mar	14			14H00-16H00 CJ Château des Gadeaux "Vos pieds et vous : petites questions, grandes réponses"	
Mer	15				10H00-12H00 SP Centre de soins "Pourquoi surveiller la glycémie?"
Jeu	16				
Ven	17	10H-12H RP M. Retraite Mehun "Equilibre alimentaire : réponses aux questions"	10H-12H ML MINI APC - CCAS "Je cuisine les légumes oubliés"		

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/ Aquagym</u>	<u>Danse/ Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>6</u>				
<u>Mar</u>	<u>7</u>			<u>10H00-11H00</u> O.M.S.J.C. Ref Douce	
<u>Mer</u>	<u>8</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Jeu</u>	<u>9</u>			<u>11H15- 12H15</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>10</u>	<u>14H-15H30 BV</u> Gadeaux "Les représentations du diabète"			<u>14H00- 16H00</u> VF+AK D: patinoire L: canal Randonnée (apportez vos bâtons)
<u>Lun</u>	<u>13</u>			<u>10H00-12H00</u> O.M.S.J.C. REF	
<u>Mar</u>	<u>14</u>				
<u>Mer</u>	<u>15</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C. "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Jeu</u>	<u>16</u>			<u>11H15- 12H15</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>17</u>				<u>14H00- 15H00</u> D&L: Palais des congrès Mini Randonnée (apportez vos bâtons)

JANVIER			Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	20	10H-12H RP Centre de Soins "Repas et collation : le rythme al. Au quotidien"			
Mar	21		17H30-20H30 NR C.C.A.S. "Saveurs savoyardes"	14H30-16H30 CJ maison de retraite Mehun "Pieds et diabète Quel couple?"	
Mer	22				
Jeu	23				
Ven	24				
Lun	27		10H00-14H00 NR Presbytère - Henrichemont "Menu de saison"		
Mar	28				
Mer	29				14H00-16H00 SP Milles club DUN "Je surveille mon diabète au quotidien"
Jeu	30		10h00-13H45 ML C.C.A.S. "Menu chaleureux pour hiver rigoureux"		
Ven	31				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF /Aquagym</u>	<u>Danse/ Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>20</u>				
<u>Mar</u>	<u>21</u>				
<u>Mer</u>	<u>22</u>		15H45-17H45 AV OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Jeu</u>	<u>23</u>				
<u>Ven</u>	<u>24</u>				
<u>Lun</u>	<u>27</u>				14H-16H MPVX & NR D Presbytère L : Fontaine de Bois Belle Randonnée
<u>Mar</u>	<u>28</u>			12H15- 13H15 Piscine Gibjons Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>29</u>				
<u>Jeu</u>	<u>30</u>			17H00-19H00 O.M.S.J.C REF	
<u>Ven</u>	<u>31</u>				

FÉVRIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	3		14H-16H RP mini APC St Florent/Cher "collations et saveurs sucrées"		
Mar	4				14H00-16H00 MS Maison de retraite - Mehun "Je fais le point sur mon matériel"
Mer	5				
Jeu	6				
Ven	7		10H-12H ML MINI APC -CCAS "Saveurs alsaciennes"		
Lun	10				
Mar	11			14H00-16H00 CI + SP Château des Gadeaux "De notre cœur à nos pieds"	
Mer	12				14H00-16H00 SP+ RP Aubigny "Comment soigner le diabète?"
Jeu	13				
Ven	14	10H-12H RP M. Solidarités - Baugy "Faire des menus équilibrés"			

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/ Aquagym</u>	<u>Danse/ Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>3</u>			11H00-12H00 O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mar</u>	<u>4</u>				10H00-12H00 Rock'nswing attitude Dance
<u>Mer</u>	<u>5</u>		13H45-15H45 AV OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Jeu</u>	<u>6</u>			11H15-12H15 Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>7</u>				14H00-16H00 O.M.S.J.C REF
<u>Lun</u>	<u>10</u>				
<u>Mar</u>	<u>11</u>	18H-19H30 BV Gadeaux "Qu'est ce qui m'empêche de suivre les conseils des soignants?"		12H15-13H15 Piscine Gibjoncs Aquagym	11H00-12H00 VE D: Caraqui L: Marais Mini Randonnée (apportez vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>12</u>				
<u>Jeu</u>	<u>13</u>			17H00-18H00 O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Ven</u>	<u>14</u>				

FÉVRIER		Ateliers			
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Lun</u>	<u>17</u>				
<u>Mar</u>	<u>18</u>	<u>14H-16H RP</u> Centre de Soins "hydratation et boissons" Dégustation	<u>17H30-20H30 NR</u> C.C.A.S. "Chandeleur"		
<u>Mer</u>	<u>19</u>				<u>14H00-16H00 SP</u> Centre de soins "Lecteurs -Pompes -Stylos, etc..."
<u>Jeu</u>	<u>20</u>				
<u>Ven</u>	<u>21</u>				
<u>Lun</u>	<u>24</u>				
<u>Mar</u>	<u>25</u>			<u>14H30-16H30</u> maison des solidarités - Baugy "Pieds et diabète quel couple?"	
<u>Mer</u>	<u>26</u>				<u>14H00-16H00 SP</u> Hôpital Sancerre "Mon diabète au quotidien. Questions diverses"
<u>Jeu</u>	<u>27</u>		<u>17h30-21h00 ML</u> Château des Gadeaux. "Les Caraïbes en Berry!"		
<u>Ven</u>	<u>28</u>				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jou</u> <u>r</u>	<u>Dat</u> <u>e</u>	<u>Groupe de</u> <u>parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse/</u> <u>Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>17</u>			<u>11H00-12H00</u> O.M.S.J.C Relaxation*	
<u>Mar</u>	<u>18</u>				
<u>Mer</u>	<u>19</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"	<u>14H00- 15H00</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>20</u>				
<u>Ven</u>	<u>21</u>			<u>14H00-15H00</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Lun</u>	<u>24</u>				
<u>Mar</u>	<u>25</u>			<u>17H00-19H00</u> O.M.S.J.C REF	
<u>Mer</u>	<u>26</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Jeu</u>	<u>27</u>				
<u>Ven</u>	<u>28</u>				<u>14H00- 16H00</u> <u>VF+...</u> D: Brasserie L: val d'Auron Randonnée (apportez vos bâtons)

* prévoir un coussin pour la nuque et une petite couverture

MARS		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	3				
Mar	4	14H-16H RP Centre de Soins "Elaborer des menus équilibrés"			
Mer	5				10H00-12H00 SP Centre de soins "Hypo, Hyper, Quoi faire?"
Jeu	6				
Ven	7	14H-16H RP Salle 1000 Clubs Dun "Comprendre l'étiquetage"			
Lun	10				
Mar	11			14H00-16H00 CJ Château des Gadeaux "Corps, durillons, mycoses : quels casse pieds!"	15H30-17H00 SP St Florent "Diabète : quel traitement?"
Mer	12				
Jeu	13				
Ven	14		10H-12H ML & AV MINI APC - CCAS "Pâques en fête!"		

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Date	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/ Aquagym	Danse/ Randonnée
Lun	3			10H00-12H00 O.M.S.J.C REF	
Mar	4			12H15-13H15 Piscine Gibjoncs Aquagym	
Mer	5				14H00-15H00 D: Parking L: Palais des congrès Mini Randonnée (apportez vos bâtons)
Jeu	6				
Ven	7			10H00-11H00 O.M.S.J.C Relaxation*	
Lun	10				
Mar	11				10H00-12H00 Rock'n'swing attitude Danse
Mer	12		15H45-17H45 AV OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"		14H00-16H00 VF + NR D: Patinoire L: le canal Randonnée (apportez vos bâtons)
Jeu	13			17H00-18H00 Centre Nautique Aquagym	
Ven	14	14H-15H30 BV Gadeaux "Ma liberté face à la maladie"			

* prévoir un coussin pour la nuque et une petite couverture

MARS		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	17				
Mar	18	14H-16H RP Centre de Soins "Comprendre l'étiquetage nutritionnel"			
Mer	19				
Jeu	20				
Ven	21				
Lun	24				
Mar	25		17H30-20H30 NR C.C.A.S. "Autour des agrumes"		
Mer	26				
Jeu	27		10h00-13h45 ML C.C.A.S. "Saveurs traditionnelles"		

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/ Aquagym</u>	<u>Danse/ Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>17</u>			<u>11H00-12H00</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mar</u>	<u>18</u>			<u>12H15- 13H15</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>19</u>		<u>15H45-17H45</u> OMSJC <u>et 18H00 20H00</u> AV Gadeaux "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Jeu</u>	<u>20</u>			<u>17H00-19H00</u> O.M.S.J.C REF	
<u>Ven</u>	<u>21</u>				<u>10H00- 12H00 VF+</u> AV D: Place du Château L: Mehun sur yèvre Randonnée (apportez vos bâtons)
<u>Lun</u>	<u>24</u>		<u>9H30-11H30 AV</u> Presbytère Henrichemont Expression corporelle et loisirs créatifs		
<u>Mar</u>	<u>25</u>			<u>10H00-12H00</u> O.M.S.J.C REF	
<u>Mer</u>	<u>26</u>		<u>15H45-17H45 AV</u> OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"		<u>14H00- 15H00</u> D: Parking L: palais des congrès Mini Randonnée (apportez vos bâtons)
<u>Jeu</u>	<u>27</u>			<u>17H00- 18H00</u> Centre Nautique Aquagym	

AVRIL		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Mar	1				
Mer	2				10 H00 - 12 H00 SP Centre de soins "L'insuline et moi?"
Jeu	3	14H-16HRP Centre de Soins "Repas et cuisine s/sel : faisons le point"			
Ven	4				
Lun	7				
Mar	8	14H-16HRP M. Jeunes/Avord "Diabète, surpoids, alimentation : faisons le point" ----- 18H-20HRP			
Mer	9				
Jeu	10				
Ven	11	18H-20HRP Gadeaux "Repérer et quantifier les glucides"	10H-12HML MINI APC - CCAS "Apéritif et tapas"		
Lun	14	14H-16HRP M. Retraite/ Sancerre "Diabète, surpoids et chocolat" Dégustation ----- 18H-20HRP Gadeaux "Maitriser les graisses d'ajout"	10H00-14H00 NR Presbytère - Henrichemont "Repas de Pâques"		14 H00 - 16 H00 M S&NR Henrichemont "Je vis avec mon diabète"
Mar	15		17H30-20H30 NR C.C.A.S. "Diner de saison" Participation 10€	14H00-16H00 Château des Gadeaux "Marcher, courir, comment ça marche?"	
Mer	16				14 H00 - 16 H00 SP Bauby "Hypo, hyper, quoi faire?"
Jeu	17				
Ven	18				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

Jour	Date	Groupe de parole	Art Thérapie	REF/ Aquagym	Danse/ Randonnée
Mar	1			<u>12H15- 13H15</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
Mer	2				
Jeu	3			<u>17H00-18H00</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
Ven	4				<u>10H00- 12H00 VF + CB</u> D: Mairie L: Fussy Randonnée (apportez vos bâtons)
Lun	7			<u>10H00-12H00</u> O.M.S.J.C REF	
Mar	8				
Mer	9		<u>15H45-17H45 AV</u> O.M.S.J.C "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
Jeu	10			<u>17H00- 18H00</u> Centre Nautique Aquagym	
Ven	11	<u>14H-15H30 BV</u> Gadeaux "M a liberté face à la maladie"			<u>10H00- 12H00</u> Rock'n'swing attitude Danse
Lun	14				
Mar	15			<u>12H15- 13H15</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
Mer	16				<u>14H00- 16H00 VF</u> D:parking Mairie L: Saint Florent Randonnée (apportez vos bâtons)
Jeu	17			<u>17H00-18H00</u> O.M.S.J.C Relaxation*	
Ven	18				

* prévoir un coussin pour la nuque et une petite couverture

AVRIL		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>lun</u>	<u>21</u>	FERIE			
<u>Mar</u>	<u>22</u>			15H00-17H00 maison des associations - Aubigny "Pieds et diabète, quel couple?"	
<u>Mer</u>	<u>23</u>				
<u>Jeu</u>	<u>24</u>		10H-14H NR Bauby "Menu de saison"		
<u>Ven</u>	<u>25</u>				
<u>Lun</u>	<u>28</u>				
<u>Mar</u>	<u>29</u>				
<u>Mer</u>	<u>30</u>				

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/ Aquagym</u>	<u>Danse/ Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>21</u>	FERIE			
<u>Mar</u>	<u>22</u>			<u>10H00-12H00</u> O.M.S.J.C REF	
<u>Mer</u>	<u>23</u>				
<u>Jeu</u>	<u>24</u>			<u>17H00-18H00</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>25</u>				<u>10H00-12H00 VF +</u> <u>ML</u> D: Le Caraqui L: Les Marais Randonnée (apportez vos bâtons)
<u>Lun</u>	<u>28</u>			<u>11H00-12H00</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mar</u>	<u>29</u>			<u>12H15-13H15</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>30</u>		<u>13H45-15H45 AV</u> OMSJC "Expression corporelle et loisirs créatifs"		

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)