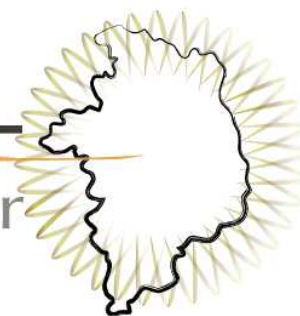


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS *Janvier, Février, Mars & Avril* **2014**

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)



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 :

- 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

Mardi 7 Janvier

« Autour de
la blanquette »



Poireau vinaigrette
Blanquette de veau
Riz
Crème mangue-
citron

Jeudi 30 Janvier

« Chandeleur »



Velouté aux légumes
Galette au bleu
Salade verte
Crêpe Normande

Lundi 17 Février

« Menu de saison »



Salade de chou et
pommes
Bœuf aux carottes
Flan pâtissier

Jeudi 6 Mars

« Autour des pommes
de terre farcies »

Céleri sauce
mousseline
Pomme de terre
farcie
Salade verte
Poires épicées en
verrine

Lundi 24 Mars

« Menu équilibré »

Salade mâche poire
roquefort
Côte de porc à la
moutarde
Gratin dauphinois
Tarte au citron
meringuée

Jeudi 3 Avril

« Repas de Pâques »

Roulade d'asperges
au saumon fumé
Pâté de Pâques
Salade verte
Dessert de Pâques

Menu à 10€

Mardi 22 Avril

« Autour des lasagnes »

Salade d'endives à la
betterave
Lasagnes au saumon
Ile flottante

JANVIER		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Lun</u>	<u>6</u>				
<u>Mar</u>	<u>7</u>	<u>14H-16H NR</u> C. Social CAF "Emballages et étiquettes": comment se repérer?"	<u>10H-14H00 NR</u> C.Social CAF "Autour de la Blanquette"		
<u>Mer</u>	<u>8</u>				
<u>Jeu</u>	<u>9</u>				
<u>Ven</u>	<u>10</u>				
<u>Lun</u>	<u>13</u>				
<u>Mar</u>	<u>14</u>				
<u>Mer</u>	<u>15</u>				
<u>Jeu</u>	<u>16</u>				
<u>Ven</u>	<u>17</u>	<u>10H-12H PR</u> M. Retraite Mehun "Equilibre alimentaire : réponses aux question"			

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>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>7</u>				
<u>Mer</u>	<u>8</u>				
<u>Jeu</u>	<u>9</u>				
<u>Ven</u>	<u>10</u>				<u>14H-16H MPVX</u> <u>Gymnase Bellevue</u> Danse
<u>Lun</u>	<u>13</u>				
<u>Mar</u>	<u>14</u>				
<u>Mer</u>	<u>15</u>				
<u>Jeu</u>	<u>16</u>				
<u>Ven</u>	<u>17</u>			<u>10H-12H00 MPVX</u> <u>Gymnase Bellevue</u> ReF	

JANVIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	20				
Mar	21			14H30-16H30 maison de retraite Mehun "Pieds et diabète : quel couple?"	14H00-16H00 SP+MS Bas de Grange "Le diabète après les fêtes"
Mer	22				
Jeu	23				
Ven	24				
Lun	27				
Mar	28			15H00-17H00 Espace Bas de Grange "Vos pieds et vous : petites questions! Grandes réponses!"	
Mer	29				
Jeu	30		10H-14H00 NR C.Social CAF "Chandeleur"		
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>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>21</u>			<u>11H-12H MPVX</u> Piscine Bellevue Aquagym	<u>10H-11H MPVX</u> Quai d'Orçay Mini rando (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>22</u>				
<u>Jeu</u>	<u>23</u>				
<u>Ven</u>	<u>24</u>	<u>10H-12H CB</u> Espace Bas de Grange "Un psy pour quoi faire?"			
<u>Lun</u>	<u>27</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>28</u>				
<u>Mer</u>	<u>29</u>				
<u>Jeu</u>	<u>30</u>				
<u>Ven</u>	<u>31</u>				

FÉVRIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	3				
Mar	4				14H00-16H00 MS Maison de retraite - Mehun "Je fais le point sur mon matériel"
Mer	5				
Jeu	6				
Ven	7				
Lun	10	14H-16H NR C. Social CAF "Cuisiner équilibré à petit prix"			
Mar	11				
Mer	12				
Jeu	13				
Ven	14				

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>				
<u>Mar</u>	<u>4</u>				
<u>Mer</u>	<u>5</u>				
<u>Jeu</u>	<u>6</u>				
<u>Ven</u>	<u>7</u>				<u>14H-16H MPVX</u> <u>Gymnase Bellevue</u> Danse
<u>Lun</u>	<u>10</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> <u>Marché au blé</u> "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>11</u>			<u>11H-12H.MPVX</u> <u>Piscine Bellevue</u> Aquagym	<u>10H-11H MPVX</u> <u>Quai d'Orçay</u> Mini rando (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>12</u>				
<u>Jeu</u>	<u>13</u>				
<u>Ven</u>	<u>14</u>	<u>10H - 12 H CB</u> <u>Espace Bas de Grange</u> "Mon diabète au quotidien"			

FÉVRIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	17		10H-14H00 NR C.Social CAF "Menu de saison"		
Mar	18			15H00-17H00 MS+ CJ Bas de Grange "De notre cœur à nos pieds"	
Mer	19				
Jeu	20				
Ven	21				
Lun	24				
Mar	25				
Mer	26				
Jeu	27				

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>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		<u>14H-16H MPVX & NR</u> D & L : Golf Randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Mar</u>	<u>18</u>				
<u>Mer</u>	<u>19</u>				
<u>Jeu</u>	<u>20</u>				
<u>Ven</u>	<u>21</u>				
<u>Lun</u>	<u>24</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>25</u>				
<u>Mer</u>	<u>26</u>				
<u>Jeu</u>	<u>27</u>				

MARS		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Lun</u>	<u>3</u>				
<u>Mar</u>	<u>4</u>				
<u>Mer</u>	<u>5</u>				
<u>Jeu</u>	<u>6</u>	<u>14H-16H NR</u> C. Social CAF "Quelques idées pour alléger mes recettes de sauces"	<u>10H-14H00 NR</u> C.Social CAF "Autour des P de Terre farcies"		
<u>Ven</u>	<u>7</u>				
<u>Lun</u>	<u>10</u>				
<u>Mar</u>	<u>11</u>				<u>14H00-16H00 MS</u> Bas de Grange "Le diabète et les yeux"
<u>Mer</u>	<u>12</u>				
<u>Jeu</u>	<u>13</u>				
<u>Ven</u>	<u>14</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>3</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>4</u>			<u>11H-12H MPVX</u> Piscine Bellevue Aquagym	<u>10H-11H MPVX</u> Quai d'Orçay Mini rando (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>5</u>				
<u>Jeu</u>	<u>6</u>				
<u>Ven</u>	<u>7</u>				
<u>Lun</u>	<u>10</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>11</u>				
<u>Mer</u>	<u>12</u>				
<u>Jeu</u>	<u>13</u>				
<u>Ven</u>	<u>14</u>	<u>14H-16H CB + MPVX</u> Espace Bas de Grange "Perception de l'activité physique"			

MARS		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
Lun	17				
Mar	18				
Mer	19				
Jeu	20				
Ven	21				
Lun	24		10H-14H00 NR C.Social CAF "Menu équilibré"		
Mar	25			15H00-17H00 Espace Bas de Grange "Choisir ses chaussures avec ses pieds ou ses yeux?"	
Mer	26				
Jeu	27				
Ven	28				
Lun	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>17</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>18</u>				
<u>Mer</u>	<u>19</u>				
<u>Jeu</u>	<u>20</u>				
<u>Ven</u>	<u>21</u>			<u>10H-12H00 MPVX</u> Gymnase Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>24</u>				<u>14H-16H MPVX & NR</u> D : CAF 13H30 L : Auberge de Jeunesse Randonnée
<u>Mar</u>	<u>25</u>				
<u>Mer</u>	<u>26</u>				
<u>Jeu</u>	<u>27</u>				
<u>Ven</u>	<u>28</u>	<u>10H-12H CB</u> Espace Bas de Grange "Comment gérer mes émotions?"			
<u>Lun</u>	<u>31</u>				

AVRIL		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Mar</u>	<u>1</u>				
<u>Mer</u>	<u>2</u>				
<u>Jeu</u>	<u>3</u>	14H-16H NR C. Social CAF "Autour du chocolat, avec dégustation"	10H-14H00 NR C.Social CAF "Repas de Pâques" Participation 10€		
<u>Ven</u>	<u>4</u>				
<u>Lun</u>	<u>7</u>				
<u>Mar</u>	<u>8</u>			15H00-17H00 Espace Bas de Grange "Marcher, courir : comment ça marche?"	
<u>Mer</u>	<u>9</u>				
<u>Jeu</u>	<u>10</u>				
<u>Ven</u>	<u>11</u>				
<u>Lun</u>	<u>14</u>				
<u>Mar</u>	<u>15</u>				14H00-16H00 MS Bas de Grange "Le diabétique et son conjoint"
<u>Mer</u>	<u>16</u>				
<u>Jeu</u>	<u>17</u>				
<u>Ven</u>	<u>18</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>Mar</u>	<u>1</u>				
<u>Mer</u>	<u>2</u>				
<u>Jeu</u>	<u>3</u>				
<u>Ven</u>	<u>4</u>				<u>14H-16H MPVX & ML</u> D : CAF 13H30 L : quai du bassin Randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Lun</u>	<u>7</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>8</u>				
<u>Mer</u>	<u>9</u>				
<u>Jeu</u>	<u>10</u>				
<u>Ven</u>	<u>11</u>				<u>14H-16H MPVX</u> Gymnase Bellevue Danse
<u>Lun</u>	<u>7</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>8</u>			<u>11H-12H MPVX</u> Piscine Bellevue Aquagym	<u>10H-11H MPVX</u> Quai d'Orçay Mini rando (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>9</u>				
<u>Jeu</u>	<u>10</u>				
<u>Ven</u>	<u>11</u>				

AVRIL		Ateliers			
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Lun</u>	<u>21</u>	FERIE			
<u>Mar</u>	<u>22</u>		<u>10H-14H00 NR</u> C.Social CAF "Autour des lasagnes"		
<u>Mer</u>	<u>23</u>				
<u>Jeu</u>	<u>24</u>				
<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>Mer</u>	<u>23</u>				
<u>Jeu</u>	<u>24</u>				
<u>Ven</u>	<u>25</u>	<u>14H-16H CB</u> Espace Bas de Grange "Diabète et vie intime"			
<u>Lun</u>	<u>28</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		
<u>Mar</u>	<u>29</u>				
<u>Mer</u>	<u>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)