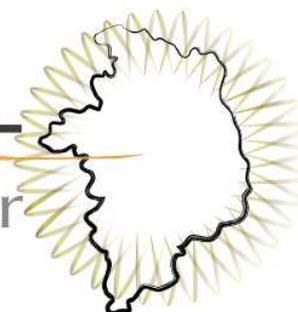


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS

Mai, Juin

Juillet & Août 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 pour vous informer et dialoguer

CARAMEL, est un organisme majoritairement financé par le FIR
(Fonds d'Intervention Régional)



POUR LA BONNE ORGANISATION DES ATELIERS : TELEPHONEZ-NOUS !

Les inscriptions laissées sur le répondeur ne sont pas prises en compte.

☞ 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

Mardi 06 mai 2014



« Apéritif dînatoire »



Assortiment de verrines,
tapas & bouchées salées
Verrine aux fraises
Préparation d'un cocktail
sans alcool

Lundi 19 mai 2014



« Cuisine d'ailleurs »



Rouleau de printemps
Curry de la mer
Riz
Mousse au chocolat

Lundi 16 juin 2014



« Menu indien »



Concombre au yaourt
à l'indienne,
Poulet tandoori
Riz
Tarte aux fruits rouges

Mardi 08 juillet 2014



« Saveurs de la mer »



Salade nordique
Brochette de poisson
Tomates provençales
Clafoutis aux fruits

MAI - 01 AU 16		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Jeu	<u>1</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	<u>2</u>				
Lun	<u>5</u>				
Mar	<u>6</u>		10H-14H - NR C.Social CAF "Apéritif dînatoire"		
Mer	<u>7</u>				14H-16H - MS Bas de Grange "Diabète, vacances & voyages".
Jeu	<u>8</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	<u>9</u>				
Lun	<u>12</u>				
Mar	<u>13</u>			15H-17H - CJ Espace Bas de Grange "Semelles & orthèses : pourquoi ? Comment ?"	
Mer	<u>14</u>				
Jeu	<u>15</u>				
Ven	<u>16</u>				

Légende : **En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**
 ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs".	<u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse</u> <u>Randonnée</u>
<u>Jeu</u>	<u>1</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Ven</u>	<u>2</u>				
<u>Lun</u>	<u>5</u>		<u>09H30-11H30 AV</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>6</u>				<u>14H-16H MPVX & NR</u> D : 13H30 de la CAF L : 14H00 du GOLF Randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>7</u>				
<u>Jeu</u>	<u>8</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Ven</u>	<u>9</u>				
<u>Lun</u>	<u>12</u>		<u>09H30-11H30 AV</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>13</u>				
<u>Mer</u>	<u>14</u>				
<u>Jeu</u>	<u>15</u>				
<u>Ven</u>	<u>16</u>			<u>10H-12H MPVX</u> Gymnase Bellevue ReF	

MAI - 19 AU 30		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	19	<u>14H-16H - NR</u> C. Social CAF "Glucides, sucres, édulcorants : quels choix ?"	<u>10H-14H - NR</u> C.Social CAF "Cuisine d'ailleurs".		
Mar	20				
Mer	21				<u>18H-20H SP</u> Château des Gadeaux - Bourges "La pompe à insuline parlons-en".
Jeu	22				
Ven	23				
Lun	26				
Mar	27				<u>14H-16H MS</u> Bas de Grange " Le diabète lors d'une hospitalisation".
Mer	28				
Jeu	29	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	30				

Légende : **En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**
 ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé	<u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs".	<u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse</u> <u>Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>19</u>		<u>09H30-11H30 AV</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>20</u>			<u>11H-12H - MPVX</u> Piscine Bellevue Aquagym	<u>10H-11H MPVX</u> D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>21</u>				
<u>Jeu</u>	<u>22</u>				
<u>Ven</u>	<u>23</u>	<u>14H-16H CB</u> Espace Bas de Grange "Le plaisir dans tout ça!"			
<u>Lun</u>	<u>26</u>				
<u>Mar</u>	<u>27</u>				
<u>Mer</u>	<u>28</u>				
<u>Jeu</u>	<u>29</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Ven</u>	<u>30</u>				

JUN - 02 AU 13		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	2				
Mar	3				
Mer	4				
Jeu	5				
Ven	6				
Lun	9	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mar	10				
Mer	11				14H-16H - MS Bas de Grange " Le diabète & la conduite".
Jeu	12				
Ven	13				

Légende : **En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**
 ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de pa- role</u> Moins de trois personnes = Ate- lier annulé	Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs"	ReF Relaxation Aquagym	Danse Randonnée
<u>Lun</u>	<u>2</u>		09H30-11H30 AV Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>3</u>				
<u>Mer</u>	<u>4</u>				
<u>Jeu</u>	<u>5</u>				
<u>Ven</u>	<u>6</u>				
<u>Lun</u>	<u>9</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Mar</u>	<u>10</u>			11H-12H MPVX Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H MPVX D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>11</u>				
<u>Jeu</u>	<u>12</u>				
<u>Ven</u>	<u>13</u>				

JUN - 16 AU 30		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
Lun	16		10H-14H - NR C.Social CAF " Menu indien ".		
Mar	17				
Mer	18				
Jeu	19				
Ven	20				
Lun	23	14H-16H - NR Espace Bas de Grange " Hydratation & boissons ".	-		
Mar	24				
Mer	25				
Jeu	26				
Ven	27				
Lun	30		-		

Légende :

En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.

ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>				
		<u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé	<u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs"	ReF <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse</u> <u>Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>16</u>		<u>09H30-11H30 - AV</u> Marché au blé		<u>14H-16H - MPVX & NR</u> D : 13H30 de la CAF L : 14H00 Carrefour de l'Étoile Randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Mar</u>	<u>17</u>				
<u>Mer</u>	<u>18</u>				
<u>Jeu</u>	<u>19</u>				
<u>Ven</u>	<u>20</u>	<u>10H-12H - CB</u> Espace Bas de Grange "Mon entourage ne comprend pas ma maladie"			
<u>Lun</u>	<u>23</u>		<u>09H30-11H30 - AV</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>24</u>				
<u>Mer</u>	<u>25</u>				
<u>Jeu</u>	<u>26</u>				
<u>Ven</u>	<u>27</u>				<u>10H-12H - MPVX</u> Gymnase Bellevue Danse
<u>Lun</u>	<u>30</u>		<u>09H30-11H30 - AV</u> Marché au blé		

JUILLET - 1er au 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Mar	1			14H-16H - CJ M. Retraite - MEHUN "Prendre soin de ses pieds l'été".	
Mer	2				
Jeu	3				
Ven	4				14H-16H - MS Espace Bas de Grange " Diabète, alcool & tabac ".
Lun	7				
Mar	8	14H-16H - NR C. Social CAF " Les repas d'été ".	10H-14H - NR C.Social CAF " Saveurs de la mer ".		
Du mercredi 9 au lundi 14 : pas d'atelier					
Mar	15			15H-17H - CJ Espace Bas de Grange "Marcher pieds nus ?"	
Mer	16				
Jeu	17				
Ven	18				
Lun	21				
Du mardi 22 au lundi 28 : pas d'atelier					
Mar	29				14H-16H - MS Bas de Grange " Diabète & complications à long terme (cerveau, tension artérielle...°"

Légende : **En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**
 ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé	<u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs"	<u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse</u> <u>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>				
		Du mercredi 9 au lundi 14 : pas d'atelier			
<u>Lun</u>	<u>7</u>		09H30-11H30 - AV Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>8</u>				
		Du mercredi 9 au lundi 14 : pas d'atelier			
<u>Mar</u>	<u>15</u>			11H-12H MPVX Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H MPVX D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>16</u>				
<u>Jeu</u>	<u>17</u>				
<u>Ven</u>	<u>18</u>	10H-12H - CB Espace Bas de Grange "Comment gérer mes frustrations?"			
		Du mardi 22 au lundi 28 : pas d'atelier			
<u>Lun</u>	<u>21</u>		09H30-11H30 - AV Marché au blé		10H-14H - MPVX & NR D: Parking de l'Étang L : Étang de Sailly Randonnée/Pique-nique (Apporter votre pique-nique)
		Du mardi 22 au lundi 28 : pas d'atelier			
<u>Mar</u>	<u>29</u>				

AOÛT - 1 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Ven</u>	<u>1</u>				
<u>Lun</u>	<u>4</u>				
<u>Mar</u>	<u>5</u>				
<u>Mer</u>	<u>6</u>				10H-12H - SP M. de Retraite - MEHUN "Pourquoi surveiller sa glycémie ?"
<u>Jeu</u>	<u>7</u>				
<u>Ven</u>	<u>8</u>				
<u>Lun</u>	<u>11</u>	RESEAU FERME			
<u>Mar</u>	<u>12</u>				
<u>Mer</u>	<u>13</u>				
<u>Jeu</u>	<u>14</u>				
<u>Ven</u>	<u>15</u>				
<u>lun</u>	<u>18</u>				
<u>Mar</u>	<u>19</u>				
<u>Mer</u>	<u>20</u>				14H-16H - MS Espace Bas de Grange " Diabète & sport ".
<u>Jeu</u>	<u>21</u>		-		
<u>Ven</u>	<u>22</u>				
<u>Lun</u>	<u>25</u>				
		Du mardi 26 au vendredi 29: pas d'ateliers			

Légende : **En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**
 ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé	<u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs"	<u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse</u> <u>Randonnée</u>	
<u>Mar</u>	<u>1</u>					
<u>Lun</u>	<u>4</u>					
<u>Mar</u>	<u>5</u>					
<u>Mer</u>	<u>6</u>					
<u>Jeu</u>	<u>7</u>					
<u>Ven</u>	<u>8</u>					
<u>Lun</u>	<u>11</u>	RESEAU FERME				
<u>Mar</u>	<u>12</u>					
<u>Mer</u>	<u>13</u>					
<u>Jeu</u>	<u>14</u>					
<u>Ven</u>	<u>15</u>					
<u>Lun</u>	<u>21</u>					
<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>10H-13H30 MPVX & ML</u> D : Mairie L : Dampierre en Gracay Randonnée/ Pique-nique (Apportez votre pique-nique)	
<u>Lun</u>	<u>25</u>		<u>09H30-11H30 - AV</u> Marché au Blé			
		Du mardi 26 au vendredi 29 : pas d'ateliers				

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)