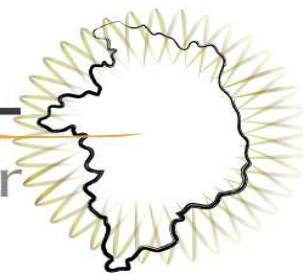


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



P ROGRAMME DES ATELIERS et Diabète Secteur Vierzon et Septembre, Octobre, Novembre & Décembre 2014



Pour vous inscrire aux ateliers :
☎ **02.48.48.57.44** du **lundi au vendredi** de **9h00 à 12h30 & 13h30 à 17h00**
✉ **reseau.diabete@ch-bourges.fr**
Pour vous informer et dialoguer :
💻 **www.caramel18.fr**

C.A.R.A.M.E.L., est un organisme majoritairement financé par le F.I.R. (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, un jour ou un horaire peut être modifié pour des raisons logistiques et nous ne pourrions vous en informer, là encore, que si votre participation est connue.

☞ **Prévenir** le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit€ ; dans ce cas précis, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

☞ **Préciser** au secrétariat la présence d'accompagnant(s).

« Que dois-je apporter pour participer à la pratique de l'activité physique ? »

- Demandez à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même et vos accompagnants **précisant qu'il n'y pas de CONTRE-INDICATION à la pratique de l'activité physique.** Ce document est à remettre au réseau et n'est valable qu'un an. 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 (APC) :

☞ **La participation par APC** est de 6€-*en espèces*- & **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 & 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 :

- Leclerc - Route du Mouton - 18100 VIERZON

☞ **Pour les Mini APC**, la participation est de **3€** par personne & il n'y a pas de courses.

MENUS

Lundi 08 septembre

et

« *Fin d'été* »

et

Salade fraîcheur
au crabe

Tomate farcie au quinoa

Gâteau aux pêches



Jeudi 18 septembre

et

« *Fruits & chocolat* »

et

Méli mélo de melon

Sauté de dinde

aux 2 pommes

Crème au chocolat



Lundi 06 octobre

et

« *Saveurs mêlées* »

et

Duo thon/concombre

Sauté de veau

Pâtes

Tarte fine

aux fruits exotiques



Jeudi 23 octobre

et

« *L'Automne est là !* »

et

Salade de betteraves &
de pommes

Gratin de cabillaud

Poires aux œufs au lait



Lundi 03 novembre

et

« *Petit voyage* »

et

Salade d'endives

aux noix

Curry de poulet

à l'ananas

Timbale de riz

Gâteau creusois



Lundi 27 novembre

et

« *La blanquette est à
l'eau !* »

et

Salade coleslaw

Blanquette de la mer

Chausson de banane au
chocolat



Jeudi 18 décembre

et

« *Repas de Noël* »

et

Canapé du Sud-ouest

Caille au nid

Dessert de Noël

Participation de 10 €.

SEPTEMBRE - 01 AU 30		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	1				
Mar	2				
Mer	3				14H-16H Bas de Grange " Le diabétique & son conjoint ".
Jeu	4	DU JEUDI 04 AU VENDREDI 05 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	8		10H-14H C. Social C.A.F. " Une fin d'été ". ✍ APC suivi d'une randonnée		
Mar	9				
Mer	10				14H-16H Bas de Grange " Le traitement sans insuline ".
Jeu	11				
Ven	12				
Lun	15				
Mar	16	DU MARDI 16 AU MERCREDI 17 =) PAS D'ATELIER.			
Jeu	18	14H-16H C. Social C.A.F. " Équilibre alimentaire & diabète ".	10H-14H C. Social C.A.F. " Fruits & chocolat ".		
Ven	19				
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24	DU MERCREDI 24 AU VENDREDI 26 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	29				
Mar	30				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

Jour	Date	Groupe de parole Moins de trois personnes = Atelier annulé	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs ".	ReF Relaxation Aquagym	Danse Randonnée
Lun	<u>1</u>		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	<u>2</u>				
Mer	<u>3</u>				
Je	<u>4</u>	DU JEUDI 04 AU VENDREDI 05 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	<u>8</u>				14H-16H - MPVX & NR D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H Carrefour de l'étoile Randonnée ✍ Atelier précédé d'un APC.
Mar	<u>9</u>				
Mer	<u>10</u>	DU MERCREDI 10 AU JEUDI 11 =) PAS D'ATELIER.			
Ven	<u>12</u>	10H-12H Espace Bas de Grange " En quoi le groupe de parole peut-il m'aider ? "			
Lun	<u>15</u>		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	<u>16</u>	DU MARDI 16 AU JEUDI 18 =) PAS D'ATELIER.			
Ven	<u>19</u>			10H-12H Gymnase Bellevue ReF	
Lun	<u>22</u>		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	<u>23</u>			11H-12H Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée
Mer	<u>24</u>	DU MERCREDI 24 AU VENDREDI 26 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	<u>29</u>		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	<u>30</u>				

OCTOBRE - 1 A 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Mer	1	DU MERCREDI 01 AU VENDREDI 03 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	6		10H-14H C. Social C.A.F. " Saveurs mêlées ". ✍ APC suivi d'une randonnée.		
Mar	7	DU MARDI 07 AU JEUDI 09 =) PAS D'ATELIER.			
Ven	10				
Lun	13				
Mar	14	DU MARDI 14 AU VENDREDI 17 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	20	DU LUNDI 20 AU MERCREDI 22 =) PAS D'ATELIER.			
Jeu	23	14H-16H C. Social C.A.F. " Quelques idées pour mes dîners ".	10H-14H C. Social C.A.F. " L'automne est là ".		
Ven	24				
Lun	27	DU LUNDI 27 AU MARDI 28 =) PAS D'ATELIER.			
Mer	29				14H-16H Bas de Grange " Qu'est-ce que le diabète : que se passe-t-il ? Les causes, les différents types, les symptômes ".
Jeu	30	DU JEUDI 30 AU VENDREDI 31 =) PAS D'ATELIER.			

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


Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

Jour	Date	Groupe de parole Moins de trois personnes = Atelier annulé	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs ".	ReF Relaxation Aquagym	Danse Randonnée
Mer	1	DU MERCREDI 01 AU VENDREDI 03 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	6				14H-16H - MPVX & NR D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H - Golf Randonnée  Atelier précédé d'un APC.
Mar	7	DU MARDI 07 AU JEUDI 09 =) PAS D'ATELIER.			
Ven	10			10H-12H Gymnase Bellevue ReF	
Lun	13		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	14	DU MARDI 14 AU VENDREDI 17 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	20	DU LUNDI 20 AU MERCREDI 22 =) PAS D'ATELIER.			
Jeu	23				
Ven	24				
Lun	27	DU LUNDI 27 AU MARDI 28 =) PAS D'ATELIER.			
Mer	29				
Jeu	30				
Ven	31				

NOVEMBRE - 1 AU 30		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	3		10H-14H C. Social C.A.F. " Petit voyage ". ✍ APC suivi d'une randonnée		
Mar	4	10H-12H - RP & MS Mehun S/ Yèvre Maison de Retraite " Cholestérol, sel & cœur ".			10H-12H - RP & MS Mehun S/ Yèvre Maison de Retraite " Cholestérol, sel & cœur ".
Mer	5	09H-12H - S. POUCHAIN, N. RION, V. FROIDEVAUX Salle de réunion - Centre de soins - Bourges " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".			
Jeu	6	DU JEUDI 06 AU VENDREDI 07 => PAS D'ATELIER.			
Lun	10				
Mar	11	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mer	12	DU MERCREDI 12 AU JEUDI 13 => PAS D'ATELIER.			
Ven	14				
lun	17	DU LUNDI 17 AU MARDI 18 => PAS D'ATELIER.			
Mer	19				10H-12H Bas de Grange " La surveillance du diabète : pourquoi ? Comment ? "
Jeu	20				
Ven	21				
Lun	24				
Mar	25				
Mer	26				
Jeu	27	14H-16H C. Social C.A.F. " Graisses visibles, graisses cachées ".	10H-14H C. Social C.A.F. " La blanquette est l'eau ! "		
Ven	28				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

Jour	Date	Groupe de parole Moins de trois personnes = Atelier annulé	Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs".	ReF Relaxation Aquagym	Danse Randonnée
Lun	3				14H-16H - MPVX & NR D : 13H30 de la C.A..F. L : 14H : Quai du bassin Randonnée  Atelier précédé d'un APC
Mar	4				
		Rappel : 09H-12H - S. POUCHAIN, N. RION, V. FROIDEVAUX Salle de réunion - Centre de soins - Bourges " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".			
		NOUVEAU LE MATIN			
Jeu	6	DU JEUDI 06 AU VENDREDI 07 => PAS D'ATELIER.			
Lun	10		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	11	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mer	12	DU MERCREDI 12 AU JEUDI 13 => PAS D'ATELIER.			
Ven	14			10H-12H Gymnase Bellevue ReF	
Lun	17	DU LUNDI 17 AU JEUDI 20 => PAS D'ATELIER.			
Ven	21	14H-15H30 Bas de Grange " Le vécu de mon diabète ".			
Lun	24		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	25			11H-12H Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée
Mer	26	DU MERCREDI 26 AU VENDREDI 28 => PAS D'ATELIER.			

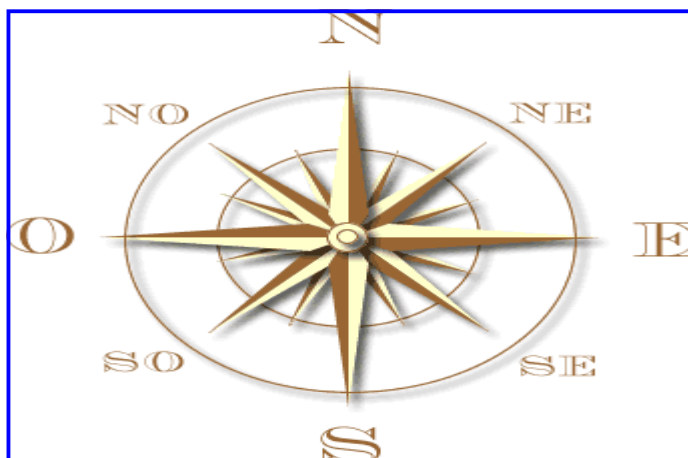
DÉCEMBRE - 1 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	01				
Mar	02				14H-16H Bas de Grange " Les urgences chez la personne diabétique ".
Mer	03				
Jeu	04				
Ven	05				
Lun	08	DU LUNDI 08 AU VENDREDI 12 =) PAS D'ATELIER.			
Lun	15				
Mar	16				
Mer	17				
Jeu	18		10H-14H C. Social C.A.F. " Repas de Noël ". Participation de 10 €. ✍ APC suivi d'un atelier infirmier.		14H-16H MS & NR C. Social C.A.F. " Diabète & fêtes ". ✍ Atelier précédé d'un APC.
Ven	19				
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24				
Jeu	25	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	26	FERMETURE DU RESEAU			
Lun	29				
Mar	30				
Mer	31				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>
Lun	01		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	02				
Mer	03				
Jeu	04				
Ven	05				14H-16H - MPVX & ML D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H Auberge de Jeunesse Randonnée
		DU LUNDI 08 AU VENDREDI 12 => PAS D'ATELIER.			
Lun	08	DU LUNDI 08 AU VENDREDI 12 => PAS D'ATELIER.			
Lun	15		09H30-12H Marché au blé Salle 3.		
Mar	16				
Mer	17				
Jeu	18				
Ven	19			10H-12H Gymnase Bellevue ReF	
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24				
Jeu	25	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	26	FERMETURE DU RESEAU			
Lun	29				
Mar	30				
Mer	31				

OÙ SE RENDRE ?



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
MEHUN SUR YÈVRE	Maison de Retraite « Le Rayon de Soleil »	1, avenue du Général de Gaulle
VIERZON	Espace Bas de Grange	Rue du Bas de Grange
	Salles n°3 ou 4 de l'ancienne école du marché au blé	Place Vaillant Couturier
	Salle Paul Langevin	Rue Félix Pyat
	Centre social C.A.F	Place du Château
	Gymnase de Bellevue	Parc de Bellevue

(Des plans d'accès sont à votre disposition au secrétariat)