



## **PROGRAMME DES ATELIERS**

***Janvier, Février, Mars & Avril***  
***2014***

### **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 CARAMEL 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 pourrons 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 pourrons 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

Jeudi 24 Janvier

« Menu chaleureux pour hiver  
rigoureux ! »



Crème d'endives au bacon  
Pot au feu  
Tatin aux pommes

Vendredi 14 février

« Faisons sauter  
les crêpes ! »



Galettes aux Saint Jacques et  
fondue de poireaux  
Salade verte  
Blinis aux zestes d'orange et  
coulis de chocolat

Vendredi 21 Mars

« Papillotes à l'honneur »



Lentilles vinaigrette  
Maquereau au vin blanc en  
papillotes sur lit de légumes  
Crème renversée et sablés

Vendredi 4 Avril

« Une touche Jurassienne »



Endives au jambon et comté  
Salade verte  
Gâteau à l'ananas

JANVIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun</u>	<u>6</u>				
<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>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 questions"			

**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>14H16H 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>10H12H00 MPVX</u> <u>Gymnase Bellevue</u> ReF	

JANVIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun</u>	<u>20</u>				
<u>Mar</u>	<u>21</u>				
<u>Mer</u>	<u>22</u>				
<u>Jeu</u>	<u>23</u>				
<u>Ven</u>	<u>24</u>		<u>10H-14H00 ML</u> C.Social CAF "Menu chaleureux pour hiver rigoureux"		
<u>Lun</u>	<u>27</u>				
<u>Mar</u>	<u>28</u>				
<u>Mer</u>	<u>29</u>				
<u>Jeu</u>	<u>30</u>				
<u>Ven</u>	<u>31</u>				

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF</u> <u>/Aquagym</u>	<u>Danse/</u> <u>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>12H-15H CB</u> C.Social CAF "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
<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>Lun</u>	<u>10</u>				
<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>10H-14H00 ML</u> <u>C.Social CAF</u> <b>"Faisons sauter les crêpes"</b>		

**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>14H16H MPVX</u> <u>Gymnase Bellevue</u> <u>Danse</u>
<u>Lun</u>	<u>10</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> <u>Marché au blé</u> <u>"Expression corporelle et loisirs créatifs"</u>		
<u>Mar</u>	<u>11</u>			<u>11H-12H MPVX</u> <u>Piscine Bellevue</u> <u>Aquagym</u>	<u>10H-11H MPVX</u> <u>Quai d'Orçay</u> <u>Mini rando</u> <u>(Apporter vos bâtons)</u>
<u>Mer</u>	<u>12</u>				
<u>Jeu</u>	<u>13</u>				
<u>Ven</u>	<u>14</u>	<u>12H - 15 H CB</u> <u>C.Social CAF</u> <u>"Mon surpoids au quotidien"</u>			

FÉVRIER		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun</u>	<u>17</u>				
<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>Mar</u>	<u>25</u>				
<u>Mer</u>	<u>26</u>				
<u>Jeu</u>	<u>27</u>				
<u>Ven</u>	<u>28</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>17</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> <u>Marché au blé</u> <u>"Expression corporelle et loisirs créatifs"</u>		<u>14H16H MPVX &amp; NR</u> <u>D &amp; L : Golf</u> <u>Randonnée</u> <u>(Apporter vos bâtons)</u>
<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> <u>Marché au blé</u> <u>"Expression corporelle et loisirs créatifs"</u>		
<u>Mar</u>	<u>25</u>				
<u>Mer</u>	<u>26</u>				
<u>Jeu</u>	<u>27</u>				
<u>Ven</u>	<u>28</u>				

MARS		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Lun	<u>3</u>				
Mar	<u>4</u>				
Mer	<u>5</u>				
Jeu	<u>6</u>				
Ven	<u>7</u>				
Lun	<u>10</u>				
Mar	<u>11</u>				
Mer	<u>12</u>				
Jeu	<u>13</u>				
Ven	<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 (Apportez 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	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
<u>Lun</u>	<u>17</u>				
<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-14H00 ML</u> <u>C.Social CAF</u> <u>"Papillotes à l'honneur"</u>		<u>12H00-15H00 MS</u> <u>C. Social CAF</u> <u>"Le surpoids : quels risques?"</u>
<hr/>					
<u>Lun</u>	<u>24</u>				
<u>Mar</u>	<u>25</u>				
<u>Mer</u>	<u>26</u>				
<u>Jeu</u>	<u>27</u>				
<u>Ven</u>	<u>28</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>17</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> <u>Marché au blé</u> "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>10H12H00 MPVX</u> <u>Gymnase Bellevue</u> ReF	
<u>Lun</u>	<u>24</u>				<u>14H16H MPVX &amp; 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>14H-16H CB</u> Espace Bas de Grange "Comment gérer mes émotions?"			

AVRIL		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Mar	<u>1</u>				
Mer	<u>2</u>				
Jeu	<u>3</u>				
Ven	<u>4</u>		<p style="color: red; text-decoration: underline;">10H-14H00 ML</p> <p style="color: blue;">C.Social CAF</p> <p style="color: black;">"Une touche jurassienne"</p>		
Lun	<u>7</u>				
Mar	<u>8</u>				
Mer	<u>9</u>				
Jeu	<u>10</u>				
Ven	<u>11</u>				
Lun	<u>14</u>				
Mar	<u>15</u>				

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

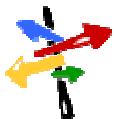
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u>	<u>Art Thérapie</u>	<u>REF/Aquagym</u>	<u>Danse/Randonnée</u>
<u>Mar</u>	<u>1</u>				
<u>Mer</u>	<u>2</u>				
<u>Jeu</u>	<u>3</u>				
<u>Ven</u>	<u>4</u>				<u>14H16H MPVX &amp; ML</u> D : CAF 13H30 L : quai du bassin <b>Randonnée</b> (Apporter vos bâtons)
<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 <b>Danse</b>
<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 <b>Aquagym</b>	<u>10H-11H MPVX</u> Quai d'Orçay <b>Mini rando</b> (Apporter vos bâtons)

AVRIL		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
Lun	<u>21</u>		FERIE		
Mar	<u>22</u>				
Mer	<u>23</u>				
Jeu	<u>24</u>				
Ven	<u>25</u>				
Lun	<u>28</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>10H-12H CB</u> Espace Bas de Grange "Surpoids et vie initime"			
<u>Lun</u>	<u>28</u>		<u>09H30-12H00 AV</u> Marché au blé "Expression corporelle et loisirs créatifs"		

## OU 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)*