



PROGRAMME DES ATELIERS

*Mai, Juin*

*Juillet & Août 2014*

*Secteur Vierzon*

*(Programme des autres secteurs à disposition sur demande au secrétariat)*

## **Equilibre 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) 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

Vendredi 09 Mai 2014

10H-14H

« Menu de Pentecôte »



Asperges mousseline  
Escalope de veau  
milanaise  
Pâtes  
Gratin de fraises



Menu à 10 €

Vendredi 27 Juin 2014

10H-14H

« Voilà l'été »



Salade niçoise  
Tomates farcies  
au poisson  
Riz  
Clafoutis aux fruits



Jeudi 17 Juillet 2014

10H-14H

« Buffet froid... »



Diverses préparations  
autour du thème...



MAI - 01 AU 16		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Jeu	1	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	2				
Lun	5				
Mar	6				
Mer	7				
Jeu	8	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	9		10H-14H - ML C.Social CAF <b>"Menu de Pentecôte".</b> (Participation de 10 €)		
Lun	12				
Mar	13				
Mer	14				
Jeu	15				
Ven	16				

**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>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 &amp; NR</u> D : 13H30 de la CAF L : 14H00 du GOLF <b>Randonnée</b> (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>12H-15H - CB</u> C.Social CAF "Equilibre alimentaire au quotidien".			
<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			
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Pieds</u>	<u>Infirmiers</u>
<u>Lun</u>	<u>19</u>				
<u>Mar</u>	<u>20</u>				
<u>Mer</u>	<u>21</u>				
<u>Jeu</u>	<u>22</u>				
<u>Ven</u>	<u>23</u>				
<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>				

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 <b>Mini randonnée</b> (Apporter vos bâtons)
<u>Mer</u>	<u>21</u>				
<u>Jeu</u>	<u>22</u>				
<u>Ven</u>	<u>23</u>				
<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 30		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				
Jeu	12				
Ven	13				
Lun	16				
Mar	17				
Mer	18				
Jeu	19				
Ven	20				
Lun	23				
Mar	24				
Mer	25				
Jeu	26				
Ven	27		10H-14H - ML C.Social CAF "Voilà l'été !"		

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

Jour	Date	Groupe de parole Moins de trois personnes = Atelier annulé	Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs".	ReF Relaxation Aquagym	Danse Randonnée
Lun	2		09H30-11H30 - AV Marché au Blé		
Mar	3				
Mer	4				
Jeu	5				
Ven	6				
Lun	9	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mar	10			11H-12H - MPVX Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H - MPVX D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée (Apporter vos bâtons)
Mer	11				
Jeu	12				
Ven	13				
Lun	16		09H30-11H30 - AV Marché au Blé		14H-16H - MPVX & NR D : 13H30 de la CAF L : 14H00 du Carrefour de l'Étoile Randonnée (Apporter vos bâtons)
Mar	17				
Mer	18				
Jeu	19				
Ven	20				
Lun	23		09H30-11H30 - AV Marché au Blé		
Mar	24				
Mer	25				
Jeu	26				
Ven	27	12H-15H - CB C.Social CAF "Le plaisir dans tout ça!"			10H-12H - MPVX Gymnase Bellevue Danse

JUILLET - 1er au 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Mar	1				
Mer	2				
Jeu	3				
Ven	4				
Lun	7				
Mar	8				
Mer	9				
Jeu	10				
Ven	11				
Lun	14	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mar	15				
Mer	16				
Jeu	17		<b>10H-13H15 - ML</b> C.Social CAF <b>"Buffet froid..."</b> Diverses préparations autour du thème.		<b>13h15-14h30 MS-AV-MPVX</b> C. Social CAF <b>"Pourquoi ai-je mal?"</b>
Ven	18				
Lun	21				
Mar	22				
Mer	23				
Jeu	24				
Ven	25				
Lun	28				
Mar	29				
Mer	30				
Jeu	31				

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

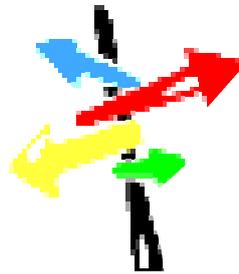
Jour	Date	Groupe de pa- role Moins de 3 per- sonnes = Atelier annulé	Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs".	ReF Relaxation Aquagym	Danse Randonnée
Mar	1				
Mer	2				
Jeu	3				
Ven	4				
Lun	7		<b>09H30-11H30 - AV</b> Marché au Blé		
Mar	8				
Mer	9				
Jeu	10				
Ven	11				
Lun	14	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mar	15			<b>11H-12H - MPVX</b> Piscine Bellevue Aquagym	<b>10H-11H - MPVX</b> D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin <b>Mini randonnée</b> (Apporter vos bâtons)
Mer	16				
Jeu	17		<b>13h15-14h30 MS-AV- MPVX</b> C. Social CAF <b>"Une posture positive = une douleur en</b>		<b>14H30-15H30 - MPVX</b> D : CAF L : Carrefour d'Orçay <b>Mini randonnée</b> (Apportez vos bâtons)
Ven	18				
Lun	21		<b>09H30-11H30 - AV</b> Marché au blé		<b>10H- 14H - MPVX &amp; NR</b> D : Parking de l'Étang L : Étang de Sailly <b>Randonnée/pique-nique</b> (Apporter votre pique-nique)
Mar	22				
Mer	23				
Jeu	24				
Ven	25				
Lun	28				
Mar	29				
Mer	30				
Jeu	31				

AOÛT - 1 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Pieds	Infirmiers
Ven	1				
Lun	4				
Mar	5				
Mer	6				
Jeu	7				
Ven	8				
Lun	11	RESEAU FERME			
Mar	12				
Mer	13				
Jeu	14				
Ven	15				
lun	18				
Mar	19				
Mer	20				
Jeu	21		-		
Ven	22				
Lun	25				
Mar	26				
Mer	27				
Jeu	28		-		
Ven	29				

**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>	<b>RESEAU FERME</b>			
<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>				
<u>Jeu</u>	<u>21</u>		-		
<u>Ven</u>	<u>22</u>				<b><u>10H-13H30 - MPVX &amp; ML</u></b> D : Mairie de Dampierre L : Dampierre en Gracay <b>Randonnée/Pique-nique</b> (Apportez votre pique-nique)
<u>Lun</u>	<u>25</u>		<b><u>09H30-11H30 - AV</u></b> Marché au Blé		
<u>Mar</u>	<u>26</u>				
<u>Mer</u>	<u>27</u>				
<u>Jeu</u>	<u>28</u>		-		
<u>Ven</u>	<u>29</u>				

## OÙ SE RENDRE ?



VILLES	LIEUX	ADRESSES
<b>MEHUN SUR YÈVRE</b>	Maison de Retraite « Le Rayon de Soleil »	1, avenue du Général de Gaulle 18500 MEHUN Sur Yèvre
<b>VIERZON</b>	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)*

## MES NOTES PERSONNELLES