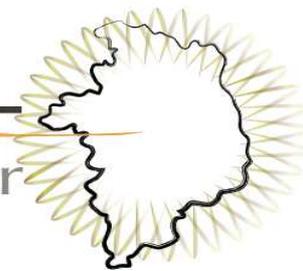


# CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



**P**ROGRAMME DES ATELIERS  
*et* Equilibre Pondéral  
Secteur Vierzon  
*et*  
Septembre, Octobre,  
Novembre & Décembre 2014



**Pour vous inscrire aux ateliers :**

**☎ 02.48.48.57.44** du **lundi** au **vendredi** de **9h** à **12h30** & **13h30** à **17h**

**✉** [reseau.diabete@ch-bourges.fr](mailto:reseau.diabete@ch-bourges.fr)

**Pour vous informer & dialoguer :**

**🌐** [www.caramel18.fr](http://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, 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 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 les **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 - Rue du Mouton- 18110 Vierzon.

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

# MENUS

Vendredi 05 septembre

De 10 à 14h

et

« Menu estival à la touche  
espagnole »

et

Salade de concombre,  
sauce tartare

Paëlla

Salade de fruits d'été

et



Vendredi 04 octobre

De 10 à 14h

et

« Voici l'Automne ! »

et

Salade de betteraves

Saumon à l'aneth

Gratin de pommes  
de terre & champignons

Poire pochée,  
sauce chocolat

et



Vendredi 07 novembre

De 10 à 14h

et

« Bienvenue en Berry ! »

et

Salade de mâche au chèvre

Petit salé aux lentilles  
vertes

Compotée de pommes  
cuites

et



Vendredi 05 décembre

De 10 à 14h

et

« Repas de Noël »

et

Verrine de lentilles

& saumon fumé

sauce ciboulette,

Filet mignon de veau,

Poêlée forestière

& pommes de terre au four,

Mousse au chocolat

& tuiles aux amandes.

Participation de 10 €.

SEPTEMBRE - 01 AU 30		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	1				
Mar	2	DU MARDI 02 AU JEUDI 04 =) PAS D'ATELIER.			
Ven	5		<b>10H-14H</b> C. Social C.A.F. " Menu estival à la touche espagnole ". ✍ APC & groupe de parole.		
Lun	8				
Mar	9				
Mer	10				
Jeu	11				
Ven	12				
Lun	15				
Mar	16				
Mer	17				
Jeu	18				
Ven	19				
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24				
Jeu	25				
Ven	26				
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	1		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	2	<b>DU MARDI 02 AU JEUDI 04 =) PAS D'ATELIER.</b>			
Ven	5	12H-15H C. Social C.A.F. " Mon vécu de la douleur ". ✍ Groupe de parole & APC.			
Lun	8				14H-16H - MPVX & NR D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H Carrefour de l'étoile Randonnée
Lun	15		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	16	<b>DU MARDI 16 AU JEUDI 18 =) PAS D'ATELIER.</b>			
Ven	19			10H-12H Gymnase Bellevue ReF	
Lun	22		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	23			11H-12H Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée
Mer	24	<b>DU MERCREDI 24 AU VENDREDI 26 =) PAS D'ATELIER.</b>			
Lun	29		09H30-12H Marché au blé Salle 3		
Mar	30				

OCTOBRE - 1 A 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Mer	1				
Jeu	2				
Ven	3				
Lun	6				
Mar	7				
Mer	8				
Jeu	9				
Ven	10				
Lun	13				
Mar	14				
Mer	15				
Jeu	16				
Ven	17				
Lun	20	<b>DU LUNDI 20 AU JEUDI 23 =&gt; PAS D'ATELIER.</b>			
Ven	24		<b>10H-14H</b> C. Social C.A.F. <b>" Voici l'Automne " .</b>  APC & groupe de parole.		
Lun	27	<b>DU LUNDI 27 AU VENDREDI 31 =&gt; PAS D'ATELIER.</b>			

**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>
<u>Mer</u>	<u>1</u>				
<u>Jeu</u>	<u>2</u>				
<u>Ven</u>	<u>3</u>				
<u>Lun</u>	<u>6</u>				<u>14H-16H</u> - MPVX & NR D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H Golf Randonnée
<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>10H-12H</u> Gymnase Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>13</u>		<u>09H30-12H</u> Marché au blé Salle 3		
<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>Lun</u>	<u>20</u>	<b>DU LUNDI 20 AU JEUDI 23 =) PAS D'ATELIER.</b>			
<u>Ven</u>	<u>24</u>	<u>12H-15H</u> C. Social C.A.F. " Comment mon entourage me perçoit-il ? " ✍ Groupe de parole & APC.			
<u>Lun</u>	<u>27</u>	<b>DU LUNDI 27 AU VENDREDI 31 =) PAS D'ATELIER.</b>			

NOVEMBRE - 1 AU 28		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	3				
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				
Ven	7		10H-14H C. Social C.A.F. " Bienvenue en Berry ! "		
Lun	10				
Mar	11	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mer	12				
Jeu	13				
Ven	14				
lun	17				
Mar	18				
Mer	19				
Jeu	20				
Ven	21				
Lun	24				
Mar	25				
Mer	26				
Jeu	27				
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				<b>14H-16H</b> - MPVX & NR D : 13H30 de la .CA.F. L : 14H Quai du bassin Randonnée
Mar	4				
		<p> <b>NOUVEAU LE MATIN</b></p> <p><b>Rappel : 09H-12H - S. POUCHAIN, N. RION, V. FROIDEVAUX</b> Salle de réunion - Centre de soins - Bourges</p> <p>"Je mets mon traitement, mon alimentation &amp; mon activité physique au service de ma santé ".</p>			
Jeu	6				
Ven	7				
Lun	10		<b>09H30-12H</b> Marché au blé Salle 3		
Mar	11	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mer	12	<b>DU MERCREDI 12 AU JEUDI 13 =) PAS D'ATELIER.</b>			
Ven	14			<b>10H-12H</b> Gymnase Bellevue ReF	
Lun	17				
Mar	18				
Mer	19				
Jeu	20				
Ven	21				
Lun	24		<b>09H30-12H</b> Marché au blé Salle 3		
Mar	25			<b>11H-12H</b> Piscine Bellevue Aquagym	<b>10H-11H</b> D : Parking de la Guinguette L : Quai du Bassin Mini randonnée
Mer	26	<b>DU MERCREDI 26 AU VENDREDI 28 =) PAS D'ATELIER.</b>			

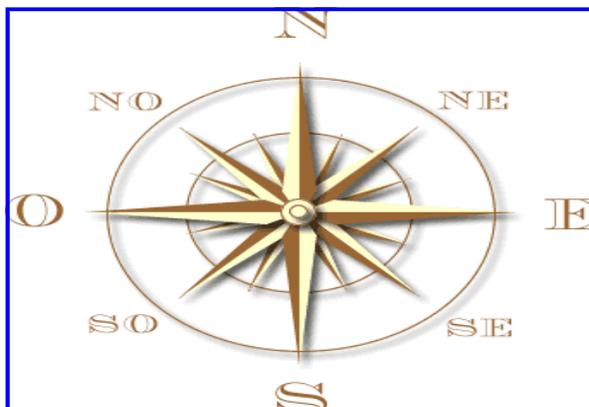
DÉCEMBRE - 1 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	01				
Mar	02				
Mer	03				
Jeu	04				
Ven	05		<b>10H-13H30</b> C. Social C.A.F. <b>" Repas de Noël "</b> . Participation de 10 €.  APC suivi d'une randonnée.		
Lun	08				
Mar	09				
Mer	10				
Jeu	11				
Ven	12				
Lun	15				
Mar	16				
Mer	17				
Jeu	18				
Ven	19				
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24				
Jeu	25	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Ven	26	<b>FERMETURE DU RESEAU</b>			
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> <b>Moins de trois personnes = Atelier annulé</b>	<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>01</u>		<b>09H30-12H</b> Marché au blé Salle 3		
<u>Mar</u>	<u>02</u>				
<u>Mer</u>	<u>03</u>				
<u>Jeu</u>	<u>04</u>				
<u>Ven</u>	<u>05</u>				<b>14H-16H - MPVX &amp; ML</b> D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H Auberge de Jeunesse <b>Randonnée</b> ✍ <b>Atelier précédé d'un APC.</b>
<u>Lun</u>	<u>08</u>				
<u>Mar</u>	<u>09</u>				
<u>Mer</u>	<u>10</u>				
<u>Jeu</u>	<u>11</u>				
<u>Ven</u>	<u>12</u>				
<u>Lun</u>	<u>15</u>		<b>09H30-12H</b> Marché au blé Salle 3		
<u>Mar</u>	<u>16</u>				
<u>Mer</u>	<u>17</u>				
<u>Jeu</u>	<u>18</u>				
<u>Ven</u>	<u>19</u>			<b>10H-12H</b> Gymnase Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>22</u>				
<u>Mar</u>	<u>23</u>				
<u>Mer</u>	<u>24</u>				
<u>Jeu</u>	<u>25</u>	<b>FERIE</b>	<b>FERIE</b>	<b>FERIE</b>	<b>FERIE</b>
<u>Ven</u>	<u>26</u>	<b>FERMETURE DU RESEAU</b>			
<u>Lun</u>	<u>29</u>				
<u>Mar</u>	<u>30</u>				
<u>Mer</u>	<u>31</u>				

## 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 CAF	Place du Château
	Gymnase de Bellevue	Parc de Bellevue

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