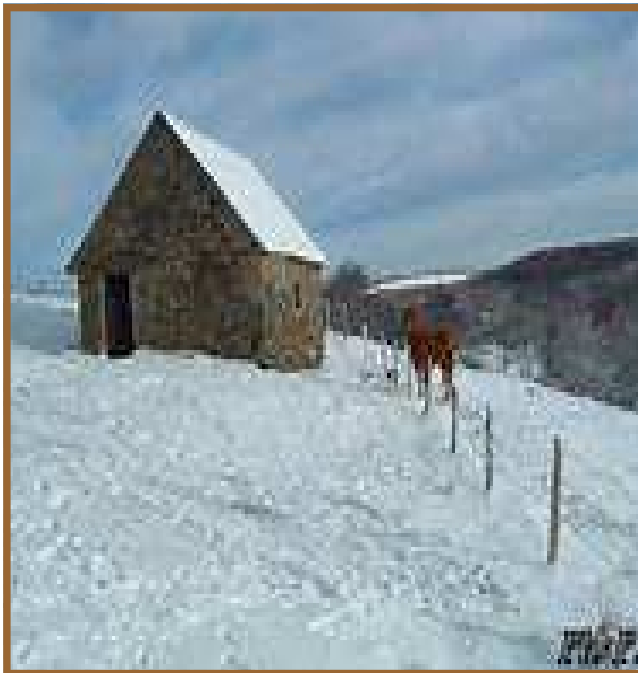


Année : 2015—N° 1

Edition : Décembre 2014

✍ DIABÈTE

Programme des Ateliers



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 & dialoguer :

🌐 www.caramel18.fr

Je souhaite m'inscrire ➤ je
téléphone ».
Je ne peux aller à un atelier où je
suis inscrit(e) ➤ je téléphone.

Secteur Vierzon

Janvier, Février, Mars & Avril 2015



CARAMEL
Réseau du Cher Diabète-Obésité

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 :

Chaque membre de CAMEL est invité à **s'inscrire par téléphone ou par mail**, aux ateliers qui l'intéresse, **et ne pas laisser ses inscriptions sur le répondeur** car :

➤ **S'il y a plus de participants que prévu** : les locaux ne peuvent 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 & 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 peut être modifié** pour des raisons logistiques et nous ne pourrons vous en informer, là encore, que si votre participation est connue du secrétariat.

Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit(e) est (vous pouvez laisser un message sur le répondeur dans le cas présent).

Préciser au secrétariat la présence d'un ou de plusieurs accompagnant(s).



Que dois-je apporter pour participer à l'activité physique ?

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** précisant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique d'activité physique **pour vous-même et vos accompagnants**. Ce document est à remettre au secrétariat et **n'est valable qu'un an**. Pensez-y dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas fourni.

Prévoyez des vêtements & des chaussures souples (de sport si possible), une bouteille d'eau & 3 morceaux de sucre en cas d'hypoglycémie.



Concernant les Ateliers Pratiques Culinaires (ou APC) ou Mini APC

La participation par APC est de 6€-en espèces- & par personne (sauf menus de fête, celle-ci passe à 10 €). Pour ces ateliers, les courses ont lieu de 9 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 :

➤ Leclerc – Route du Mouton – 18100 Vierzon

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



« 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.



Menus des Ateliers Pratiques

Lundi 19 janvier

De 10h à 14h

« Vive les Rois ! »

**

Salade de lentilles
Bœuf en daube aux pruneaux
Galette aux pommes

**

Jeudi 29 janvier

De 10h à 14h

« Chandeleur »

**

Velouté de carottes au cumin
Galette aux champignons
Pancake à la compote

**

Lundi 09 février

De 10 h à 13h30

« Clin d'œil oriental »

*

Salade de mâche & betteraves
Couscous
Compotée aux fruits d'hiver

**

Jeudi 26 février

De 10 h à 14h

« Menu végétarien »

**

Brick au thon
Curry végétarien au lait de coco
Trifle à l'orange

**

JANVIER - DU 05 AU 31		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Lun	5	Du lundi 05 au vendredi 09 : pas d'atelier.		
Lun	12			
Mar	13			14H-16H Bas de Grange " Un matériel au point " .
Mer	14	Du mercredi 14 au vendredi 16 : pas d'atelier.		
Lun	19		10H-14H C. Social C.A.F. " Vive les rois ! " ✍ Atelier co animé avec Mme Adeline LOOSLI, Art Thérapeute.	
Mar	20			
Mer	21			14H-16H Bas de Grange " Tout savoir sur son HbA1C " .
Jeu	22	Du jeudi 22 au vendredi 23 : pas d'atelier.		
Lun	26	Du mardi 27 au mercredi 28 : pas d'atelier.		
Jeu	29	14H-16H C. Social C.A.F. « Je fais le bilan après les fêtes ».	10H-14H C. Social C.A.F. " Chandeleur " .	
Ven	30			

Légende & Bloc-notes

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

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


<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs"	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>5</u>	Du lundi 05 au vendredi 09 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>12</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>13</u>	Du mardi 13 au jeudi 15 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>16</u>		<u>10H- 12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>19</u>			
<u>Mar</u>	<u>20</u>		<u>11H-12H</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H-11H</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer</u>	<u>21</u>	Du mercredi 21 au vendredi 23 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>26</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>27</u>	Du mardi 27 au mercredi 28 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>30</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	

FÉVRIER—DU 02 AU 28		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Lun	2			
Mar	3			14H-16H Bas de Grange " Bien avec son diabète, bien avec ses pieds ".
Mer	4	Du mercredi 04 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
Lun	9		10H-13H30 C. Social C.A.F. " Clin d'œil oriental ".	
Mar	10	Du mardi 10 au vendredi 13 : pas d'atelier.		
Lun	16			
Mar	17	09H-12H - M. SADET, N. RION & M. PHAM VAN XUA Bas de Grange " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".		
Mer	18	Du mardi 18 au jeudi 19 : pas d'atelier.		
Ven	20	14H-16H RPH M. Retraite Mehun S/ Yèvre " Diabète, surpoids & ménopause ". ✍ Atelier co animé avec Mme Michèle SADET, infirmière.		14H-16H M. Retraite Mehun S/ Yèvre " Diabète, surpoids & ménopause ". ✍ Atelier co animé avec Mme Régine PROTIN- HAMPE, diététicienne.
Lun	23	Du lundi 23 au mercredi 25 : pas d'atelier.		
Jeu	26	14H-16H C. Social C.A.F. " Sucres & saveurs sucrées ".	10H-14H C. Social C.A.F. " Menu végétarien ".	
Ven	27			

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Art Thérapie</u> " Expression corporelle & loisirs créatifs "	<u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u>	<u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>2</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>3</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Mer</u>	<u>4</u>	Du mercredi 04 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>9</u>			<u>14H-16H</u> - MPVX & NR D : 13h30 de la C.A.F. L : 14H du Golf Randonnée
<u>Mar</u>	<u>10</u>	Du mardi 10 au jeudi 12 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>13</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>16</u>			
 RAPPEL		🕒 09H-12H - M. SADET, N. RION & M. PHAM VAN XUA Bas de Grange " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".		
<u>Mer</u>	<u>18</u>	Du mardi 18 au vendredi 20 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>23</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>24</u>	Du mardi 24 au jeudi 26 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>27</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse

MARS—DU 02 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Podologie	Infirmier
Lun	2				
Mar	3				14H-16H Bas de Grange " Le diabète chez les seniors ".
Mer	4	Du mercredi 04 au vendredi 06 : pas d'atelier.			
Lun	9	Du lundi 09 au mercredi 11 : pas d'atelier.			
Jeu	12	14H-16H C. Social C.A.F. " Emballages & étiquettes : comment se repérer ? "	10H-14H C. Social C.A.F. " Une paëlla... Une ! "		
Ven	13				
Lun	16	Du lundi 16 au mardi 17 : pas d'atelier.			
Mer	18				10H-12H Bas de Grange " Le diabète en questions ".
Jeu	19	Du jeudi 19 au vendredi 20 : pas d'atelier.			
Lun	23		10H-13H30 C. Social C.A.F. " Repas de Pâques ". △ Menu à 10€		
Mar	24				
Mer	25			10H- 12H - CJ Centre de soins BOURGES " Vos pieds & vous : questions/réponses ".	
Jeu	26	Du jeudi 26 au vendredi 27 : pas d'atelier.			
Lun	30				
Mar	31				14H-16H Bas de Grange " Matériaux ou matériels à éliminer : où ? Comment ? "

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>2</u>	Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>9</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>10</u>	Du mardi 10 au jeudi 12 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>13</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>16</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>17</u>		<u>11H-12H</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H-11H</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer</u>	<u>18</u>	Du mercredi 18 au vendredi 20 : pas d'atelier		
<u>Lun</u>	<u>23</u>			<u>14H-16H</u> MPVX & NR D : À 13H30 de la C.A.F. L : À 14H de l'Auberge de Jeunesse Randonnée
<u>Mar</u>	<u>24</u>	Du mardi 24 au vendredi 27 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>30</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>31</u>		<u>11H-12H</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H-11H</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée

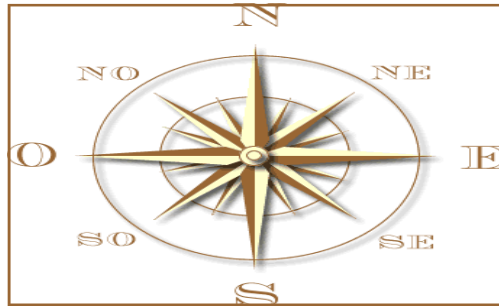
AVRIL - DU 1 AU 30		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Mer	1	Du lundi 01 au vendredi 03 : pas d'atelier.		
Lun	6	FERIE		
Mar	7			14H-16H Bas de Grange " Je mords la vie à pleines dents ".
Mer	8			
Jeu	9	14H-16H C. Social C.A.F. " Cuisiner équilibré à petits prix ".	10H-14H C. Social C.A.F. " Des pommes en terre, des oignons en rouge, des poires en chocolat..."	
Ven	10			
Lun	13	Du lundi 13 au vendredi 17 : pas d'atelier.		
Lun	20		10H-13H30 C. Social C.A.F. " L'opéra se finit sur une note blanche ". ✍ Atelier suivi d'une randonnée.	
Mar	21			
Mer	22			10H-12H Bas de Grange " Le diabète en voyage : trajets, décalages horaires... "
Jeu	23			
Ven	24	14H-16H RPH M. Retraite Mehun S/ Yèvre " Élaboration de menus pour le dîner ".		
Lun	27	Du lundi 27 au jeudi 30 : pas d'atelier.		

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs"	<u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u>	<u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)
<u>Mer</u>	<u>1</u>	Du lundi 01 au vendredi 03 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>6</u>	FERIE		
<u>Mar</u>	<u>7</u>	Du mardi 07 au jeudi 09 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>10</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Lun</u>	<u>13</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>14</u>	Du mardi 14 au jeudi 16 : pas d'atelier.		
<u>Ven</u>	<u>17</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Lun</u>	<u>20</u>			<u>14H-16H</u> - MPVX & NR D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Carrefour de l'Étoile Randonnée
<u>Mar</u>	<u>21</u>	Du mardi 21 au vendredi 24 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>27</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>28</u>	Du mardi 28 au jeudi 30 : pas d'atelier.		



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
MEHUN SUR YÈVRE	Maison de Retraite « Le Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
VIERZON	Cabinet médical Docteur Pierre PROVENDIER	6 Passage Lévêque
	Centre Social C.A.F.	Place du Tunnel - Château
	Espace Bas de Grange	Rue du Bas de Grange
	Gymnase de Bellevue	Cité des Sports du Parc de Bellevue Avenue du Colonel Manhès
	Piscine de Bellevue	Cité des Sports du Parc de Bellevue Avenue du Colonel Manhès
	Salles n° 3 & 4 de l'ancienne école du Marché au Blé	Place Vaillant Couturier

