

Année : 2015—N° 2

Edition : Avril 2015

✍ 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

Mai, Juin, Juillet & Août 2015



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 pourrions 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 pourrions 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) ; dans le cas présent, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

Préciser au secrétariat la présence d'un accompagnant.



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 Culinaires



Mardi 12 mai ~ De 10h à 13h30

« Pomme d'api, mon lapin ! »

**

Salade d'endives aux pommes

Lapin à la bière

Pommes vapeur

Pain perdu & rhubarbe

**

Mardi 19 mai ~ De 10h à 14h

« La graine devient légume
& mon poisson se marbre »

**

Salade de tomates & concombre

Cabillaud au quinoa & petits légumes

Gâteau marbré

**

Lundi 1er juin ~ De 10h à 14h00

« Cari prend un avocat z'ailé d'Inde »

**

Tartare de betterave à l'avocat

Curry de dinde au yaourt

Riz basmati

Crème en verrine

**

Mardi 16 juin ~ De 10h à 14h00

« En Crête : porc, pommes frites
& aumônières ramènent leur fraise »

**

Concombre à la crétoise

Rôti de porc à la moutarde

Pommes frites au four

Aumônières aux fraises

**

Mardi 7 juillet ~ De 10h à 14h00

« La mer rit quand l'Anglais pêche
l'abricot ! »

**

Salade de tomates au basilic

Clafouti de la mer

Riz

Crumble pêches & abricots

**

Mardi 21 juillet ~ De 10h à 14h00

« Le porc se pique de miel, légumes
& fruit font la féta ! »

**

Tartare de melon, féta & concombre

Brochettes de porc au miel

Tomates provençales

Taboulé de fruits

**

MAI - DU 04 au 29		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Lun	4	Du lundi 04 au mardi 05 : pas d'atelier.		
Mer	6			<u>14H30-16H30</u> Bas de Grange " Qu'est-ce que le diabète ? " ⓘ Réservé aux nouveaux patients.
Jeu	7	Du jeudi 07 au vendredi 08 : pas d'atelier, vendredi étant férié.		
Lun	11			
Mar	12		<u>10H-13h30</u> C. Social C.A.F. " Pomme d'api, mon lapin ".	
Mer	13	Du mercredi 13 au vendredi 15 : pas d'atelier, jeudi étant férié.		
Lun	18			
Mar	19	<u>14H-16H</u> C. Social C.A.F. " Équilibre alimentaire & diabète ".	<u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " La graine devient légume & mon poisson se marbre ".	
Mer	20	Du mercredi 20 au vendredi 22 : pas d'atelier.		
Lun	25	Du lundi 25 au mardi 26 : pas d'atelier, lundi étant férié.		
Mer	27			<u>10H-12H</u> Bas de Grange " Un matériel au point ".
Jeu	28	Du jeudi 28 au vendredi 29 : pas d'atelier.		
Ven	29			

Légende & Bloc-notes

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

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

Jour	Date			
		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>4</u>	Du lundi 04 au mercredi 06 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>7</u>		<u>11H-12H</u> Chaillot/ Salle du DOJO Relaxation	<u>10H-11H</u> Chaillot D : Parking de « Brico Marché » Mini randonnée
<u>Ven</u>	<u>8</u>	FERIE		
<u>Lun</u>	<u>11</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>12</u>			<u>14H-16H</u> & Mme RION D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H Quai du bassin Randonnée
<u>Mer</u>	<u>13</u>	Du mercredi 13 au vendredi 15 : pas d'atelier, jeudi étant férié.		
<u>Lun</u>	<u>18</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>19</u>	Du mardi 19 au jeudi 21 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>21</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Ven</u>	<u>22</u>			
<u>Lun</u>	<u>25</u>	Du lundi 25 au mercredi 27 : pas d'atelier, lundi étant férié.		
<u>Jeu</u>	<u>28</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Ven</u>	<u>29</u>			

JUIN - DU 01 au 12		Ateliers			
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Podologie</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>01</u>	<u>14H - 16H</u> C. Social C.A.F. " Hydratation & boissons ".	<u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " Cari prend un avocat z'ailé d'Inde".		
<u>Mar</u>	<u>02</u>	Du mardi 02 au mercredi 03 : pas d'atelier.			
<u>Jeu</u>	<u>04</u>	<u>9H30-11H30</u> Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Les équilibres ". ✍️ Atelier coanimé avec Mme SADET, <i>Infirmière</i> .			<u>9H30-11H30</u> Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Les équilibres ". ✍️ Atelier coanimé avec Mme PROTIN- HAMPE, <i>Diététicienne</i> .
<u>Ven</u>	<u>05</u>				
<u>Lun</u>	<u>08</u>				
<u>Mar</u>	<u>09</u>				<u>14H-16H</u> Bas de Grange " Gérer les complications à court terme ".
<u>Mer</u>	<u>10</u>			<u>10H-12H</u> Marché au Blé ~ Salle 3 "Vos pieds & vous : questions /réponses ".	
<u>Jeu</u>	<u>11</u>	 Randonnée/Pique-nique - Mmes PHAM VAN XUA, RION & LOOSLI  <u>12H-14H</u> - Pique-nique L : Parcelle du Réseau d'échanges réciproques & de savoir - Chemin de CARAQUI  <u>14H-16H</u> - Visite des Marais de Bourges commentée par M. Gaston CAILLOT			
<u>Ven</u>	<u>12</u>				
<u>Lun</u>	<u>15</u>				
<u>Mar</u>	<u>16</u>		<u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " En Crête : porc, pommes frites & aumônières ramènent leur fraise ".		
<u>Mer</u>	<u>17</u>	Du mercredi 17 au mercredi 23 : pas d'atelier.			
<u>Mer</u>	<u>24</u>				<u>10H-12H</u> Bas de Grange " Prévenir les complications à long terme".
<u>Jeu</u>	<u>25</u>	Du jeudi 25 au vendredi 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.

Jour	Date			
		Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
Lun	01	09H30-12H Marché au blé		
Mar	02		11H-12H Piscine de Bellevue Aquagym	10H-11H Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	03	Du mercredi 03 au vendredi 05 : pas d'atelier.		
Lun	08	09H30-12H Marché au blé		
Mar	09			10H-12H Gymnase de Bellevue Danse
Mer	10			
		 Randonnée/Pique-nique - Mmes PHAM VAN XUA, RION & LOOSLI  12H-14H - Pique- nique L : Parcelle du Réseau d'échanges réciproques & de savoir - Chemin de CARAQUI  14H-16H - Visite des Marais de Bourges commentée par M. Gaston CAILLOT		
Ven	12			
Lun	15			
Mar	16			14H-16H & Mme RION D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Golf Randonnée
Mer	17	Du mercredi 17 au vendredi 19 : pas d'atelier.		
Lun	22	09H30-12H Marché au blé		
Mar	23		10H-12H Gymnase de Bellevue ReF	
Mer	24	Du mercredi 24 au vendredi 26 : pas d'atelier.		
Lun	29			
Mar	30		11H-12H Chaillot Salle du DOJO Relaxation	10H-11H Chaillot D : Parking de « Brico Marché » Mini randonnée

JUILLET DU 01-31		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Mer</u>	<u>1</u>	Du mercredi 01 au vendredi 03 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>6</u>			
<u>Mar</u>	<u>7</u>	<u>14H-16H</u> C. Social C.A.F. " Glucides, sucres, édulcorants : quel choix ? "	<u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " La mer rit quand l'anglais pêche l'abricot ".	
<u>Mer</u>	<u>8</u>			<u>14H-16H</u> Bas de Grange " Mettre la théorie en pratique ".
<u>Lun</u>	<u>13</u>	Du lundi 13 au vendredi 17 : pas d'atelier, le mardi étant férié.		
<u>Sam</u>	<u>18</u>	 <u>Atelier pluridisciplinaire</u> - Mmes POUCHAIN & LAROCHE ~ Infirmier & Diététique  <u>09H-12H</u> - « Quand ma diététique rejoint mon traitement » L : Château des Gadeaux  En priorité aux personnes salariées .		
<u>Lun</u>	<u>20</u>			
<u>Mar</u>	<u>21</u>		<u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " Le porc se pique de miel, légumes & fruits font la féta ! "	
<u>Mer</u>	<u>22</u>	Du mercredi 22 au vendredi 24 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>27</u>			
<u>Mar</u>	<u>28</u>			<u>14H30-16H30</u> Bas de Grange " Quoi de neuf dans le traitement du diabète ? "
<u>Mer</u>	<u>29</u>	Du mercredi 29 au vendredi 31 : 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>			
		Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Mer</u>	<u>1</u>	Du mercredi 01 au vendredi 03 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>6</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>7</u>	Du jeudi 07 au mercredi 08 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>9</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Ven</u>	<u>10</u>			
<u>Lun</u>	<u>13</u>	Du lundi 13 au jeudi 16 : pas d'atelier, le mardi étant férié.		
<u>Ven</u>	<u>17</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
 RAPPEL 18.07		 Atelier pluridisciplinaire - Mmes POUCHAIN & LAROCHE ~ Infirmier & Diététique  <u>09H-12H</u> - « Quand ma diététique rejoint mon traitement » L : Château des Gadeaux  En priorité aux personnes salariées.		
<u>Lun</u>	<u>20</u>	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		
<u>Mar</u>	<u>21</u>			<u>14H-15H</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer</u>	<u>22</u>	Du mercredi 22 au vendredi 31 : pas d'atelier.		

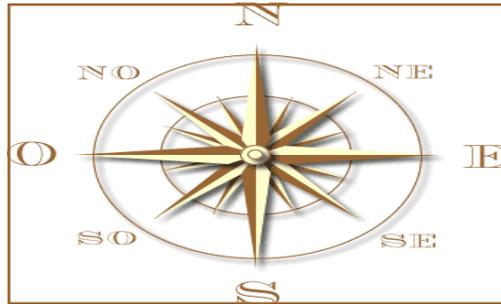
AOUT - DU 03 AU 31		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>3</u>	Du lundi 03 au mercredi 05 : pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>4</u>			
<u>Mer</u>	<u>5</u>			
<u>Jeudi</u>	<u>6</u>			14H30-16H30 Bas de Grange " Démystifier les idées reçues sur le diabète ".
<u>Ven</u>	<u>7</u>			
<u>Lun</u>	<u>10</u>	Du lundi 10 au vendredi 14 : pas d'atelier.		
<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>Lun</u>	<u>17</u>	DU LUNDI 17 AU VENDREDI 21 : FERMETURE DU RESEAU		
<u>Lun</u>	<u>24</u>	Du lundi 24 au mardi 25 : pas d'atelier.		
<u>Mer</u>	<u>26</u>			14H30-16H30 Bas de Grange " Obtenir l'aide des autres ".
<u>Jeu</u>	<u>27</u>	Du jeudi 27 au vendredi 28 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>31</u>			

Légende & Bloc-notes

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

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

Jour	Date	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u>	Danse <u>Mini randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)
Lun	3	Du lundi 03 au vendredi 07 : pas d'atelier.		
Mar	4			
Mer	5			
Jeu	6			
Ven	7			
Lun	10	Du lundi 10 au mercredi 14 : pas d'atelier.		
Mar	11			
Mer	12			
Jeu	13			
Ven	14			
Lun	17	DU LUNDI 17 AU VENDREDI 21 : FERMETURE DU RESEAU		
Lun	24			
Mar	25			<u>10H- 14H & RION</u> D : Club Canin L : Forêt domaniale de Laleuf Randonnée/Pique-nique
Mer	26	Du mercredi 26 au vendredi 28 : pas d'atelier.		
Lun	31	<u>09H30-12H</u> Marché au blé		<u>10H- 14H & Mme RION</u> D : Étang d'Allogny Route de Bourges L : Forêt d'Allogny Randonnée/Pique-nique



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

