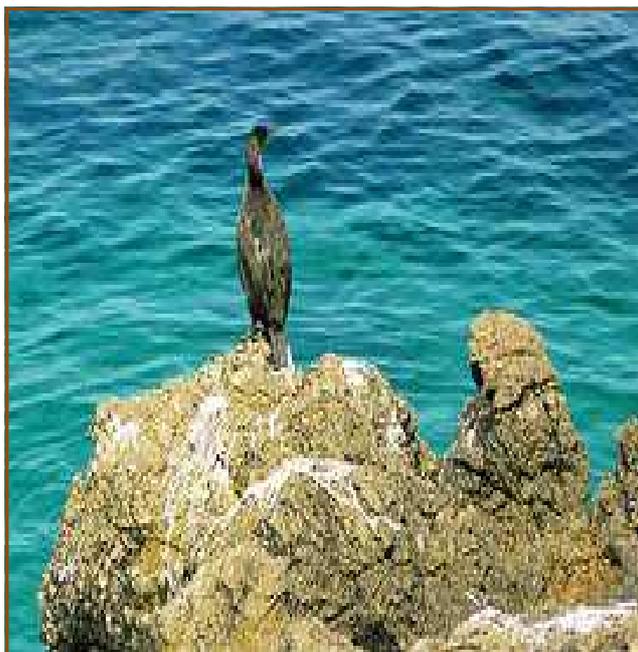


Année : 2015—N° 3

Édition : Août 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

**LES INSCRIPTIONS
& DESINSCRIPTIONS
SE FONT AU SECRETARIAT
OBLIGATOIREMENT**

Secteur Vierzon

Septembre, Octobre,
Novembre & Décembre
2015



C.A.R.A.M.E.L. est un organisme majoritairement financé par le F.I.R.
(Fonds d'Intervention Régional)



Les Menus
Des Ateliers Pratiques Culinaires

Mardi 08 septembre

De 10h à 14h00

« Petit tour au jardin ».

**

Salade de melon
& tomates au basilic
Légumes farcis
Compotée de prunes à la semoule

Lundi 21 septembre

De 10h à 14h00

*« Zucchini & Tiramisu
se querellent en mer ».*

**

Salade de courgettes à la menthe
Clafouti de saumon aux légumes
& salade
Tiramisu

Mardi 06 octobre

De 10h à 14h00

« Sur les routes d'Asie ».

**

Rouleau des printemps
Porc caramélisé
Riz
Verrine poire spéculoos

Mardi 20 octobre

De 10h à 14h00

*« De la Manche à l'Atlantique
& Vice-versa... »*

**

Champignons à la grecque
Choucroute de la mer
Cookies & crème anglaise

Lundi 02 novembre

De 10h à 14h00

*« Une pintade file un mille-
feuille & Tatin s'écrase par
terre ! »*

**

Mille-feuille de betterave
Filet de pintade
Écrasé de céleri rave & pommes
de terre
Tarte Tatin

Mardi 15 décembre

De 10h à 14h00

« En attendant Noël »

**

Terrine de Saint Jacques
Rôti de magret de canard
Gratin dauphinois
Dessert de Noël

Mardi 24 novembre

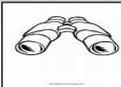
De 10h à 14h00

*« Une brick de moules s'échoue
sur les îles »*

**

Brick aux poireaux
Moules
Pommes fondantes
Îles flottantes

① Participation de 10 €

Septembre Du 01 Au 30		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Mar	01	Du lundi 1er au vendredi 04 : pas d'atelier. 		
Lun	07	Pas d'atelier.		
Mar	08		10H-14H C. Social C.A.F. " Petit tour au jardin ".	
Mer	09	Du Mardi 09 au vendredi 11 : pas d'atelier.		
Jeu	10			
Ven	11			
Lun	14	Du lundi 14 au vendredi 18 : pas d'atelier.		
Mar	15			
Mer	16			
Jeu	17			
Ven	18			
sam	19			
Lun	21	14H -16H C. Social C.A.F. " Je mange mieux en man- geant moins gras ".	10H-14H C. Social C.A.F. " Zucchini & Tiramisu se querellent en mer ".	
Mar	22	Du mardi 22 au mercredi 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) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u>	Danse <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)
Mar	01	 Du lundi 1er au mercredi 02 : pas d'atelier.		
Jeu	03		<u>11H-12H</u> Salle DOJO de Chaillot Relaxation	<u>10H-11H</u> Chaillot D : Parking de Bricomarché Mini randonnée
Ven	04	Pas d'atelier.		
Lun	07	<u>09H30-12H</u> Salle numéro 3 Marché au Blé		
Mar	08			<u>14H-16H</u> & Mme N. RION D : 13H30 de la C.A.F. L : Auberge de Jeunesse Randonnée
Mer	09	 Du Mardi 09 au vendredi 11 : pas d'atelier.		
Lun	14	<u>09H30-12H</u> Salle numéro 3 Marché au blé		
Mar	15	 Du Mardi 15 au vendredi 18 : pas d'atelier.		
		 RAPPEL 19.09		
			 &  <u>14H-16H</u> ~ Sortie Vélo Animation : Mmes Maryanick PHAM VAN XUA & Adeline LOOSLI Lieu : D : Auberge de Jeunesse ~ L : Vierzon	
Lun	21	 Du lundi 21 au vendredi 23 : pas d'atelier.		
Jeu	24		<u>10H-12H</u> Gymnase Bellevue ReF	
Ven	25	Pas d'atelier.		
Lun	28	<u>09H30-12H</u> Salle numéro 3 Marché au Blé		
Mar	29		<u>11H-12H</u> Piscine Bellevue Aquagym	<u>10H-11H</u> D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	30	Pas d'atelier.		

Octobre Du 01 Au 31		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Jeu	01	Du jeudi 1er au vendredi 02 : pas d'atelier.		
Lun	05	Pas d'atelier.		
Mar	06		10H-14H C. Social C.A.F. " Sur les routes d'Asie ".	
Mer	07	Du mercredi 07 au vendredi 09 : pas d'atelier.		
Lun	12	Du lundi 12 au vendredi 18 : pas d'atelier.		
Sam	17	 <p>🕒 & 📖 09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : " Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre " <i>Animation</i> : Mmes S. POUCHAIN, Infirmière & S. LAROCHE, Diététicienne. Lieu : Château des Gadeaux ~ Bourges.</p>		
Lun	19	Pas d'atelier.		
Mar	20	14H -16H C. Social C.A.F. " J'apprends à alléger mes recettes ".	10H-14H C. Social C.A.F. " De la Manche à l'Atlantique & vice-versa... "	
Mer	21	Du mercredi 21 au jeudi 22 : pas d'atelier.		
Ven	23	14H30 - 16H30 Maison de Retraite Mehun ^S / Yèvre " Diabète, surpoids & alimentation : faisons le point ". Co-animé avec Mme. M. SADET, Infirmière.		14H30 - 16H30 Maison de Retraite Mehun ^S / Yèvre " Diabète, surpoids & alimentation : faisons le point ". Co-animé avec Mme. R. PROTIN-HAMPE, Diététicienne.
Lun	26	Du lundi 26 au mardi 27 : pas d'atelier.		
Mer	28			14H-16H Bas de Grange " Le diabète en voyage ".
Jeu	29	Du jeudi 29 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)
Jeu	01	 Du jeudi 1er au vendredi 02 : pas d'atelier.		
Lun	05	09H30-12H Salle numéro 3 Marché au Blé		
Mar	06	 Du mardi 06 au mercredi 07 : pas d'atelier.		
Jeu	08			10H-12H Gymnase Bellevue Danse
Ven	09	Pas d'atelier.		
Lun	12	09H30-12H Salle numéro 3 Marché au Blé		
Mar	13			14H-16H & Mme N. RION D : 13H30 de la C.A.F. L : 14h du Golf Randonnée
Mer	14	 Du mardi 14 au vendredi 17 : pas d'atelier.		
RAPPEL 17.10		 &  ~ 09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : " Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre " .  Animation : Mmes S. POUCHAIN, Infirmière & S. LAROCHE, Diététicienne.  Lieu : Château des Gadeaux ~ Bourges.		
Lun	19	Pas d'atelier.		
Mar	20		11H-12H Salle DOJO de Chaillot Relaxation	10H-11H Chaillot D : Parking de Bricomarché Mini randonnée
Mer	21	 Du mercredi 21 au vendredi 30 : pas d'atelier.		

Novembre du 01 au 30		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Lun	2	14H -16H C. Social C.A.F. " Les épices ".	10H -14H C. Social C.A.F. " Une pintade file un mille-feuille & Tatin s'écrase à terre ".	
Mar	3	Du mardi 03 au vendredi 06 : pas d'atelier. 		
Lun	9	Du lundi 09 au vendredi 13 : pas d'atelier, le mercredi 11 étant férié. 		
Lun	16	Du lundi 16 au mardi 17 : pas d'atelier. 		
Mer	18			14H-16H Bas de Grange " Diabétique & malin : conseils concrets & pratiques pour votre quotidien ".
Jeu	19	Du jeudi 19 au vendredi 20 : pas d'atelier. 		
Lun	23	Pas d'atelier.		
Mar	24		10H-14H C. Social C.A.F. " Une brick de moules s'échoue sur les îles ".	
Mer	25	Du mercredi 25 au vendredi 27 : pas d'atelier. 		
Lun	30		Mini APC 09H30-12H C. Social C.A.F. " Confection de chocolats & de sablés ".	
			✂ Co animé avec Mme A. LOOSLI, Art Thérapeute	

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		ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
Lun	2		Du lundi 02 au mercredi 04 : pas d'atelier.	
Jeu	5		10H-12H Gymnase Bellevue ReF	
Ven	6		Pas d'atelier.	
Lun	9		09H30-12H Salle numéro 3 Marché au Blé	
Mar	10		11H-12H Piscine Bellevue Aquagym	10H-11H Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	11		Du mercredi 11 au vendredi 13 : pas d'atelier, le mercredi 11 étant férié.	
Lun	16		09H30-12H Salle numéro 3 Marché au Blé	
Mar	17		Du mardi 17 au mercredi 18 : pas d'atelier.	
Jeu	19			10H-12H Gymnase Bellevue Danse
Ven	20		Pas d'atelier.	
Lun	23		Pas d'atelier.	
Mar	24			14H-16H & Mme N. RION D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H00 du Quai du Bassin Randonnée
Mer	25		Du mercredi 25 au vendredi 27 : pas d'atelier.	
Lun	30		MINI APC 09H30-12H C. Social C.A.F. " Confection de chocolats & de sablés ". ✍ Co animé avec Mme N. RION, Diététicienne.	

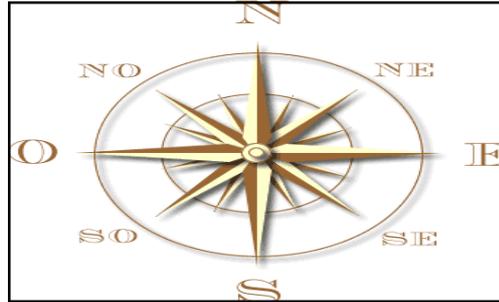
Décembre Du 01 Au 31		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
Mar	1	Du mardi 1er au vendredi 04 : pas d'atelier.		
Mer	2			
Jeu	3			
Ven	4			
Lun	07	Du lundi 07 au mardi 08 : pas d'atelier.		
Mar	08			
Mer	09	<p><u>14H-16H</u> <u>Bas de Grange.</u> " Poids, diabète & équilibre ".  Co animé avec Mme M. SADET, Infirmière.</p>		<p><u>14H-16H</u> <u>Bas de Grange</u> " Poids, diabète & équilibre ".  Co animé avec Mme N. RION, Diététicienne.</p>
Jeu	10	Du jeudi 10 au vendredi 11 : pas d'atelier.		
Ven	11			
Lun	14	Pas d'atelier.		
Mar	15		<p><u>10H-14H</u> <u>C. Social C.A.F.</u> " En attendant Noël ". i Participation de 10€</p>	
Mer	16	Du mercredi 16 au vendredi 18 : pas d'atelier.		
Jeu	17			
Ven	18			
Lun	21	<p>Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier, le 25 étant férié.  <u>N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du :</u> Mercredi 23/12/2015 au Lundi 04/01/2016.</p>		

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>Mar</u>	<u>1</u>		<u>11H-12H</u> Salle DOJO de Chaillot Relaxation	<u>10H-11H</u> Chaillot D : Parking de Bricomarché Mini randonnée
<u>Mer</u>	<u>2</u>	Du mercredi 02 au vendredi 04 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>3</u>			
<u>Ven</u>	<u>4</u>			
<u>Lun</u>	<u>07</u>	Du lundi 07 au mercredi 09 : pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>08</u>			
<u>Mer</u>	<u>09</u>			
<u>Jeu</u>	<u>10</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase Bellevue ReF	
<u>Ven</u>	<u>11</u>	Pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>14</u>	<u>09H30-12H</u> Salle numéro 3 Marché au Blé		
<u>Mar</u>	<u>15</u>			<u>14H-16H</u> & Mme N. RION D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Carrefour d'Orçay. Randonnée
<u>Mer</u>	<u>16</u>	Du mercredi 16 au vendredi 18 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>17</u>			
<u>Ven</u>	<u>18</u>			
<u>Lun</u>	<u>21</u>	Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier, le 25 étant férié.  N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du : Mercredi 23/12/2015 au Lundi 04/01/2016.		



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
MEHUN s/ 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
	Dojo de Chaillot	Route de Bellon
	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

