

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

Pour vous informer & dialoguer :

🌐 [www.caramel18.fr](http://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)



## POUR LA BONNE ORGANISATION DES ATELIERS : LES RÈGLES À RESPECTER !

Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L. **s'inscrit par téléphone ou par mail**, aux ateliers qui l'intéresse, & **ne laissera pas ses inscriptions sur le répondeur.**

☑ S'il y a plus de participants que prévu : les locaux risquent de 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 & 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 & 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 ; dans le cas présent, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

☑ **Préciser** au secrétariat la présence d'un accompagnant **pour accord ou non.**

### 📌 Vous êtes inscrit sur liste d'attente :

Il s'agit d'ateliers pour lesquels la demande est importante & les places limitées :

☑ **Ateliers culinaires** : les inscriptions sont prises alternativement sur liste définitive & sur liste d'attente. En cas de désistement, le secrétariat vous rappelle pour vous proposer une séance supplémentaire en fonction des places disponibles.

📌 Les nouveaux adhérents sont prioritaires lors de leurs premières demandes de participation.



### ATTENTION

Si vous êtes inscrit sur liste d'attente & que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier : le surnombre est nuisible au bon déroulement de la séance.



### OBLIGATOIRE

Quelque soit le motif, vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas de désistement à un atelier : ceci permet à une autre personne, inscrite sur liste d'attente, de participer.

**En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux séances seront reconsidérées.**

Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice départementale

## 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 & 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 & 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.

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







| 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<br>C. Social C.A.F.<br>" 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>🕒 &amp; 📖 <b>09H-12H</b> ~ Atelier pluridisciplinaire :<br/> <b>" Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre "</b><br/> <b>Animation</b> : Mmes S. POUCHAIN, Infirmière &amp; S. LAROCHE, Diététicienne.<br/> <b>Lieu</b> : Château des Gadeaux ~ Bourges.</p> |  |   |
| Lun                 | 19   | Pas d'atelier.   |  |   |
| Mar                 | 20   | 14H -16H<br>C. Social C.A.F.<br>" J'apprends à alléger mes recettes ".   | 10H-14H<br>C. Social C.A.F.<br>" De la Manche à l'Atlantique & vice-versa... " |   |
| Mer                 | 21   | Du mercredi 21 au jeudi 22 : pas d'atelier.  |  |   |
| Ven                 | 23   | 14H30 - 16H30<br>Maison de Retraite<br>Mehun <sup>S</sup> / Yèvre<br>" Diabète, surpoids & alimentation : faisons le point ".<br>Co-animé avec Mme. M. SADET, Infirmière.  |  | 14H30 - 16H30<br>Maison de Retraite<br>Mehun <sup>S</sup> / Yèvre<br>" Diabète, surpoids & alimentation : faisons le point ".<br>Co-animé avec Mme. R. PROTIN-HAMPE, Diététicienne. |
| Lun                 | 26   | Du lundi 26 au mardi 27 : pas d'atelier.   |  |   |
| Mer                 | 28   |  |  | 14H-16H<br>Bas de Grange<br>" 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 |   |   |  |
|------------------------|------|---|---|--|
|                        |      | <b>Art Thérapie</b><br>" Expression corporelle<br>& loisirs créatifs "  | <b>ReF</b> (2 heures)<br><b>ReF Douce</b><br>(1 heure)<br><b>Aquagym</b><br><b>Relaxation</b> | <b>Danse</b><br><b>Mini Randonnée</b><br>(1 heure)<br><b>Randonnée</b><br>(2 heures) |
| Jeu                    | 01   |  <b>Du jeudi 1er au vendredi 02 : pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Lun                    | 05   | 09H30-12H<br>Salle numéro 3<br>Marché au Blé  |   |  |
| Mar                    | 06   |  <b>Du mardi 06 au mercredi 07 : pas d'atelier.</b>  |   |  |
| Jeu                    | 08   |   |   | 10H-12H<br>Gymnase Bellevue<br>Danse   |
| Ven                    | 09   | <b>Pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Lun                    | 12   | 09H30-12H<br>Salle numéro 3<br>Marché au Blé  |   |  |
| Mar                    | 13   |   |   | 14H-16H<br>& Mme N. RION<br>D : 13H30 de la C.A.F.<br>L : 14h du Golf<br>Randonnée   |
| Mer                    | 14   |  <b>Du mardi 14 au vendredi 17 : pas d'atelier.</b>  |   |  |
| <b>RAPPEL</b><br>17.10 |      |  ~ <b>09H-12H</b> ~ Atelier pluridisciplinaire :<br><b>" Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre "</b> .<br> <b>Animation</b> : Mmes S. POUCHAIN, Infirmière & S. LAROCHE, Diététicienne.<br> <b>Lieu</b> : Château des Gadeaux ~ Bourges. |   |  |
| Lun                    | 19   | <b>Pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Mar                    | 20   |   | 11H-12H<br>Salle DOJO de Chaillot<br>Relaxation   | 10H-11H<br>Chaillot<br>D : Parking de Bricomarché<br>Mini randonnée                  |
| Mer                    | 21   |  <b>Du mercredi 21 au vendredi 30 : pas d'atelier.</b>   |   |  |





| Novembre du 01 au 30 |      | Ateliers  |  |  |
|----------------------|------|---|--|--|
| Jour                 | Date | Diététique  | Culinaire = APC  | Infirmier  |
| Lun                  | 2    | 14H -16H<br>C. Social C.A.F.<br>" Les épices ".   | 10H -14H<br>C. Social C.A.F.<br>" Une pintade file un mille-feuille<br>& 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<br>Bas de Grange<br>" Diabétique & malin :<br>conseils concrets & pratiques<br>pour votre quotidien ". |
| Jeu                  | 19   | Du jeudi 19 au vendredi 20 : pas d'atelier.                            |  |  |
| Lun                  | 23   | Pas d'atelier.  |  |  |
| Mar                  | 24   |   | 10H-14H<br>C. Social C.A.F.<br>" Une brick de moules s'échoue<br>sur les îles ".   |  |
| Mer                  | 25   | Du mercredi 25 au vendredi 27 : pas d'atelier.                         |  |  |
| Lun                  | 30   |   | Mini APC<br>09H30-12H<br>C. Social C.A.F.<br>" Confection de chocolats<br>& de sablés ".   |  |
|                      |      |   |  Co animé avec Mme A. LOOSLI,<br>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 |   | <b>ReF</b> (2 heures)<br><b>ReF Douce</b><br>(1 heure)<br><b>Aquagym</b><br><b>Relaxation</b> | <b>Danse</b><br><b>Mini Randonnée</b><br>(1 heure)<br><b>Randonnée</b><br>(2 heures)           |
|------|------|---|---|--|
| Lun  | 2    |  <b>Du lundi 02 au mercredi 04 : pas d'atelier.</b>  |   |  |
| Jeu  | 5    |   | 10H-12H<br>Gymnase Bellevue<br>ReF  |  |
| Ven  | 6    | <b>Pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Lun  | 9    | 09H30-12H<br>Salle numéro 3<br>Marché au Blé  |   |  |
| Mar  | 10   |   | 11H-12H<br>Piscine Bellevue<br>Aquagym  | 10H-11H<br>Carrefour d'Orçay<br>Mini randonnée   |
| Mer  | 11   | <b>Du mercredi 11 au vendredi 13 : pas d'atelier, le mercredi 11 étant férié.</b>   |   |  |
| Lun  | 16   | 09H30-12H<br>Salle numéro 3<br>Marché au Blé  |   |  |
| Mar  | 17   |  <b>Du mardi 17 au mercredi 18 : pas d'atelier.</b>  |   |  |
| Jeu  | 19   |   |   | 10H-12H<br>Gymnase Bellevue<br>Danse   |
| Ven  | 20   | <b>Pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Lun  | 23   | <b>Pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Mar  | 24   |   |   | 14H-16H<br>& Mme N. RION<br>D : 13H30 de la C.A.F.<br>L : 14H00 du Quai du Bassin<br>Randonnée |
| Mer  | 25   |  <b>Du mercredi 25 au vendredi 27 : pas d'atelier.</b>   |   |  |
| Lun  | 30   | <b>MINI APC</b><br>09H30-12H<br>C. Social C.A.F.<br>" Confection de chocolats<br>& de sablés ".<br> Co animé avec Mme N. RION,<br>Diététicienne. |   |  |

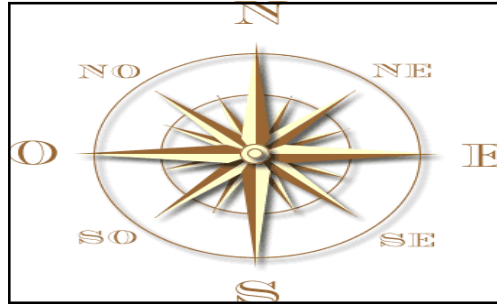
| Décembre Du 01 Au 31 |      | Ateliers   |  |   |
|----------------------|------|--|--|---|
| Jour                 | Date | <u>Diététique</u>  | <u>Culinaire = APC</u>   | <u>Infirmier</u>  |
| Mar                  | 1    | Du mardi 1er au vendredi 04 : pas d'atelier.   |  |   |
| Mer                  | 2    |   |  |   |
| Jeu                  | 3    |  |  |   |
| Ven                  | 4    |  |  |   |
| Lun                  | 07   | Du lundi 07 au mardi 08 : pas d'atelier.   |  |   |
| Mar                  | 08   |  |  |   |
| Mer                  | 09   | <p style="text-align: center;"><u>14H-16H</u><br/>Bas de Grange.<br/>" Poids, diabète &amp; équilibre ".<br/> Co animé avec Mme M. SADET, Infirmière.</p>   |  | <p style="text-align: center;"><u>14H-16H</u><br/>Bas de Grange<br/>" Poids, diabète &amp; équilibre ".<br/> 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 style="text-align: center;"><u>10H-14H</u><br/>C. Social C.A.F.<br/>" En attendant Noël ".<br/>i Participation de 10€</p> |   |
| Mer                  | 16   | Du mercredi 16 au vendredi 18 : pas d'atelier.   |  |   |
| Jeu                  | 17   |  |  |   |
| Ven                  | 18   |  |  |   |
| Lun                  | 21   | <p style="text-align: center;">Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier, le 25 étant férié.<br/> <u>N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du :</u><br/><b>Mercredi 23/12/2015 au Lundi 04/01/2016.</b></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> | <b>Art Thérapie<br/>" Expression corporelle<br/>&amp; loisirs créatifs "</b>   | <b>ReF (2 heures)<br/>ReF Douce<br/>(1 heure)<br/>Aquadance<br/>Relaxation</b> | <b>Danse<br/>Mini Randonnée<br/>(1 heure)<br/>Randonnée<br/>(2 heures)</b>                              |
|-------------|-------------|--|--|---|
| <u>Mar</u>  | <u>1</u>    |  | <u>11H-12H</u><br>Salle DOJO de Chaillot<br>Relaxation                         | <u>10H-11H</u><br>Chaillot<br>D : Parking de Bricomarché<br>Mini randonnée                              |
| <u>Mer</u>  | <u>2</u>    | <b>Du mercredi 02 au vendredi 04 : pas d'atelier.</b>  |  |   |
| <u>Jeu</u>  | <u>3</u>    |  |  |   |
| <u>Ven</u>  | <u>4</u>    |  |  |   |
| <u>Lun</u>  | <u>07</u>   | <b>Du lundi 07 au mercredi 09 : pas d'atelier.</b>   |  |   |
| <u>Mar</u>  | <u>08</u>   |   |  |   |
| <u>Mer</u>  | <u>09</u>   |  |  |   |
| <u>Jeu</u>  | <u>10</u>   |  | <u>10H-12H</u><br>Gymnase Bellevue<br>ReF                                      |   |
| <u>Ven</u>  | <u>11</u>   | <b>Pas d'atelier.</b>  |  |   |
| <u>Lun</u>  | <u>14</u>   | <u>09H30-12H</u><br>Salle numéro 3<br>Marché au Blé  |  |   |
| <u>Mar</u>  | <u>15</u>   |  |  | <u>14H-16H</u><br>& Mme N. RION<br>D : 13H30 de la C.A.F.<br>L : 14H du Carrefour d'Orçay.<br>Randonnée |
| <u>Mer</u>  | <u>16</u>   | <b>Du mercredi 16 au vendredi 18 : pas d'atelier.</b>  |  |   |
| <u>Jeu</u>  | <u>17</u>   |  |  |   |
| <u>Ven</u>  | <u>18</u>   |  |  |   |
| <u>Lun</u>  | <u>21</u>   | <b>Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier, le 25 étant férié.<br/>👉 N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du :<br/>Mercredi 23/12/2015 au Lundi 04/01/2016.</b> |  |   |



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

