



PROGRAMME 2015  
SEPTEMBRE, OCTOBRE,  
NOVEMBRE  
& DÉCEMBRE

  
ÉQUILIBRE PONDÉRAL

## P ROGRAMME DES ATELIERS

SECTEUR  
DE ST-AMAND MONTROND



[Pour vous inscrire aux ateliers :](#)  
 02 48 48 57 44 du lundi au vendredi  
De 9 h à 12h30 & de 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)


**CARAMEL**   
Réseau du Cher Diabète-Obésité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Centre

**l'Assurance  
Maladie**

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

### COORDONNÉES :

 « Château des Gadeaux » 145 Avenue F. Mitterrand - CS 30010 - 18020 BOURGES Cedex  
*Autres coordonnées : voir ci-dessus.*

 **LES INSCRIPTIONS AUX ATELIERS & LES DESINSCRIPTIONS SE FONT  
OBLIGATOIREMENT AUPRÈS DU SECRETARIAT**

## 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 de Charenton – 18200 St Amand Montrond

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

*Menus des Ateliers Pratiques Culinaires  
sur St Amand Montrond*



**Jeudi 17 septembre ~  
~ C.R.A.B.**

*« Un barbecue & une fin d'été ».*

**Méli mélo de melons  
Brochettes de porc au miel  
Tomates provençales  
Taboulé aux fruits**

**Lundi 12 octobre ~  
~ Cuisine ~ Centre Social.**

*« L'Asie vous sourit ».*

**Poireau vinaigrette  
Curry de dinde au yaourt  
Riz  
Clafouti poire chocolat**

**Lundi 16 novembre ~  
~ Cuisine ~ Centre Social.**

*« Tartare est à la barre, Brandade  
s'écaille : pas d'quoi faire  
un fromage ! »*

**Tartare de betterave à l'avocat  
Brandade de poisson & sa salade  
Gâteau au fromage blanc**


**Lundi 14 décembre ~  
~ Cuisine ~ Centre Social.**

*« Noël sous l'étoile  
du Sud-Ouest »*

**Canapé du Sud-Ouest  
Rôti de magret de canard  
Gratin dauphinois  
Dessert de Noël**

**① Participation de 10€**






Septembre Du 01 Au 30		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier	Podologie
Mar	01	Du mardi 1er au vendredi 04 : pas d'atelier.			
Lun	07	Du lundi 07 au vendredi 11 : pas d'atelier.			
Lun	14	Du lundi 14 au mercredi 16 : pas d'atelier.			
Jeu	17		<p>10H-14H C.R.A.B. " Un barbecue &amp; une fin d'été ". ✍ Co animé avec Mme A. LOOSLI, Art Thérapeute.</p>		
Ven	18	Pas d'atelier.			
sam	19	<p>🕒~📖 ~10H-14H ~ Sortie VÉLO <b>Animation</b> : Mmes PHAM VAN XUA, Éducatrice-Sportive &amp; A. LOOSLI, Art Thérapeute.   → <b>Lieu</b> : D = Auberge de Jeunesse ~ L : Vierzon.</p>			
Lun	21	Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier.			
Lun	28	Du lundi 28 au mardi 29 : pas d'atelier.			
Mer	30	<p>10H-12H Salle numéro 2 Hôpital " Pieds, poids, Diabète &amp; équilibre ". ✍ Co animé avec Mme Jourdonneau, Podologue.</p>			<p>10H-12H Salle numéro 2 Hôpital " Pieds, poids, diabète &amp; équilibre ". ✍ Co animé avec Mme R. PROTIN- HAMPE, Diététicienne.</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.**

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)
Mar	01		10H-12H C. Cure C. Duchet ReF	
Mer	02	<b>Pas d'atelier.</b>		
Jeu	03			10H-12H Mmes FROIDEVAUX & LEPOLARD D : Salle des 1000 Clubs L : À Dun <sup>s</sup> / Auron Randonnée
Ven	04	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	07	<b>Du lundi 07 au mardi 08 : pas d'atelier.</b>		
Mer	09		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	10			10H-12H C. Cure C. Duchet Danse
Ven	11	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	14	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	15		11H-12H C. Cure C. Duchet Relaxation & étirements	10H-11H D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	16		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	17	△ APC 10H-14H C.R.A.B. " Un barbecue & une fin d'été ". ✍ Co animé avec Mme N. RION, Diététicienne.		
Ven	18	<b>Pas d'atelier.</b>		
		 <b>RAPPEL 19/09</b>		
		 ~10H-14H ~ Sortie VELO <b>Animation :</b> Mmes PHAM VAN XUA, <i>Éducatrice-Sportive</i> & A. LOOSLI, <i>Art-Thérapeute</i> . <b>Lieu :</b> D = Auberge de Jeunesse ~ L : Vierzon.		
Lun	21	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	22			14H-16H & D & L : Lac du Virlay Randonnée
Mer	23		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	24	<b>Du jeudi 24 au vendredi 25 : pas d'atelier.</b>		
Lun	28	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	29		14H-16H C. C. C. DUCHET ReF	
Mer	30		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	

Octobre Du 01 Au 31		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Jeu	01	<p><u>10H-12H</u> Ancienne Bibliothèque Dun<sup>s</sup>/ Auron " Mon traitement &amp; mon assiette " ✍ Co animé avec Mme C. LEPOLARD, <i>Infirmière</i>.</p>		<p><u>10H-12H</u> Ancienne Bibliothèque Dun<sup>s</sup>/ Auron " Mon traitement &amp; mon assiette ". ✍ Co animé avec Mme R. PROTIN- HAMPE, <i>Diététicienne</i>.</p>
Ven	02	Pas d'atelier.		
Lun	05	Du lundi 05 au vendredi 09 : pas d'atelier.		
Lun	12		<p><u>10H-14H</u> △ Cuisine - Centre Social " L'Asie vous sourit ".</p>	
Mar	13	Du mardi 13 au vendredi 16 : pas d'atelier.		
Sam	17	<p>☺ &amp; 📖 ~ <u>09H~12H</u> ~ Atelier pluridisciplinaire : « Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre ». <b>Animation</b> : Mmes S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i> &amp; S. LAROCHE, <i>Diététicienne</i>.   → <b>Lieu</b> : Château des Gadeaux ~ Bourges.</p>		
Lun	19	Du lundi 19 au vendredi 23 : pas d'atelier.		
Lun	26	Du lundi 21 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> " Expression corporelle & loisirs créatifs "	<b>ReF</b> (2 heures) <b>ReF Douce</b> (1 heure) <b>Aquagym</b> <b>Relaxation</b>	<b>Danse</b> <b>Mini Randonnée</b> (1 heure) <b>Randonnée</b> (2 heures)
Jeu	01	<u>09H30-12H</u> C. Cure C. Duchet		
Ven	02	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	05	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	06			<u>10H-12H</u> C. Cure C. Duchet Danse
Mer	07		<u>10H15-11H15</u> St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	08	<b>Du jeudi 08 au vendredi 09 : pas d'atelier.</b>		
Lun	12	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	13		<u>10H-12H</u> C. Cure C. Duchet ReF	
Mer	14		<u>10H15-11H15</u> St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	15	<u>09H30-12H</u> C. Cure C. Duchet		
Ven	16	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	19	<b>Du lundi 19 au mardi 20 : pas d'atelier.</b>		
Mer	21		<u>10H15-11H15</u> St Florent <sup>s</sup> /Cher Aquagym	
Jeu	22			<u>10H-12H</u> Mmes PHAM VAN XUA & LEPOLARD D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal à Dun <sup>s</sup> / Auron Randonnée
Ven	23	<b>Du vendredi 23 au vendredi 30 : pas d'atelier.</b>		



 <b>Novembre Du 01 Au 30</b>		<b>Ateliers</b>		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>2</u>	<b>Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.</b>		
<u>Lun</u>	<u>9</u>	<b>Du lundi 09 au vendredi 13 : pas d'atelier, le mercredi 11 étant férié.</b>		
<u>Lun</u>	<u>16</u>		<u>10H-14H</u> △ Cuisine - Centre Social. " Tartare est à la barre, Brandade s'écaille : pas d'quoi faire un fromage ! ".	
<u>Mar</u>	<u>17</u>	<b>Du mardi 17 au vendredi 20 : pas d'atelier.</b>		
<u>Lun</u>	<u>23</u>	<b>Du lundi 23 au lundi 30 : pas d'atelier.</b>		



**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	2	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	3		11H-12H C. Cure C. Duchet Relaxation & étirements	10H-11H D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	4		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	5	<b>Du jeudi 05 au vendredi 06 : pas d'atelier.</b>		
Lun	9	<b>Du lundi 09 au mercredi 11 : pas d'atelier, le mercredi 11 étant férié.</b>		
Jeu	12			10H-12H C. C. C. Duchet Danse
Ven	13	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	16			14H-16H ✍ Mmes PHAM VAN XUA & RION D & L : La Cotterelle Randonnée
Mar	17	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mer	18		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	19	09H30-12H C. Cure C. Duchet		
Ven	20	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	23	<b>Du lundi 23 au mardi 24 : pas d'atelier.</b>		
Mer	25		10H15-11H15 St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	26	09H30-11H30 Salle : Auditorium St Florent <sup>s</sup> / Cher	10H-12H C. Cure C. Duchet ReF	
Ven	27	<b>Du vendredi 27 au lundi 30 : pas d'atelier.</b>		

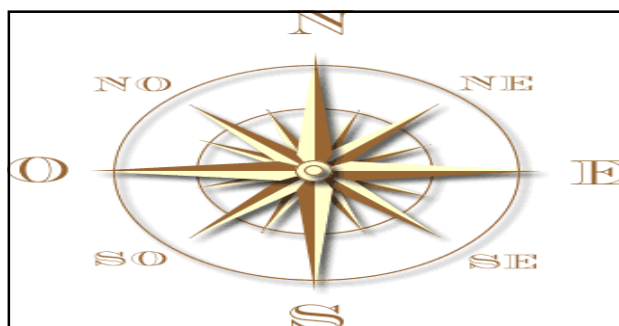
Décembre Du 01 Au 31		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Mar	1	Du mardi 01 au vendredi 04 : pas d'atelier.		
Mer	2			
Jeu	3			
Ven	4			
Lun	07	Du mardi 07 au vendredi 11 : pas d'atelier.		
Mar	08			
Mer	09			
Jeu	10			
Ven	11			
Lun	14		<p>10H-14H            △ Cuisine            Centre Social            " Noël sous l'étoile du Sud-Ouest ".            Ⓛ Participation de 10€</p>	
Mar	15	Du mardi 15 au vendredi 17 : pas d'atelier.		
Mer	16			
Jeu	17			
Ven	18	Pas d'atelier.		
Lun	21	<p>Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier.            🚫 N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du :  <b>Mercredi 23/12/2015 au soir 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.**

Jour	Date			
		<b>Art Thérapie</b> " Expression corporelle & loisirs créatifs "	<b>ReF (2 heures)</b> <b>ReF Douce</b> (1 heure) <b>Aquagym</b> <b>Relaxation</b>	<b>Danse</b> <b>Mini Randonnée</b> (1 heure) <b>Randonnée</b> (2 heures)
Mar	1	<b>Du mardi 01 au mercredi 02 : pas d'atelier.</b>		
Jeu	3			<b>10H-12H</b> C. Cure C. Duchet Danse
Ven	4	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	07	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	08		<b>11H-12H</b> C. Cure C. Duchet Relaxation & étirements	<b>10H-11H</b> D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	09		<b>10H15-11H15</b> St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	10	<b>09H30-11H30</b> Ancienne Bibliothèque Dun <sup>s</sup> / Auron		
Ven	11	<b>Pas d'atelier.</b>		
Lun	14	<b>Pas d'atelier.</b>		
Mar	15		<b>10H-12H</b> C. Cure C. Duchet ReF	
Mer	16		<b>10H15-11H15</b> St Florent <sup>s</sup> / Cher Aquagym	
Jeu	17	<b>09H30-12H</b> C. Cure C. Duchet		
Ven	18	<b>Du lundi 21 au vendredi 25 : pas d'atelier.</b>  <b>N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du :</b> <b>Mercredi 23/12/2015 au soir au Lundi 04/01/2016.</b>		



<b>COMMUNES</b>	<b>LIEUX</b>	<b>ADRESSES</b>
<b>DUN<sup>s</sup>/ AURON</b>	Ancienne Bibliothèque Municipale	<b>Rue du Collège</b>
	Salle des Fêtes	
	Salle des 1000 Clubs	<b>Rue Grossepont</b>
<b>LE CHÂTELET</b>	Mairie	<b>Rue des Ruettes</b>
<b>St AMAND MONTROND</b>	Centre de Cure Salle de Réunion	<b>Chemin de la Croix Duchet</b>
	Centre Hospitalier Salles n°2 & 3	<b>44 Avenue Jean Jaurès</b>
	C.R.A.B.	<b>700 Avenue Jean Giraudoux</b>
	Cuisine ~ Centre Social	<b>2 Rue Racine Appartement numéro 2</b>
	Piscine Balnéor	<b>300 Rue Canetille</b>