PROGRAMME 2015 JANVIER, FÉVRIER, MARS & AVRIL

ÉQUILIBRE PONDÉRAL

PROGRAMME DES ATELIERS

VIERZON

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

Pour vous informer & dialoguer :
www.caramel18.fr
Je souhaite m'inscrire ➤ je téléphone
Je ne peux me rendre à un atelier ➤ je téléphone

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)

COORDONNÉES :

« Château des Gadeaux » 145 Avenue F. Mitterrand - CS 30010 - 18020 BOURGES Cedex
☎ 02 48 48 57 44 // reseau.diabète@ch-bourges.fr // www.caramel18.fr

POUR LA BONNE ORGANISATION DES ATELIERS :

Chaque membre de CARAMEL 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 Culinaires

Vendredi 30 janvier

De 10 à 15h30

⁂

« Saveurs hivernales »

Poisson sauce chien
Gratin d'épinards & riz
Compote de pommes, vanillée, sur son lit de fromage blanc

Vendredi 27 février

De 10 à 13h30

⁂

« Chandeleur »

Galette aux Saint-Jacques & fondue de poireaux
Salade de poireaux
Gaufre surprise

Vendredi 13 mars

De 10 à 13h30

⁂

« Un air de Sud-Ouest »

Velouté de brocolis
Cassoulet
Salade de fruits de saison

Vendredi 03 avril

De 10 à 15h

⁂

« Escapade antillaise »

Salade d'avocat & pamplemousse
Colombo de poulet
Gâteau à l'ananas

Vendredi 24 avril

De 09h30 à 12h

⁂

« Pizzas & quiches : les bases pour une multitude de possibilités... »

MINI APC

Apporter vos boîtes hermétiques.

JANVIER - DU 05 au 31		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire**	**Infirmier**
Lun	5	Du lundi 05 au vendredi 09 : pas d'atelier.		
Mar	6	△ Pensez à regarder sur la page d'en face !		
Mer	7			
Jeu	8			
Ven	9			
Lun	12			
Mar	13	Du mardi 13 au jeudi 15 : pas d'atelier.		
Mer	14			
Jeu	15			
Ven	16			
Lun	19	Du lundi 19 au vendredi 23 : pas d'atelier.		
Mar	20			
Mer	21			
Jeu	22			
Ven	23			
Lun	26			
Mar	27	Du mardi 27 au jeudi 29 : pas d'atelier.		
Mer	28			
Jeu	29			
Ven	30		**10H-15H30** C. Social C.A.F. **" Saveurs hivernales ".** **Atelier co animé avec Mme Céline TARTARIN-BOISSEREAU, Psychologue.**	

☑ **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	5	**Du lundi 05 au vendredi 09 : pas d'atelier.**		
Lun	12	09H30-12H Marché au blé		
Mar	13	**Du mardi 13 au jeudi 15 : pas d'atelier.**		
Ven	16		10H12H Gymnase Bellevue **ReF**	
Lun	19			
Mar	20		11H-12H Piscine de Bellevue **Aquagym**	10H-11H carrefour d'Orçay **Mini randonnée**
Mer	21	**Du mercredi 21 au vendredi 23 : pas d'atelier.**		
Lun	26	09H30-12H Marché au blé		
Mar	27	**Du mardi 27 au jeudi 29 : pas d'atelier.**		
Ven	30		10H12H Gymnase Bellevue **ReF**	

FÉVRIER - DU 02 AU 28		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire**	**Infirmier**
Lun	**2**	**Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.**		
Lun	**9**	**Du lundi 09 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 mercredi 18 au jeudi 19 : pas d'atelier.**		
Ven	**20**	14H-16H - RPH Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre **" Diabète, surpoids & ménopause ".** **Atelier co animé avec Mme M. SADET, infirmière.**		14H-16H - MS Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre **" Diabète, surpoids & ménopause ".** **Atelier co animé avec Mme R. PROTIN-HAMPE, diététicienne.**
Lun	**23**	**Du lundi 23 au mercredi 25 : pas d'atelier.**		
Jeu	**26**			
Ven	**27**		10H-14H C. Social C.A.F. **" Chandeleur ".**	

☑ **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	09H30-12H Marché au blé		
Mar	3			10H-12H Gymnase de Bellevue **Danse**
Mer	4	**Du mercredi 04 au vendredi 06 : pas d'atelier.**		
Lun	9			14H-16H MPVX & NR D : À 13h30 de la C.A.F. L : 14H du Golf **Randonnée**
Mar	10	**Du mardi 10 au jeudi 12 : pas d'atelier.**		
Ven	13		10H-12H Gymnase de Bellevue **Ref**	
Lun	16			
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 ".**		
Mer	18	**Du mercredi 18 au vendredi 20 : pas d'atelier.**		
Lun	23	09H30-12H Marché au blé		
Mar	24	**Du mardi 24 au jeudi 26 : pas d'atelier.**		
Ven	27			10H-12H Gymnase Bellevue **Danse**

MARS—DU 2 AU 31		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire**	**Infirmier**
Lun	2	Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
Mar	3	△ Pensez à regarder sur la page d'en face !		
Mer	4			
Jeu	5			
Ven	6			
Lun	9			
Mar	10	Du mardi 10 au jeudi 12 : pas d'atelier.		
Mer	11			
Jeu	12			
Ven	13		10H - 13H30 C. Social C.A.F. " Un air du Sud Ouest "	
Lun	16	Du lundi 16 au vendredi 20 : pas d'atelier.		
Mar	17			
Mer	18			
Jeu	19			
Ven	20			
Lun	23			
Mar	24	Du mardi 24 au vendredi 27 : pas d'atelier.		
Mer	25			
Jeu	26			
Ven	27			
Lun	30	Du lundi 30 au mardi 31 : pas d'atelier.		
Mar	31			

☑ **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	**Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.**		
Lun	9	09H30-12H Marché au blé		
Mar	10	**Du mardi 10 au jeudi 12 : pas d'atelier.**		
Ven	13		10H-12H Gymnase de Bellevue **ReF**	
Lun	16	09H30-12H Marché au blé		
Mar	17		11H-12H Piscine de Bellevue **Aquagym**	10H-11H Carrefour d'Orçay **Mini randonnée**
Mer	18	**Du mercredi 18 au vendredi 20 : pas d'atelier.**		
Lun	23			14H-16H - MPVX & NR D :À 13h30 de la C.A.F. L : À 14H de l'Auberge de Jeunesse **Randonnée**
Mar	24	**Du mardi 24 au vendredi 27 : pas d'atelier.**		
Lun	30	09H30-12H Marché au blé		
Mar	31		11H-12H Piscine de Bellevue **Aquagym**	10H-11H Carrefour d'Orçay **Mini randonnée**

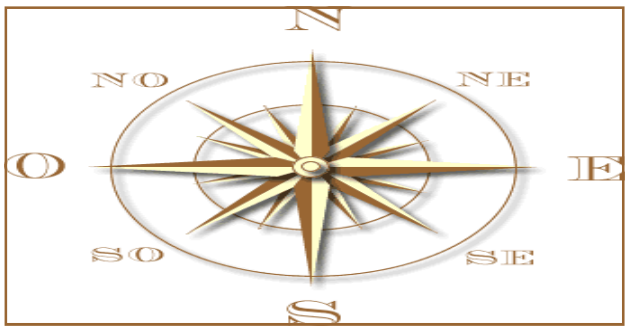
AVRIL - DU 01 AU 30		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire**	**Infirmier**
Mer	**1**	**Du mercredi 01 au jeudi 02 : pas d'atelier.**		
Ven	**3**		10H - 15H00 C. Social C.A.F. **" Escapade antillaise ".** **Atelier co animé avec Mme Céline TARTARIN-BOISSEREAU, Psychologue.**	
Lun	**6**	**FERIE**		
Mar	**7**	**Du mardi 07 au vendredi 10 : pas d'atelier.**		
Lun	**13**	**Du lundi 13 au vendredi 17 : pas d'atelier.**		
Lun	**20**	**Du lundi 20 au jeudi 23 : pas d'atelier.**		
Ven	**24**	14H-16H Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre **" Élaboration de menus pour le dîner ".**	9H30 - 12H C. Social C.A.F. **" Pizzas & quiches : les bases pour une multitude de possibilités… "** **Mini APC** **Apportez vos boîtes Hermétiques !**	
Lun	**27**	**Du lundi 27au 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.

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)
Mer	1	**Du mercredi 01 au jeudi 03 : pas d'atelier.**		
Lun	6	**FERIE**		
Mar	7	**Du mardi 07 au jeudi 09 : pas d'atelier.**		
Ven	10			10H-12H Gymnase de Bellevue **Danse**
Lun	13	09H30-12H Marché au blé		
Mar	14	**Du mardi 14 au jeudi 16 : pas d'atelier.**		
Ven	17		10H-12H Gymnase de Bellevue **ReF**	
Lun	20	10H-11H Marché au blé **« J'apprends à me détendre ».**		14H16H - MPVX & NR D : À 13H30 C.A.F. L : À 14H du Carrefour de l'Etoile **Randonnée**
Mar	21	**Du mardi 21 au vendredi 24 : pas d'atelier.**		
Lun	27	09H30-12H Marché au blé		
Mar	28	**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**
	Salle Paul Langevin	**« La Folie Bâton » Avenue François Mitterrand**