

PROGRAMME 2015
MAI, JUIN, JUILLET &
AOÛT




ÉQUILIBRE PONDÉRAL

P ROGRAMME DES ATELIERS

SECTEUR DE 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

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
 02 48 48 57 44 //  reseau.diabete@ch-bourges.fr //  www.caramel18.fr

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

Préciser au secrétariat la présence d'un d'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



Vendredi 22 mai
De 10h à 14h00

**

« Brochettes par temps bleu, brochettes
si tu veux ! »

**

Salade tomates
& concombre au chèvre
Taboulé
Brochettes de dinde marinées au thym
& sauce ciboulette
Brochettes de fraises sauce chocolat
& biscuits secs

**

Lundi 22 juin
De 10h à 14h00

**

« Quand la Crête du lapin se termine
à l'anglaise »

**

Concombre à la crétoise
Lapin à la bière
Pommes vapeur
Crumble aux fruits

**



Mardi 21 juillet
De 10h à 14h00




**

« Le porc se pique de miel, légumes
& fruits font la fête ! »

**

Tartare de melon, féta & concombre
Brochette de porc au miel
Tomates provençales
Taboulé de fruits

**

| MAI - DU 04 AU 29 | | Ateliers | | |
|--------------------------|-------------|--|--|------------------|
| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Diététique</u> | <u>Culinaire = APC</u> | <u>Infirmier</u> |
| <u>Lun</u> | <u>4</u> | Du lundi 04 au vendredi 08 : pas d'atelier, le vendredi 08 étant férié. | | |
| <u>Mar</u> | <u>5</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>6</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>7</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>8</u> | | | |
| <u>Lun</u> | <u>11</u> | Du lundi 11 au vendredi 15 : pas d'atelier, le jeudi 14 étant férié. | | |
| <u>Mar</u> | <u>12</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>13</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>14</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>15</u> | | | |
| <u>Lun</u> | <u>18</u> | Du lundi 18 au jeudi 21 : pas d'atelier. | | |
| <u>Mar</u> | <u>19</u> | | | |
| <u>Mer</u> | <u>20</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>21</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>22</u> | | <u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " Brochettes par temps bleu, brochettes si tu veux ! " | |
| <u>Lun</u> | <u>25</u> | Du lundi 25 au vendredi 29 : pas d'atelier, le lundi 25 étant férié. | | |
| <u>Mar</u> | <u>26</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>27</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>28</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>29</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.

| <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>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 & RION</u> D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Quai du Bassin Randonnée |
| <u>Mer</u> | <u>13</u> | Du mercredi 13 au vendredi 15 : pas d'atelier, le jeudi 14 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 mercredi 20 : 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, le lundi 25 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 29 | | 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> | Du lundi 01 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> | Du lundi 08 au mardi 09 : pas d'atelier. | | | |
| <u>Mer</u> | <u>10</u> | | | <u>10H-12H</u> Marché au Blé Salle N°3 " Vos pieds & vous : questions /réponses ". | |
| <u>Jeu</u> | <u>11</u> | 📢 <u>Randonnée/Pique-nique</u> - 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> | Du lundi 15 au vendredi 19 : pas d'atelier. | | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>22</u> | | <u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " Quand la crête du lapin se termine à l'anglaise". | | |
| <u>Mar</u> | <u>23</u> | Du lundi 23 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.



| <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>Lun</u> | <u>01</u> | <u>09H30-12H</u> Marché au blé | | |
| <u>Mar</u> | <u>02</u> | | <u>11H-12H</u> Piscine de Bellevue Aquagym | <u>10H-11H</u> Carrefour d'Orçay Mini randonnée |
| <u>Mer</u> | <u>03</u> | Du mercredi 03 au vendredi 05 : pas d'atelier. | | |
| <u>Lun</u> | <u>08</u> | <u>09H30-12H</u> Marché au blé | | |
| <u>Mar</u> | <u>09</u> | | | <u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse |
| <u>Mer</u> | <u>10</u> | | | |
| 📣 RAPPEL 11.07 | | 📣 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 | | |
| <u>Ven</u> | <u>12</u> | | | |
| <u>Lun</u> | <u>15</u> | | | |
| <u>Mar</u> | <u>16</u> | | | <u>14H-16H & RION</u> D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Golf Randonnée |
| <u>Mer</u> | <u>17</u> | Du mercredi 17 au vendredi 19 : pas d'atelier. | | |
| <u>Lun</u> | <u>22</u> | <u>09H30-12H</u> Marché au blé | | |
| <u>Mar</u> | <u>23</u> | | <u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF | |
| <u>Mer</u> | <u>24</u> | Du mercredi 17 au vendredi 19 : pas d'atelier. | | |
| <u>Lun</u> | <u>29</u> | | | |
| <u>Mar</u> | <u>30</u> | | <u>11H-12H</u> Chaillot Salle du DOJO Relaxation | <u>10H-11H</u> 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> | Du mercredi 06 au vendredi 10 : pas d'atelier. | | |
| <u>Mar</u> | <u>7</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>8</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>9</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>10</u> | | | |
| <u>Lun</u> | <u>13</u> | Du lundi 13 au vendredi 18 : pas d'atelier, le mardi 14 étant férié. | | |
| <u>Mar</u> | <u>14</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>15</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>16</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>17</u> | | | |
| <u>Sam</u> | <u>18</u> | <p>📣 <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.</p> | | |
| <u>Lun</u> | <u>20</u> | | | |
| <u>Mar</u> | <u>21</u> | | <p><u>10H-14H</u> C. Social C.A.F. " Le porc se pique de miel, légumes & fruits font la féta ! "</p> | |
| <u>Mer</u> | <u>22</u> | Du mercredi 22 au vendredi 24 : pas d'atelier. | | |
| <u>Lun</u> | <u>27</u> | Du lundi 27 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 mardi 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 14 étant férié. | | |
| <u>Ven</u> | <u>17</u> | | <u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF | |
| RAPPEL 18.07 | | <p>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.</p> | | |
| <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 mercredi 24 : pas d'atelier. | | |
| <u>Lun</u> | <u>27</u> | Du lundi 27 au vendredi 31 : pas d'atelier. | | |

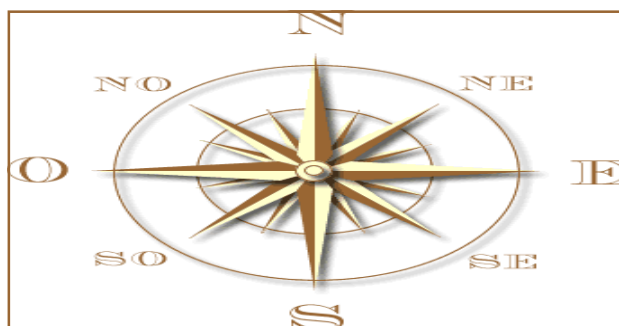
| AOUT - DU 03 AU 31 | | Ateliers | | |
|---------------------------|-------------|--|------------------------|------------------|
| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Diététique</u> | <u>Culinaire = APC</u> | <u>Infirmier</u> |
| <u>Lun</u> | <u>3</u> | Du lundi 03 au vendredi 07 : pas d'atelier. | | |
| <u>Mar</u> | <u>4</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>5</u> | | | |
| <u>Jeudi</u> | <u>6</u> | | | |
| <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 vendredi 28 : pas d'atelier. | | |
| <u>Mar</u> | <u>25</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>26</u> | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>27</u> | | | |
| <u>Ven</u> | <u>28</u> | | | |
| <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.

| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Art Thérapie</u> " Expression corporelle & loisirs créatifs " | <u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u> | <u>Danse</u> <u>Mini randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures) |
|--------------|-------------|--|---|--|
| <u>Lun</u> | <u>3</u> | Du lundi 03 au vendredi 07 : pas d'atelier. | | |
| <u>Mar</u> | <u>4</u> |  | | |
| <u>Mer</u> | <u>5</u> | | | |
| <u>Jeudi</u> | <u>6</u> | | | |
| <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> | | | |
| <u>Mar</u> | <u>25</u> | | | <u>10H-14H</u> & RION D : Club Canin L : Forêt domaniale de Laleuf Randonnée/Pique-nique |
| <u>Mer</u> | <u>26</u> | Du mercredi 26 au vendredi 28 : pas d'atelier. | | |
| | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>31</u> | <u>09H30-12H</u> Marché au blé | | <u>10H-14H</u> & RION D : Etang 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 |
| | Salle Paul Langevin | « La Folie Bâton » Avenue François Mitterrand |