CARAMEL

Réseau du Cher Diabète-Obésité

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

2016

ÉQUILIBRE PONDÉRAL– ST AMAND MONTROND

Sommaire :

* Les règles à respecter : Page 02.
* Menus : Page 03.
* Programme de **JANVIER** : Page 04 à Page 05.
* Programme de **FÉVRIER** : Page 06 à Page 07.
* Programme de **MARS** : Page 08 à Page 09.
* Programme d'**AVRIL** : Page 10 à Page 11.
* Adresses : Page 12.

Dans ce numéro :

Pour vous inscrire aux ateliers : **02 48 48 57 44**

Du lundi au vendredi de 09h00 à 12h30 & de 13h30 à 17h00

reseau.diabete@ch-bourges.fr

Pour consulter les différents programmes, pour dialoguer & pour vous informer : www.caramel18.fr

Adresse postale :
Château des Gadeaux ~ 145 Av. F. Mitterrand CS 30010 ~ 18020 BOURGES

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 : QUELQUES RÈGLES À RESPECTER.

Chaque membre de **C.A.R.A.M.E.L.** s'inscrit par téléphone ou par mail, aux ateliers qui l'intéressent, & 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 pourrons vous prévenir que si nous sommes informés de votre participation à l'atelier.

☒ Dans tous les cas, des modifications peuvent intervenir pour des raisons logistiques & 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 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 peuvent être prises alternativement sur liste définitive & sur liste d'attente. En cas de désistement, le secrétariat vous rappellera pour vous proposer une séance supplémentaire en fonction des places disponibles.

Concernant les Ateliers Pratiques Culinaires (ou APC) Ou Mini APC

☒ La participation par APC est de 6€ –en espèces- & par personne (sauf les 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 ~ St A. Montrond.**

Pensez à nous signaler cette étape lors de votre inscription.

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

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 MÉDICAL** précisant qu'il n'y existe pas de contre indication à la pratique de l'activité physique pour vous-même & vos accompagnants. Ce document, **obligatoire**, est à remettre au secrétariat & **il 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 & de quoi vous « re-sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Lundi 18 janvier 2016

10h à 14h00

« Chicorium, mytiloïde, malum, pyrus, Saint-Nicolas : qui sommes-nous ? »

Crème d'endives au bacon
Moules au curry
Pommes fondantes
Verrine poires & speculoos

Lundi 22 février 2016

10h à 14h00

« La chandeleur est à l'heure sucrée/salée »

Carottes râpées aux agrumes
Galette aux fruits de la mer
Salade verte
Crêpes Tatin

Lundi 21 mars 2016

10h à 14h00

« Un agneau s'asperge d'abricots sur un mille feuille de semoule »

Mille feuille d'asperges
Tajine d'agneau aux abricots
Semoule
Dessert de Pâques

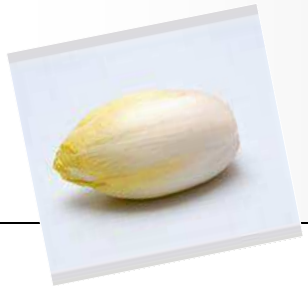
Participation de 10€

Lundi 18 avril 2016

10h à 14h00

« Chez nous, c'est l'hirondelle qui fait le Printemps ; en Asie, c'est le rouleau ! »

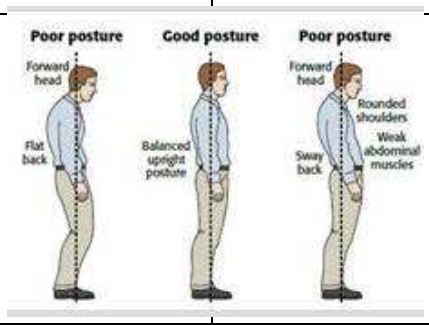
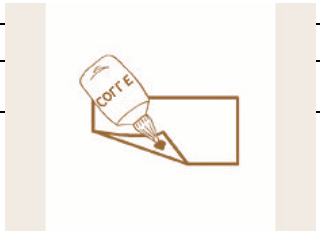
Rouleau de Printemps
Porc caramélisé
Riz
Verrine crème & fruits

JANVIER DU 04 AU 31		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire = APC & MINI**	**Infirmier**
Lun	04	Pas d'atelier : du lundi 04 au vendredi 08.		
Mar	05			
Mer	06			
Jeu	07			
Ven	08			
Lun	11	Pas d'atelier : du lundi 11 au vendredi 15.		
Mar	12			
Mer	13			
Jeu	14			
Ven	15			
Lun	18	BON APPETIT	10H-13H45 Cuisine - Centre Social. " Chicorium, mytiloïde, malum, pyrus, St Nicolas : qui sommes-nous ? " APC suivi d'un atelier infirmier.	13H45-15H30 Cuisine - Centre Social. " Et si nous mangions de tout ? " Co animé avec *Mme N. RION, Diététicienne.*
Mar	19	Pas d'atelier : du mercredi 19 au vendredi 22.		
Lun	25	Pas d'atelier : du lundi 25 au vendredi 29.		

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	04			
Mar	05		11H-12H C. Cure C. Duchet Détente & étirements	10H-11H D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	06			
Jeu	07	09H30-11H30 Expression corporelle " Une bonne posture pour se sentir bien." C. Cure C. Duchet Co-animé avec *Mme C. LEPOLARD, Infirmière.*		
Ven	08			
Lun	11	**Pas d'atelier : du lundi 11 au mercredi 13.**		
Jeu	14		10H-12H C. Cure C. Duchet ReF	
Ven	15			
Lun	18			
Mar	19			10H-12H C. Cure C. Duchet Danse
Mer	20			
Jeu	21	09H30-11H Loisirs créatifs 11H-12H Expression corporelle C. Cure C. Duchet		
Ven	22			
Lun	25			
Mar	26			14H-16H & D & L : Le vieux St Amand Randonnée
Mer	27	**Pas d'atelier : du mercredi 27 au vendredi 29.**		

FÉVRIER DU 01 AU 29			Ateliers	
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire = APC & MINI**	**Infirmier**
Lun	**01**	**Pas d'atelier : du lundi 01 au vendredi 05.**		
Lun	**08**	**Pas d'atelier : du lundi 08 au vendredi 12.**		
Sam	**13**	**09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire** : " Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre. " 2ème partie* **Co-animé par** : *Mmes S. POUCHAIN, Infirmière, & S. LAROCHE, Diététicienne.* **Lieu** : Bourges ~ Château des Gadeaux . ⓘ* *Vous pouvez vous inscrire même si vous n'avez pas assisté à la 1ère partie.*		
Lun	**15**	**Pas d'atelier : du lundi 15 au vendredi 19.**		
Lun	**22**		10H-13H45 Cuisine - Centre Social. " Chandeleur à l'heure sucrée/salée. "	
Mar	**23**	**Pas d'atelier : du mardi 23 au vendredi 26.**		
Lun	**29**	14H-16H Dun S/ Auron Salle des Mille Clubs " Les aliments plaisir. " Co-animé avec *Mme C. LEPOLARD, Infirmière.*		14H-16H Dun S/ Auron Salle des Mille Clubs " Les aliments plaisir. " Co-animé avec *Mme R. PROTIN-HAMPE, Diététicienne.*

Légende & Bloc-notes

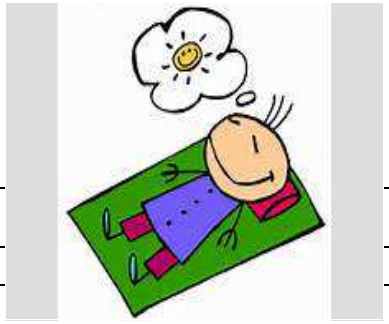
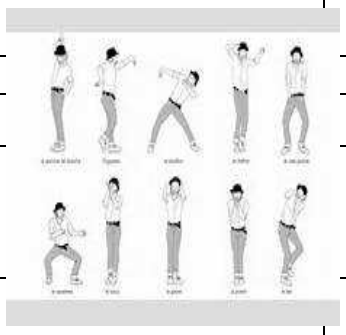
ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu

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	01	**Pas d'atelier : du lundi 01 au vendredi 05.**		
Jeu	04		10H-12H C. Cure C. Duchet ReF	
Ven	05			
Lun	08			
Mar	09		11H-12H C. Cure C. Duchet Détente & étirements	10H-11H D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	10	**Pas d'atelier : du mercredi 10 au vendredi 12.**		
Sam	13	*Atelier pluridisciplinaire : voir contenu sur la page 6.*		
Lun	15	**Pas d'atelier : du lundi 15 au vendredi 19.**		
Lun	22	**Pas d'atelier : du lundi 22 au mercredi 24.**		
Jeu	25	09H30-11H Loisirs créatifs 11H-12H Expression corporelle C. Cure C. Duchet		
Ven	26	**Pas d'atelier : du vendredi 26 au lundi 29.**		

Mars du 01 au 31		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire = APC**	**Infirmier**
Mar	01	Pas d'atelier du mardi 1er au vendredi 04.		
Mer	02			
Jeu	03			
Ven	04			
Lun	07	Pas d'atelier du lundi 07 au vendredi 11.		
Mar	08			
Mer	09			
Jeu	10			
Ven	11			
Lun	14	Pas d'atelier du lundi 14 au vendredi 18.		
Mar	15			
Mer	16			
Jeu	17			
Ven	18			
Lun	21		10H-13H45 Cuisine - Centre Social. " Un agneau s'asperge d'abricots sur un mille feuille de semoule. " **Participation de 10€**	14H-16H Cuisine - Centre Social « 1+1 = 2 beaux pieds pour l'été »
Mar	22	Pas d'atelier du mardi 22 au vendredi 25.		
Mer	23			
Jeu	24			
Ven	25			
Lun	28	Pas d'atelier du mardi 29 au mercredi 30, *le lundi étant FÉRIÉ*.		

ⓘ Légende & Bloc-notes
ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu
Pour les personnes qui possèdent des bâtons de marche : pensez à les apporter.

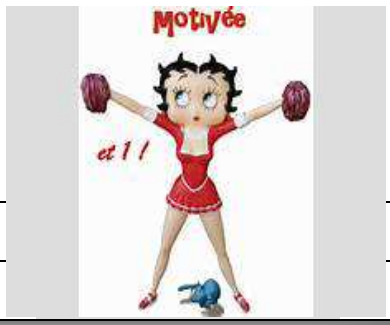
Jour	Date	**Art Thérapie** " **Expression corporelle & loisirs créatifs** "	**ReF** (2 heures) **ReF Douce** (1 heure) **Aquagym & Relaxation**	**Danse** **Mini Randonnée** (1 heure) **Randonnée** (2 heures)
Mar	01			10H-12H C. Cure C. Duchet Danse
Mer	02	**Pas d'atelier du mercredi 02 au vendredi 04.**		
Lun	07	**Pas d'atelier du lundi 07 au mercredi 09.**		
Jeu	10	09H30-11H Loisirs créatifs 11H- 12H Expression corporelle Salle des 1000 Clubs DUN S/ AURON	10H-12H C. Cure C. Duchet **ReF**	
Ven	11			
Lun	14			
Mar	15		11H-12H C. Cure C. Duchet Détente & étirements	10H-11H D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	16			
Jeu	17	09H30-11H Loisirs créatifs 11H- 12H Expression corporelle C. Cure C. Duchet		
Ven	18			
Lun	21			
Mar	22		11H-12H C. Cure C. Duchet Détente & étirements	10H-11H D & L : " Piscine " Mini randonnée
Mer	23	**Pas d'atelier du mercredi 23 au vendredi 25.**		
Lun	28	**Pas d'atelier du mardi 29 au mercredi 30, *le lundi étant FÉRIÉ*.**		
Jeu	31	09H30-11H Loisirs créatifs 11H- 12H Expression corporelle C. Cure C. Duchet		

AVRIL DU 01 AU 30		Ateliers		
Jour	**Date**	**Diététique**	**Culinaire = APC & MINI**	**Infirmier**
Ven	01			
Lun	04	Pas de d'atelier : du lundi 04 au vendredi 08.		
Mar	05			
Mer	06			
Jeu	07			
Ven	08			
Lun	11	Pas de d'atelier : du lundi 11 au vendredi 15.		
Mar	12			
Mer	13			
Jeu	14			
Ven	15			
Lun	18		10H-13H45 Cuisine - Centre Social. " Chez nous, c'est l'hirondelle qui fait le Printemps ; en Asie, c'est le rouleau ! " APC suivi d'une randonnée.	
Mar	19	Pas d'atelier : du mardi 19 au vendredi 22.		
Lun	25			
Mar	**26**	**14H-16H30 ~ Atelier pluridisciplinaire.** " Ma maladie, ma blessure & ma force. " **Co-animé par :** *Mmes C. LEPOLARD, Infirmière & M. NOUAILLE, Psychologue.* **Lieu** : Baugy - Maison des solidarités.		
Mer	27	Pas d'atelier : du mercredi 27 au vendredi 29.		

① **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)
Ven	01			
Lun	04			
Mar	05			14H-16H & *Mme* D & L : La Cotterelle Randonnée
Mer	06	**Pas d'atelier : du mardi 06 au vendredi 08.**		
Lun	11	**Pas de d'atelier : du lundi 11 au vendredi 15.**		
Lun	18			13H45-15H30 & *Mme N. RION* D : 13H45 du Centre social L : 14H du Lac de Virlay Randonnée Atelier précédé d'un APC.
Mar	19	**Pas d'atelier : du mardi 19 au mercredi 20.**		
Jeu	21	09H30-11H Loisirs créatifs 11H-12H Expression corporelle C. Cure C. Duchet		
Ven	22			
Lun	25	**Pas d'atelier du lundi 25 au mercredi 27.**		
Jeu	28		10H-12H C. Cure C. Duchet ReF	
Ven	29			

ALLER

Où

?

Où

?

ALLER

?

ALLER

Où

COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
Dun S/ Auron	Ancienne Bibliothèque	Rue des Collèges
	Salle des Fêtes	Parking de la Salle des Fêtes
	Salles des 1000 Clubs	Rue Grosseponts
Le Châtelet	Mairie	Rue des Ruettes
Saint Amand Montrond	Centre de Cure Salle de Réunion	Chemin de la Croix Duchet
	Centre hospitalier Salles n°2 & 3	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine Appartement numéro 2
	Piscine Balnéor	300 Rue Canetille