

# CARAMEL

Réseau du Cher Diabète-Obésité



PROGRAMME D'EDUCATION  
THERAPEUTIQUE

2016

## ÉQUILIBRE PONDÉRAL – VIERZON

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

Pour consulter les différents programmes, pour dialoguer & pour vous informer : [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)

Adresse postale :

**Château des Gadeaux ~ 145 Av. F. Mitterrand CS 30010 ~ 18020 BOURGES**

## 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 pourrions 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 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.

### 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 du Mouton ~ Vierzon.

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 sur-nombre 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.



\*

**Mardi 12 janvier 2016**

10h à 14h

❧

« Chicon pique le bœuf, tombe  
dans les pommes  
& orange a des vapeurs »

❧

Crème d'endives au bacon  
Langue de bœuf  
& sa sauce piquante  
Pomme vapeur  
Salade d'oranges

❧

**Mardi 23 février 2016**

10h à 14h

❧

« Mon saumon est aimable  
& fond sur une galette  
pendant que poireau se gaufre  
sur du chocolat »

❧

Carottes râpées aux agrumes  
Galette au saumon  
& sa fondue de poireaux  
Salade verte  
Gaufre au chocolat

❧

**Lundi 14 mars 2016**

10h à 14h

❧

« Mon chou du Québec part en  
voyage »

❧

Salade coleslaw  
Escalope milanaise  
Pâtes  
Délice antillais

❧

**Mardi 19 avril 2016**

10h à 14h








❧

« MPST : si vous trouvez,  
vous mangez ! »

❧

Mille feuille de betterave  
Parmentier de poisson  
& poireaux  
Salade verte  
Tarte aux poires  
& chocolat




❧

<b>JANVIER DU 04 AU 15</b>		<b>Ateliers</b>		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC &amp; Mini</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>04</u>	<b>Pas d'atelier : du lundi 04 au vendredi 08.</b>		
<u>Mar</u>	<u>05</u>			
<u>Mer</u>	<u>06</u>			
<u>Jeu</u>	<u>07</u>			
<u>Ven</u>	<u>08</u>			
<u>Lun</u>	<u>11</u>			
<u>Mar</u>	<u>12</u>		<b>10H-14H</b> <b>C. Social C.A.F.</b> " Chicon pique le bœuf, tombe dans les pommes & orange a des vapeurs. "	
<u>Mer</u>	<u>13</u>	<b>Pas d'atelier : du mercredi 13 au vendredi 15.</b>		
<u>Jeu</u>	<u>14</u>			
<u>Ven</u>	<u>15</u>			
<u>Lun</u>	<u>18</u>	<b>Pas d'atelier : du lundi 18 au vendredi 22.</b>		
<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>Lun</u>	<u>25</u>	<b>Pas d'atelier : du lundi 25 au vendredi 29.</b>		
<u>Mar</u>	<u>26</u>			
<u>Mer</u>	<u>27</u>			
<u>Jeu</u>	<u>28</u>			
<u>Ven</u>	<u>29</u>			

**i** 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</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)
<u>Lun</u>	<u>04</u>			
<u>Mar</u>	<u>05</u>			<u>14H-16H</u> & <i>Mme N. RION</i> D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Quai du bassin Randonnée
<u>Mer</u>	<u>06</u>	<b>Pas d'atelier : du mercredi 06 au vendredi 08.</b>		
<u>Lun</u>	<u>11</u>	<u>09H30-11H</u> Loisirs créatifs <u>11H-12H</u> Expression corporelle <u>Marché au Blé</u> Salle numéro 3		
<u>Mar</u>	<u>12</u>		<u>11H-12H</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H-11H</u> D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer</u>	<u>13</u>	<b>Pas d'atelier : du mercredi 13 au vendredi 15.</b>		
<u>Lun</u>	<u>18</u>	<b>Pas d'atelier : du lundi 18 au mercredi 20.</b>		
<u>Jeu</u>	<u>21</u>		<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue ReF	
<u>Ven</u>	<u>22</u>			
<u>Lun</u>	<u>25</u>	<u>09H30-11H</u> Loisirs créatifs <u>11H-12H</u> Expression corporelle <u>Marché au Blé</u> Salle numéro 3		
<u>Mar</u>	<u>26</u>	<b>Pas d'atelier : du mardi 26 au mercredi 27.</b>		
<u>Jeu</u>	<u>28</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Ven</u>	<u>29</u>			

FÉVRIER DU 01 AU 29		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC & Mini	Infirmier
Lun	01	Pas d'atelier : du lundi 1er au vendredi 05.		
Lun	08	Pas d'atelier : du lundi 08 au vendredi 12.		
Sam	13	<p> <b>09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire :</b>   " Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre " 2ème partie*  <b>Co-animé par :</b> <i>Mmes S. POUCHAIN, Infirmière &amp; S. LAROCHE, Diététicienne.</i>  <b>Lieu :</b> Bourges ~ Château des Gadeaux.   * Vous pouvez vous inscrire même si vous n'avez pas assisté à la 1ère partie.</p>		
Lun	15	Pas d'atelier : du lundi 15 au vendredi 19.		
Lun	22			
Mar	23		<p><b>10H-14H</b>  <b>C. Social C.A.F.</b>  " Mon saumon est aimable &amp; fond sur une galette pendant que poireau se gaufre sur du chocolat. "   <b>APC suivi d'une randonnée.</b></p>	
Mer	24	Pas d'atelier : du mercredi 24 au vendredi 26.		
Lun	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	01	09H30-11H Loisirs créatifs 11H-12H Expression corporelle Marché au Blé Salle numéro 3		
Mar	02		11H-12H Piscine de Bellevue Aquagym	10H-11H D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	03	<b>Pas d'atelier : du mercredi 03 au vendredi 05.</b>		
Lun	08	<b>Pas d'atelier : du lundi 08 au mercredi 10.</b>		
Jeu	11		10H-12H Gymnase de Bellevue ReF	
Ven	12			
Sam	13	<b>Atelier pluridisciplinaire : voir contenu sur la page 6.</b>		
Lun	15	<b>Pas d'atelier : du lundi 15 au vendredi 19.</b>		
Lun	22	09H30-11H Loisirs créatifs 11H-12H Expression corporelle Marché au Blé Salle numéro 3		
Mar	23			14H-16H & Mme N. RION D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H00 du Golf Randonnée ✍ Atelier précédé d'un APC.
Mer	24	<b>Pas d'atelier : du mercredi 24 au vendredi 26.</b>		
Lun	29	09H30-11H30 « Créer en commun » Marché au Blé Salle numéro 3 ✍ Co-animé par Mme M. NOUAILLE, Psychologue.		







<b>MARS DU 01 AU 11</b>		<b>Ateliers</b>		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC &amp; MINI</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Mar</u>	<u>01</u>	<b>Pas d'atelier : du mardi 1er au vendredi 04.</b>		
<u>Lun</u>	<u>07</u>	<b>Pas d'atelier : du lundi 07 au vendredi 11.</b>		
<u>Lun</u>	<u>14</u>		<p><b>10H-14H</b>  <b>C. Social C.A.F.</b>  <b>" Mon chou du Québec part en voyage. "</b></p>	
<u>Mar</u>	<u>15</u>	<b>Pas d'atelier : du mardi 15 au vendredi 18.</b>		
<u>Lun</u>	<u>21</u>			
<u>Mar</u>	<u>22</u>	<p><b>9H30-11H30</b>  <b>Mehun<sup>S</sup>/ Yèvre</b>  <b>Maison de Retraite</b>  <b>"La saga des produits laitiers ".</b></p>		
<u>Mer</u>	<u>23</u>	<b>Pas d'atelier : du mercredi 23 au vendredi 25.</b>		
<u>Lun</u>	<u>28</u>	<b>FÉRIÉ</b>		
<u>Mar</u>	<u>29</u>	<b>Pas d'atelier : du mardi 29 au jeudi 31.</b>		





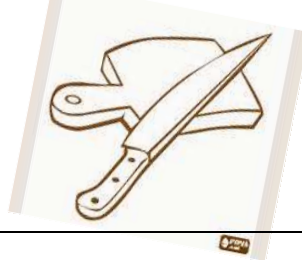







**Légende & Bloc-notes**

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

Pour les personnes qui possèdent des bâtons de marche : pensez à les apporter.

Jour	Date			
		<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)
Mar	01	<b>Pas d'atelier : du mardi 1er au mercredi 02.</b>		
Jeu	03			<b>10H-12H</b> Gymnase Bellevue Danse
Ven	04			
Lun	07	<b>09H30-11H</b> Loisirs créatifs <b>11H-12H</b> Expression corporelle Marché au Blé Salle numéro 3		
Mar	08		<b>11H-12H</b> Piscine de Bellevue Aquagym	<b>10H-11H</b> D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	09	<b>Pas d'atelier : du mercredi 09 au vendredi 11.</b>		
Lun	14	<b>Pas d'atelier : du lundi 14 au mercredi 16.</b>		
Jeu	17		<b>10H-12H</b> Gymnase de Bellevue ReF	
Ven	18			
Lun	21	<b>09H30-11H</b> Loisirs créatifs <b>11H-12H</b> Expression corporelle Marché au Blé Salle numéro 3		
Mar	22			<b>14H-16H &amp; Mme N. RION</b> D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H de l'Auberge de Jeunesse Randonnée
Mer	23	<b>Pas d'atelier : du mercredi 23 au vendredi 25.</b>		
Lun	28	<b>Pas d'atelier : du lundi 28 au mercredi 30, le lundi 28 étant férié.</b>		
Jeu	31		<b>11H-12H</b> Salle DOJO de Chaillot Détente & étirements	<b>10H-11H</b> Chaillot D : Parking de Bricomarché Mini randonnée

AVRIL DU 01 AU 30		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC & MINI	Infirmier
Ven	01			
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		<p><b>10H-14H</b>  <b>C. Social C.A.F.</b>  <b>" MPST : si vous trouvez , vous mangez ! "</b></p>	
Mar	19			
Mer	20	Pas d'atelier du : mercredi 20 au vendredi 22.		
Jeu	21			
Ven	22			
Lun	25	Pas d'atelier du : lundi 25 au vendredi 29.		
Mar	26			
Mer	27			
Jeu	28			
Ven	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.

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<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)
<u>Ven</u>	<u>01</u>			
<u>Lun</u>	<u>04</u>			
<u>Mar</u>	<u>05</u>		<u>11H-12H</u> Piscine de Bellevue Aquagym	<u>10H-11H</u> D & L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
<u>Mer</u>	<u>06</u>	<b>Pas d'atelier : du mercredi 06 au vendredi 08.</b>		
<u>Lun</u>	<u>11</u>	<b>Pas d'atelier : du lundi 11 au vendredi 15.</b>		
<u>Lun</u>	<u>18</u>	<u>09H30-11H</u> Loisirs créatifs <u>11H-12H</u> Expression corporelle Marché au Blé Salle numéro 3		
<u>Mar</u>	<u>19</u>	<b>Pas d'atelier du : mardi 19 au mercredi 20.</b>		
<u>Mer</u>	<u>20</u>			<u>10H-12H</u> Gymnase de Bellevue Danse
<u>Jeu</u>	<u>21</u>			
<u>Ven</u>	<u>22</u>			
<u>Lun</u>	<u>25</u>	<u>09H30-11H</u> Loisirs créatifs <u>11H-12H</u> Expression corporelle Marché au Blé Salle numéro 3		
<u>Mar</u>	<u>26</u>			<u>14H-16H</u> & <i>Mme N. RION</i> D : 13H30 de la C.A.F. L : 14H du Quai du bassin Randonnée
<u>Mer</u>	<u>27</u>	<b>Pas d'atelier du : mercredi 27 au vendredi 29.</b>		



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
Mehun <sup>s</sup> / 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
	Dojo de Chaillot	Route de Bellon
	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
	Salle n°3 & 4 de l'ancienne École du Marché au Blé	Place Vaillant Couturier

