



Education thérapeutique, ateliers théoriques & pratiques.

CARAMEL

Réseau du Cher:Diabète-Obésité



Secteurs

BOURGES & CHER NORD

Pour vous inscrire aux ateliers

Par mail ou par téléphone

Les inscriptions & les désinscriptions se font
OBLIGATOIREMENT
auprès du secrétariat & non auprès
des intervenantes.

 **02 48 48 57 44**


reseau.diabete@ch-bourges.fr



Pour tout courrier :

 Secrétariat de CARAMEL
Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
18020 Bourges Cedex

Pour dialoguer &/ou pour vous informer :

 www.caramel18.fr

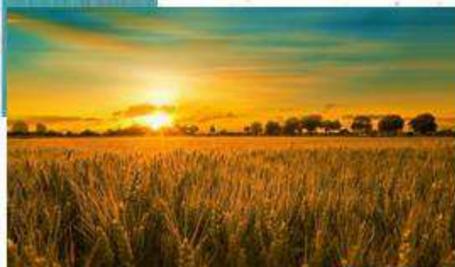
Les jours & heures d'ouverture du réseau :

Du lundi au vendredi

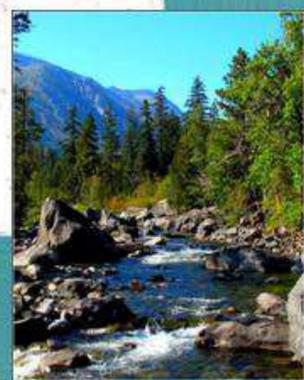
De 09h00 à 12h30 & de 13h30 à 17h00.

SOMMAIRE

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE	4
ADRESSES	5
MENUS	6 ~ 7
Programme de MAI	8 ~ 9
Programme de JUIN	10 ~ 11
Programme de JUILLET	12 ~ 13
Programme d'AOÛT	14



CARAMEL, organisme majoritairement financé par
le F.I.R. {Fonds d'Intervention Régional}



NOTICE

Pour mieux
Comprendre le fonctionnement
du réseau &
Respecter chacun...

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 pouvons 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 pouvons 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 ce cas précis, 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 :

- **Relaxation** : toutes les demandes d'inscription sont enregistrées sur liste d'attente : des roulements sont effectués pour permettre au plus grand nombre de participer ; votre inscription est validée après rappel du secrétariat.
- **Piscine** : les inscriptions sont prises alternativement sur liste définitive & sur liste d'attente. En cas de désistement, le secrétariat vous rappelle & vous propose 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 dommageable au bon déroulement de l'atelier.

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 ateliers seront reconsidérées.

Sylvie LAROCHE
Coordinatrice
départementale du réseau.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

CERTIFICAT MÉDICAL

ATELIERS CULINAIRES

UN CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR L'ACTIVITE PHYSIQUE : POUR QUI ? POUR QUOI ?

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même & vos accompagnants, précisant qu'il n'existe pas de contre indication à la pratique de l'activité physique.



Ce document est à remettre au secrétariat.

Pensez à vous le procurer dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas fourni & pensez à le renouveler tous les ans.

Prévoyez des vêtements & des chaussures souples (de sport de préférence), une bouteille d'eau & de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Les Ateliers Pratiques Culinaires & les Mini Ateliers Pratiques Culinaires ou APC : MODE D'EMPLOI.

La participation par APC est de **6€ -en espèces-** & par personne ; il faut noter que pour les menus de fêtes, celle-ci passe à **10€.**

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin & de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les participants qui s'inscrivent, le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :



- Carrefour - Chaussée de Chappe - Bourges.
- Intermarché - Route de Verdun - Henrichemont.

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

MES ATELIERS
À LA LOUPE...



COM- MUNES	MOIS	Mai	Juin	Juillet	Aout
Argent ^{S/} Sauldre			Vendredi 22 Atelier infirmier		
Aubigny ^{S/} Nère		Vendredi 18 Atelier infirmier			
Baugy		Vendredi 25 Atelier infirmier	Mardi 05 Atelier diététique		
Blancafort			Mardi 05 Atelier culinaire		
Dun ^{S/} Auron			Lundi 09 Atelier pluridisciplinai- re		Jeudi 23 Rando pique nique
Henrichemont		Lundi 28 Atelier culinaire		Lundi 02 Rando pique nique	
Marmagne			Jeudi 14 Randonnée		
Mehun ^{S/} Yèvre			Jeudi 14 IDE & DIET		
Sainte Montaine			Samedi 02 Ateliers de Printemps		
St-Florent ^{S/} Cher		Piscine tous les mercredis du 16/05 au 27/06 inclus de 10h à 11h			Jeudi 30 Rando pique nique
Sancerre			Vendredi 08 Initiation à la relaxation & Jeudi 28 Atelier IDE & DIET		

TROUVER VO
ADRESSE

TRE

Communes	Lieux	Adresses
Argent ^{S/} Sauldre	Mairie ~ Salle Jaune	Rue Jean Moulin
	Salle du 3ième Âge	Parking de la Salle des Fêtes
Aubigny ^{S/} Nère	Relais Services Publics	Rue Abbé Moreux
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Blancafort	Salle des Fêtes	Rue de la Gare
Bourges	Club de tennis de table	Gymnase Yves du Manoir -71, Rue de Turly
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	Centre Social ~ Val d' Auron	Place Martin Luther-King
	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
Dun ^{S/} Auron	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
Henrichemont	Salle des Mille Clubs	Rue Grossepoints
	Salle du Presbytère	Presbytère ~ 1 Rue de l'Église
Mehun ^{S/} Yèvre	Maison de retraite « Le Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Saint Amand Montrond	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine ~ Appartement n°2
Saint Florent ^{S/} Cher	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro
Sancerre	Hôpital	Remparts des Augustins
Vierzon	Centre de santé	Rue du Mouton
	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
	Piscine de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au Blé (ancienne école)	Place Vaillant Couturier



Jeudi 17 mai

+ jeudi 24 mai

Salade de betteraves
à l'orange
Paëlla
Pain perdu aux poires



Jeudi 7 juin

+ Jeudi 21 juin

Salade de chou blanc aux
Carottes
Tajine de poisson
aux légumes
Semoule
Tiramisu aux fraises

Lundi 28 mai

Henrichemont

Salade de betteraves à
l'orange

Tajine de poulet
au Citron et aux olives

Semoule

Gâteau au fromage blanc



Jeudi 02 août

Salade grecque
Cake au thon et aux
Crevettes
Taboulé aux fruits
d'été .

Jeudi 05 juillet

+ jeudi 26 juillet

Salade de tomates
multicolores
Gratin de bœuf riz
et courgettes
Clafouti aux fruits



Diner du
Mardi 22 mai
17h30 ~ 20h30

Salade
Nems à la dinde
Brochette de fruits



Mardi 05 juin
Blancafort

Salade de tomates au
basilic

Osso bucco de dinde aux
Champignons

Pâtes

Gâteau au fromage blanc
aux fruits



Diner du 19 juin
17h30 ~ 20h30

Concombre au yaourt
Poisson en papillote
RIZ
Crumble fraise
rhubarbe



Diner du 17 juillet
17h30 ~ 20h30

Gaspacho

Tarte au poulet et aux
courgettes

Salade verte

Pêche façon melba



**LORSQU'UN HORAIRE ET/OU LIEU N'EST/NE SONT PAS RÉPÉTÉ-S,
C'EST QUE CELUI-CI EST ET/OU CEUX-CI/SONT IDENTIQUE-S-**

Légende :

MAI ~ DU MERCREDI 02 AU VENDREDI 18

Art thérapeute : **A.L.** {Adeline LOOSLI}

Diététiciennes : **R.P.H.** {Régine PROTIN-HAMPE & **N.R.** {Nadège RION}

Éducatrices médicosportives: **V.F.** {Véronique FROIDEVAUX & **M.P.V.X.** {Maryanick PHAM VAN XUA}

Infirmières : **P.P.** {Patricia PILLIEN, **S.P.** {Sylvie POUCHAIN}

Podologue: **C.J.** {Catherine JOURDONNEAU}

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATELIER					
DIETETIQUE ATELIER THEORIQUE				Le 03 9h30/11h30 L : Espace Santé Parentalité ©R.P.H. Le nouvel étiquetage nutritionnel.	
ATELIER PRATIQUE CULINAIRE				Le 17 10h/13h45 L : C.C.A.S. ©N.R. Autour d'une paëlla	
INFIRMIER <u>OU</u> PODOLOGIE	Le 14 14h/16h L : Château des Gadeaux ©S.P. « Les médicaments : la bonne dose au bon moment »				Le 18 9h30/11h30 L ☹ : Aubigny St Nère Maison des services au public. ©P.P. Hypos et hyperglycémies
ACTIVITE PHYSIQUE		Le 15 10h/11h L : Centre social Val d'Auron ©V.F. ReF douce	Le 16 10h/11h L ☹ : Piscine St Florent Piscine ©V.F.	Le 17 18h/19h L : Château des Gadeaux ©V.F. Relaxation	Le 04 10h/11h30 D & L: Parc Château des Gadeaux ©V.F. Je mesure mes capacités à la marche (avec podomètre, lecteur de glycémie prise du pouls, tension...)

Légende : Remise en Forme = ReF {2 heures & ReF Douce 1 heure | Lieu = L | Atelier en-dehors de Bourges = ☹ | Départ = D | Intervenante = ☺ {sigle suivi des initiales de celle-ci}

MAI ~ DU LUNDI 21 AU JEUDI 31

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATELIER					
DIETETIQUE ATELIER THEORIQUE		Le 22 9h30/11h30 L : Espace Santé Parentalité ©R.P.H. « Graisses et Diabète : faisons le point » Le 29 9h30/11h30 L : Château des Gadeaux ©R.P.H. « A propos du sucre actualisez vos connaissances »			
ATELIER PRATIQUE CULINAIRE	Le 28 10h/14h L : Henrichemont & Presbytère ☹ ©N.R. Tajine de poulet citron et olives	Le 22 17h30/20h30 L : C.C.A.S. ©N.R. Nems et brochettes de fruits		Le 24 10h/13h45 L : C.C.A.S. ©N.R. Autour d'une paëlla	Le 25 9h30/11h45 L : C. social Val d'Auron ©R.P.H. « Gaspacho » ✍ Mini APC Apportez vos boîtes.
INFIRMIER <u>OU</u> PODOLOGIE					Le 25 9h30/11h30 L ☹ : Baugy M. des solidarités ©P.P. « Hypo et hyperglycémies »
ART THERAPIE				Le 24 14h15/16h15 ©A.L. L : Château des Gadeaux & le 31	Le 25 9h30/11h30 ©A.L. & L.R. L : Château des Gadeaux
ACTIVITE PHYSIQUE		Le 22 10h/11h30 L : Salle GAZELEC ©V.F. Musculature Le 29 10h/11h L : Gymnase Yves du manoir ©V.F. Je teste le tennis de table	Le 23 10h/11h L ☹ : Piscine St Florent Piscine ©V.F. Le 30 10h/11h L ☹ : Piscine St Florent Piscine ©V.F.	Le 24 14h/15h30 D: Parking CARAQUI ☹L : Les Marais Randonnée (suite APC) ©V.F. & N.R.	

JUIN ~ DU VENDREDI 01 AU VENDREDI 15

ATELIER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATELIERS DIVERS	<p align="center"><u>Samedi 02</u> 09H-17H ~ Atelier de Printemps : (Voir plaquette jointe) "Le handicap" Lieu : "Domaine de Grand 'Maison" 18 700 Ste MONTAINE</p>				
DIETETIQUE ATELIER THEORIQUE		<p align="center"><u>Le 05</u> 9h30/11h30 L ☒ : Baugy & M. des solidarités ☉R.PH. « Faisons le point sur nos connaissances »</p>			
ATELIER PRATIQUE CULINAIRE		<p align="center"><u>Le 05</u> 10h/14h L ☒ : Blancfort & Salle des fêtes ☉N.R. Osso bucco de dinde aux champignons</p>		<p align="center"><u>Le 07</u> 10h/13h45 L : C.C.A.S. ☉N.R. Tajine de poisson aux légumes et semoule</p>	
INFIRMIER OU PODOLOGIE				<p align="center"><u>Le 14</u> 9h30/11h30 L ☒ : Mehunst Yèvre & M. de retraite « Rayon de Soleil » ☉R.PH. & S.P. « Le chemin du sucre »</p>	<p align="center"><u>Le 01</u> 9h30/11h30 L : Espace Santé Parentalité ☉C.J., V.F. & S.P. « L'équilibre physique »</p>
				<p align="center"><u>Le 08</u> 10h/12h L ☒ : Sancerre & Pavillon Louise Guillaumot ☉P.P. Initiation à la relaxation</p>	
ART THERAPIE				<p align="center"><u>Le 07</u> 14h15/16h15 ☉A.L. L : Château Gadeaux</p>	
ACTIVITE PHYSIQUE		<p align="center"><u>Le 05</u> 10h/11h L : Centre social Val d'Auron ☉V.F. Relaxation</p>	<p align="center"><u>Le 06</u> 10h/11h L ☒ : Piscine St Florent Piscine ☉V.F.</p>	<p align="center"><u>Le 07</u> 18h/19h30 L : Château des Gadeaux ☉V.F. ReF</p>	
		<p align="center"><u>Le 12</u> 9h30h/11h L : Centre social Val d'Auron ☉V.F. ReF</p>	<p align="center"><u>Le 13</u> 10h/11h L ☒ : Piscine St Florent Piscine ☉V.F.</p>	<p align="center"><u>Le 14</u> 9h30/11h D : Place de l'église L&☒ : le canal Marmagne ☉V.F. & __ Randonnée</p>	

JUIN ~ DU LUNDI 18 AU MARDI 31

ATELIER	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DIVERS & PLURIDISCIPLINAIRES	<p align="center"><u>Le 25</u> 14h/16h L : Château Gadeaux ☉S.L. & P. JUTTIN Diabète et législation (assurances, permis de conduire, emprunts bancaires...)</p>			<p align="center"><u>Jeudi 28</u> 9h30/11h30 L ☒ : Hôpital Sancerre ☉V.F., S.P. & R.PH. « Activité physique, alimentation et traitement pour équilibrer mon diabète. »</p>	
DIETETIQUE ATELIER THEORIQUE	<p align="center"><u>Le 18</u> 14h/16h L : Espace Santé Parentalité ☉N.R. Préparons les menus des ateliers du programme à venir.</p>				
ATELIER PRATIQUE CULINAIRE		<p align="center"><u>Le 19</u> 17h30/20h30 L : C.C.A.S. ☉N.R. Poisson en papillote et riz</p>		<p align="center"><u>Le 21</u> 10h/13h45 L : C.C.A.S. ☉N.R. Tajine de poisson aux légumes et semoule</p>	<p align="center"><u>Le 29</u> 9h30/11h45 L : C. social V. d'Auron ☉R.PH. & N.R. « A l'heure de l'apéro » ✍ Mini APC Apportez vos boîtes</p>
INFIRMIER OU PODOLOGIE				<p align="center"><u>Le 28</u> 18h/19h30 L : Château Gadeaux ☉S.P. « Je veux comprendre mon diabète et mon traitement »</p>	<p align="center"><u>Le 22</u> 9h30/11h30 L ☒ : Argent sur Sauldre ~ Salle Jaune ☉P.P. Hypo/hyperglycémies</p>
ART THERAPIE				<p align="center"><u>Le 21</u> 14h15/16h15 ☉A.L. L : Château Gadeaux & <u>Le 28</u></p>	
ACTIVITE PHYSIQUE		<p align="center"><u>Le 19</u> 10h/11h L : Gymnase Yves du manoir ☉V.F. « Je teste le tennis de table »</p>	<p align="center"><u>Le 20</u> 10h/11h L ☒ : Piscine St Florent Piscine ☉V.F.</p>		
		<p align="center"><u>Le 26</u> 10h/11h30 L : Salle GAZELEC ☉V.F. Musculature</p>	<p align="center"><u>Le 27</u> 10h/11h L ☒ : Piscine St Florent Piscine ☉V.F.</p>		
		<p align="center"><u>Le 26</u> 14h/16h L : Rock & swing ☉M.P.V.X. Danse</p>			

JUILLET ~ DU LUNDI 02 AU VENDREDI 13

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
ATELIERS DIVERS				Jeudi 05 13h45/15h30 L : Château des Gadeaux ©N.R., S.P., A.L., V.F. & S.L. Ce que je souhaite sur le prochain programme...
ATELIER PRATIQUE CULINAIRE				Le 05 10h/13H45 L : Château des Gadeaux ©N.R. Gratin de bœuf riz et courgettes
INFIRMIER OU PODOLOGIE	Le 09 10h/12h L ☹️ : Dun sur Auron Ancienne bibliothèque ©C.C., N.R. & MPVX. « Je mets mon traitement, mon alimentation, au service de ma santé ».			
ACTIVITE PHYSIQUE	Le 02 10h30/13h30 D : Etang du petit bois L&☹️ : Henrichemont ©V.F. & N.R. Randonnée pique nique	Le 03 10h/11h30 L : Salle GAZELEC ©V.F. Musculature	Le 11 18h/19h D: Parking L : Palais des Congrès Mini Randonnée ©V.F.	Le 12 17h30/18h30 L : Piscine Gibjoncs ©V.F. Piscine
		Le 10 18h/19h L : Château des Gadeaux ©V.F. Relaxation		

JUILLET ~ DU LUNDI 16 AU VENDREDI 27

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATELIER					
ATELIER PRATIQUE CULINAIRE		Le 17 17h30/20h30 L : Château des Gadeaux ©N.R. Tarte au poulet et aux courgettes et Salade verte		Le 26 10h/13H45 L : Château des Gadeaux ©N.R. Gratin de bœuf riz et courgettes	
INFIRMIER OU PODOLOGIE					Le 27 9h30/11h30 L : Château Gadeaux ©S.P. « Je surveille mon diabète, j'apprends à gérer hypos et hyperglycémies »
ART THERAPIE				Le 19 14h15/16h15 L : Gadeaux ©A.L.	
				& Le 26	
ACTIVITE PHYSIQUE		Le 24 18h/19h30 L : Château des Gadeaux ©V.F. ReF	Le 25 18h/20h30 D : Brasserie du Lac L&☹️ : Lac d'Auron ©V.F. & N.R. Randonnée pique Nique	Le 19 17h/18h30 L : Piscine Gibjoncs ©V.F. Piscine	
				Le 26 17h30/18h30 L : Piscine Gibjoncs ©V.F. Piscine	

