



Capucine

Education thérapeutique,  
ateliers théoriques & pratiques.



# CARAMEL

Réseau du Cher Diabète-Obésité



Secteur  
**SAINT-AMAND MONTROND**

Pour vous inscrire aux ateliers

Par mail ou par téléphone

## SOMMAIRE

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

 **0248 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](http://www.caramel18.fr)

Les jours & heures d'ouverture du réseau :

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

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE LEGENDE des ABREVIATIONS & des SIGLES	4
TROUVER UNE ADRESSE LEGENDE des COULEURS & des INITIALES	5
MENUS	6 ~ 7
Programme de SEPTEMBRE	8 ~ 9
Programme d'OCTOBRE	10 ~ 11
Programme de NOVEMBRE	12 ~ 13
Programme de DECEMBRE	14~ 15
MON PLANNING	16



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





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 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 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.

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.

⚡ 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 :



- **Leclerc – Route de Charenton – St-Amand Montrond.**

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

# MES ATELIERS À LA LOUPE...



MOIS COMMUNES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Baugy				
Crézançay <sup>S/</sup> Cher				
Dun <sup>S/</sup> Auron			<u>Lundi 05</u> CC & NR IDE & DIET	
Le Châtelet				
Lignières				
Orval				
St-Florent <sup>S/</sup> Cher		<u>Lundi 22</u> NR - DIET		<u>Vendredi 07</u> SP - IDE

## LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS & DES SIGLES

REMISE EN FORME ~ **ReF}** DEUX HEURES  
& **ReF Douce }**UNE HEURE

DÉPART ~ **D }**par exemple pour un lieu de randonnée...

LIEU ~ **L }**Lieu de l'atelier ou de la randonnée.

SALLE ~ **S }**votre salle est précisée.

LORSQU'UN ATELIER SE TROUVE EN PÉRIPHÉRIE ~ 🚌

Communes	Lieux	Adresses
<b>Baugy</b>	<b>Maison des Solidarités Est</b>	<b>Îlot Saint Abdon</b>
<b>Bourges</b>	Aviron Club	Chemin du Grand Mazières — Val d'Auron
	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
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
<b>Dun <sup>S/</sup> Auron</b>	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
	Salle des Mille Clubs	Rue Grossepoints
<b>Saint Amand Montrond</b>	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannelle
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
<b>Saint Florent <sup>S/</sup> Cher</b>	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavois
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro

**LÉGENDE  
DES  
COULEURS  
& DES  
INITIALES**

DIETETIQUE -) Alice PAUVERT, } **AP**

CULINAIRE -) Alice PAUVERT } **AP**

INFIRMIER -) Céline CIÉSIELSKI, *infirmière ou IDE* } **C.C.**  
& PODOLOGIE -) Catherine JOURDONNEAU } **C.J.**

ART THERAPIE -) Adeline LOOSLI } **A.L.**

PSYCHOLOGIE -) Lise RICHARD } **L.R.**

EDUCATION PHYSIQUE -) Maryanick PHAM VAN XUA } **M.PVX.**  
-) Véronique FROIDEVAUX } **V.F**

ATELIERS DIVERS -) TOUS LES INTERVENANTS.



SEPTEMBRE

Lundi 24

*Taboulé  
au boulgour  
Brochette  
de poisson  
Ratatouille  
Coupe de  
fromage blanc  
aux fruits*



NOVEMBRE

Lundi 12

*Salade  
de betteraves  
à l'orange  
Tajine de poulet  
citron & olives  
Semoule  
Crème brûlée*



OCTOBRE

Lundi 08

*Velouté  
de potimarron  
Risotto poulet  
& champignons  
Far breton*





Participation de 10€



Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	
LUNDI	MARDI	
3	4	
10	11	
	<p>10h-12h M PVX C. Cure C. Duchet ReF.</p>	
17	18	
<p>09h30-12h AL C. Cure C. Duchet Art thérapie.</p>		
24	25	
<p>10h-13h45 AP Cuisine - Centre social. Menu méditerranéen.</p>		
<p>13h45-15h30 AP Cuisine - Centre social. Et si nous parlions : « DÉ. GU. STA. TION. » ?</p>		

	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	5	6	7
		<p><u>10h-11h</u> M PVX  <b>Lieu &amp; Départ</b> : « Piscine »            Mini randonnée.</p>	
		<p><u>11h-12h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            Détente &amp; étirements.</p>	
	12	13	14
	19	20	21
		<p><u>10h30-13h30</u> M PVX &amp; NR  <b>Départ</b> : Emmaüs  <b>&amp; Lieu</b> : Le Canal de Berry            Randonnée &amp; Pique-nique.  <b>Apportez votre pique-nique.</b></p>	
	26	27	28
		<p><u>10h-11h</u> MPVX            C. Cure C. Duchet            ReF douce.</p>	
		<p><u>11h-12h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            Détente &amp; étirements.</p>	

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
1	2	3	
	<p><u>10h-11h</u> M PVX  <b>Lieu &amp; Départ</b> : « Piscine »            Mini randonnée.</p>		
	<p><u>11h-12h</u> M PV            C. Cure C. Duchet            Détente &amp; étirements.</p>		
8	9	10	
<p><u>10h-13h45</u> AP            Cuisine - Centre social.            Menu automnal.</p>			
15	16	17	
<p><u>09h30-12h</u> AL            C. Cure C. Duchet            Art thérapie.</p>	<p><u>10h-12h</u> M PVX &amp; ...  <b>Départ</b> : Quai pluviose.  <b>&amp; Lieu</b> : Coterelle.            Randonnée.</p>		
<p><u>14h-16h</u> CC  <b>Lieu</b> : Hôpital <b>&amp; Salle n°2</b>            Conseils pour bien passer l'hiver.</p>			
22	23	24	
<p><u>10-14h</u> NR  <b>Lieu</b> : St-Florent S/ Cher  <b>&amp; Salle n°?</b>            À 55 ans &amp; plus, je peux toujours bien manger !</p>			
29	30		

Mois d'OCTOBRE		Mois d'OCTOBRE	
JEUDI		VENDREDI	
4		5	
<p>09h30-12h AL C. Cure C. Duchet Art thérapie.</p>			
11		12	
<p>10h-12h M PVX C. Cure C. Duchet ReF.</p>			
18		19	
25		26	
<p>10h-11h M PVX C. Cure C. Duchet Danse.</p>			
<p>11h-12h M PVX C. Cure C. Duchet Détente &amp; étirements.</p>			

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	
LUNDI	MARDI	
<b>5</b>	<b>6</b>	
<p><u>10h-12h</u> CC &amp; NR  <b>Lieu :</b> Dun<sup>S</sup>/ Auron  <b>&amp; Salle :</b> Ancienne bibliothèque            Je gère mon diabète au quotidien ; j'ai quand même des questions. Et vous, avez-vous des réponses ?</p>	<p><u>10h-11h</u> M PVX  <b>Lieu &amp; Départ :</b> « Piscine »            Mini randonnée.</p>	
	<p><u>11h-12h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            Détente &amp; étirements.</p>	
<b>12</b>	<b>13</b>	
<p><u>10h-13h45</u> AP            Cuisine - Centre social.            En passant par le Maghreb.</p>	<p><u>10h-12h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            ReF.</p>	
<p><u>13h45-15h30</u> CC, AP, AL, M PVX, LR &amp; SL            Cuisine - Centre Social.            Ce que je souhaite pour le prochain programme ?            Eh bien... je vais vous le dire, c'est jour de programmation.</p>		
<b>19</b>	<b>20</b>	
<p><u>09h30-12h</u> AL            C. Cure C. Duchet            Art thérapie.</p>		
<b>26</b>	<b>27</b>	
<p><u>10h-13h45</u> AP            Cuisine - centre social.            Je vous sers un petit « sucré/salé » ?</p>		

	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2
		FÉRIÉ	
	7	8	9
	14	15	16
	21	22	23
	<p>13h45-15h30 AP  <b>Lieu : Hôpital &amp; Salle : n°2</b>  Et si nous parlions  « DÉ. GUS. STA. TION ?</p>	<p>10h-12h M PVX &amp;  <b>Départ &amp; Lieu : Lac de Virlay.</b>  Randonnée.</p>	
	28	29	30
		<p>10h-11h M PVX  <b>Lieu &amp; Départ : « Piscine »</b>  Danse.</p>	
		<p>11h-12h M PVX  C. Cure C. Duchet  Détente &amp; étirements.</p>	

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
3	4	5	
<p><u>10h-13h45 AP</u> Cuisine - Centre social. Menu de Noël. <b><u>Participation de 10 €.</u></b></p>			
10	11	12	
<p><u>09h30-12h AL</u> C. Cure C. Duchet Art floral.</p>	<p><u>10h-12h M PVX</u> C. Cure C. Duchet ReF.</p>	<p><u>13h45-15h30 AP</u> <b>Lieu : Hôpital &amp; Salle : n° 2</b> Comment gérer les fêtes de fin d'année ?</p>	
<p><u>14h-16h CC</u> <b>Lieu : Hôpital &amp; Salle : n°2</b> Je parle « diabète » &amp; de ses généralités.</p>			
17	18	19	
24	25	26	
<b>FERMETURE DU RÉSEAU DU VENDREDI 21 AU SOIR AU MARDI 1<sup>er</sup> JANVIER 2019 INCLUS.</b>			

Mois de DÉCEMBRE		Mois de DÉCEMBRE	
JEUDI		VENDREDI	
<b>6</b>		<b>7</b>	
<p><u>10h-11h</u> M PVX  <b>Lieu &amp; Départ</b> : « Piscine »            Mini randonnée.</p>		<p><u>09h30-11h30</u> SP  <b>Lieu</b> : Saint-Florent<sup>S</sup>/ Cher &amp; <b>Salle</b> : ?            Mon diabète en question.</p>	
<p><u>11h-12h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            Détente &amp; étirements.</p>			
<b>13</b>		<b>14</b>	
		<p><u>10h-11h</u> CJ            C. Cure C. Duchet            Bien choisir ses chaussures.            Atelier suivi <u>jusqu'à 12h</u> d'une sortie dans un magasin de chaussures.</p>	
<b>20</b>		<b>21</b>	
<p><u>10h-11h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            ReF Douce.</p>			
<p><u>11h-12h</u> M PVX            C. Cure C. Duchet            Détente &amp; étirements.</p>			
<b>27</b>		<b>28</b>	
<p><b>FERMETURE DU RÉSEAU DU VENDREDI 21 AU SOIR            AU MARDI 1<sup>er</sup> JANVIER 2019 INCLUS.</b></p>			

