



Education thérapeutique,
ateliers théoriques & pratiques.

CARAMEL

Réseau du Cher Diabète-Obésité



Secteur

VIERZON

Pour vous inscrire aux ateliers

Par mail ou par téléphone


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

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 LÉGENDE des COULEURS & des INTIALES ABRÉVIATIONS	4
TROUVER UNE ADRESSE	5
MENUS	6 ~ 7
Programme de SEPTEMBRE	8 ~ 9
Programme d'OCTOBRE	10 ~ 11
Programme de NOVEMBRE	12 ~ 13
Programme de DÉCEMBRE	14 ~ 15
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 du Mouton – Vierzon.**

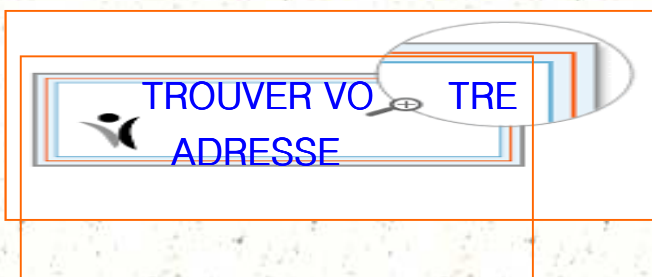
Pour les **Mini APC**, la participation est de **3€ par personne**, toujours en espèces, & il n'y **pas de participation aux courses**.



MOIS COMMUNES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Allogny				<u>Jeudi 13</u> M PVX & AL Randonnée.
Bourges				

LEGENDE des COULEURS & des INITIALES	DIETETIQUE ~ Nadège RION, <i>diététicienne</i> } N.R.
	ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ~ Nadège RION, <i>diététicienne</i> } N.R.
	INFIRMIER OU IDE & PODOLOGUE ~ Sylvie POUCHAIN, <i>infirmière ou IDE</i> } S.P.
	ou Catherine JOURDONNEAU, <i>podologue</i> } C.J.
	ART THERAPIE « Loisirs créatifs & expression corporelle » ~ Adeline LOOSLI, <i>art thérapeute</i> } A.L.
	GRUPE DE PAROLE ~ Céline BOISSEREAU-TARTARIN, <i>psychologue</i> } C.T.
	ACTIVITE PHYSIQUE ~ Maryanick PHAM VAN XUA } M.PVX. Véronique FROIDEVAUX } V.F. <i>éducatrices médicosportives</i>
ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES	

A B R E V I A T O N S	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
Bourges	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
Mehun ^{S/} Yèvre	Maison de retraite « Le rayon de soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Vierzon	Groupement Interprofessionnels du Centre de Santé	1 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 Charles MOREIRA	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au blé (ancienne école) Salle numéro 3 ou 4	Place Vaillant-Couturier.

Menu du
JOUR
N° 0001957C
MA CUISINE
EST UNIQUE

SEPTEMBRE

Mardi 11

Salade
de tomates,
chèvre
& mâche
Moussaka
Pain perdu
aux poires



SEPTEMBRE

Mardi 25

Millefeuille de betteraves
Tajine de poulet au citron
& olives
Semoule
Salade de fruits



OCTOBRE

Mardi 16

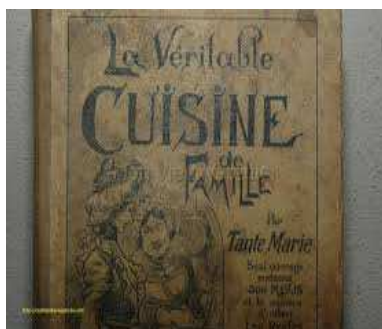
Carottes
râpées au
cumin
Moules au
roquefort
Pommes
fondantes
Pommes
au douillon



OCTOBRE

Mardi 23

Salade d'Automne
à la betterave
Roti de porc
aux pommes & au miel
Pâtes
Crème au chocolat



NOVEMBRE

Mardi 06

Crème de poireaux
& petits pois

Gratin de saumon,
pommes de terre
& épinards

Salade verte

Gâteau aux pommes/
poires.



NOVEMBRE

Mardi 20

Salade de mâche
& endives aux noix

Couscous

Trifle à l'orange



DÉCEMBRE



DÉCEMBRE

Mardi 04

Salade croquante,
pamplemousse
& avocat

Langue de bœuf
sauce piquante

Pommes vapeur
Tarte au Citron




Mardi 11

Menus de Noël

Participation de 10 €.

Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	
LUNDI	MARDI	
3	4	
	<p><u>10h30-12h</u> M PVX & NR Lieu & Départ : Carrefour de l'étoile Randonnée. Atelier suivi d'un repas à la cafétéria SUPER U. <u>Pensez à apporter de quoi régler votre repas.</u></p>	
	<p><u>12h-13h30</u> NR & M PVX Lieu : cafétéria SUPER U. <u>Pensez à apporter de quoi régler votre repas.</u></p>	
10	11	
<p><u>09h30-11h</u> AL Loisirs créatifs. &/OU <u>11h-12h</u> Expression corporelle. Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3</p>	<p><u>10h-13h45</u> NR Centre social C.A.F. Ma chèvre Moussaka perd la « ciboulette » ; de la tomate ou de la poire, ne sachant plus laquelle va dans le pain, elle en fait des salades !!</p>	
	<p><u>13h45-15h30</u> NR Centre social C.A.F. Mieux connaître les graisses visibles & les graisses cachées.</p>	
17	18	
	<p><u>10h-11h</u> M PVX Départ & Lieu : Carrefour d'Orçay Mini randonnée.</p>	
	<p><u>11h-12h</u> M PVX Lieu : Gymnase de Bellevue Détente & étirements.</p>	
24	25	
<p><u>09h30-11h</u> AL Loisirs créatifs. &/OU <u>11h-12h</u> Expression corporelle. Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3</p>	<p><u>10h-13h45</u> NR Centre social C.A.F. Tajine envoie un poulet de mille feuilles à Bette & Raves occupés à presser citrons & olives. Si ils le lisent, retard sera pris & là, pataugeoire à semoule garantie !! Cet atelier est suivi d'une randonnée.</p>	
	<p><u>14h-15h30</u> M PVX & NR Départ : Esplanade « La française » & Lieu : 14h « Les pépites du cœur de la ville » Randonnée. Cet atelier suit l'APC.</p>	

	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	5	6	7
		<p>9h30-11h30 SP Centre de santé de Vierzon Pour mieux comprendre son diabète & son traitement.</p>	
	12	13	14
		<p>10h-12h MPVX Lieu : Route de Bellon & Salle : DOJO de Chaillot ReF.</p>	
	19	20	21
	26	27	28


Mois d'OCTOBRE		Mois d'OCTOBRE	
LUNDI		MARDI	
1		2	
8		9	
<p><u>09h30-11h AL</u> Loisirs créatifs. &/OU <u>11h-12h</u> Expression corporelle. Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3</p>		<p><u>10h-11h M PVX</u> Départ & Lieu : Carrefour d'Orçay Mini randonnée.</p>	
		<p><u>11h-12h M PVX</u> Lieu : Piscine Charles MOREIRA Piscine.</p>	
15		16	
<p><u>09h30-11h30 CT</u> Centre de santé Je fais une demande auprès de la psychologue : pourquoi ?</p>		<p><u>10h-13h45 NR</u> Centre social C.A.F. Le douillon sort les pommes & elles fondent. Pour les carottes, c'est râpé, ce sera « cumin » ! Quant aux moules, elles souhaitent un " roquefort ".</p>	
		<p><u>13h45-15h30 NR</u> Centre social C.A.F. Je viens avec ma hotte car je " planche " sur le menu de Noël & j'apporte mon cartable car mes livres de cuisine pour 2019 sont dedans !</p>	
22		23	
<p><u>09h30-11h AL</u> Loisirs créatifs. &/OU <u>11h-12h</u> Expression corporelle. Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3</p>		<p><u>10h-13h45 NR</u> Centre social C.A.F. Le petit des Sus scrofa domesticus s'est fait rôtir la pomme. Le marabout a essayé crèmes, pâtes, miel... raconté des salades aussi : « à l'Automne, mange de la betterave tu auras la couleur chocolat » !! Cet atelier est suivi d'une randonnée.</p>	
		<p><u>14h-15h30 M PVX & NR</u> Départ : 13h30 square du souvenir.  & Lieu : 14h Méry Sur Cher Randonnée. Cet atelier suit l'APC.</p>	
29		30	

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE		Mois d'OCTOBRE
MERCREDI	JEUDI		VENDREDI
3	4	5	
	<p><u>10h-11h M PVX</u> Lieu : Route de Bellon & Salle : DOJO de Chaillot Danse.</p>		
	<p><u>11h-12h M PVX</u> Lieu : Route de Bellon & Salle : DOJO de Chaillot Détente & étirements.</p>		
10	11	12	
	<p><u>9h30-11h30 SP</u> Centre de santé Je fais un point sur mon matériel & je l'apporte avec moi.</p>		
17	18	19	
	<p><u>10h-12h MPVX</u> Lieu : Route de Bellon & Salle : DOJO de Chaillot ReF.</p>		
24	25	26	

Mois de NOVEMBRE		Mois de NOVEMBRE	
LUNDI		MARDI	
5	6		
	<p><u>10h-13h45</u> NR Centre social C.A.F. La mer a rendez-vous avec nos fruits & légumes de saison.</p>		
	<p><u>13h45-15h30</u> NR, M PVX, AL, SP & SL Centre social - C.A.F. Le programme, des ateliers... C'est « LA » réunion de programmation eh bien, je viens avec mes idées ! Pardi !!!</p>		
12	13		
<p><u>09h30-11h</u> AL Loisirs créatifs. &/OU <u>11h-12h</u> Expression corporelle. Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3</p>			
19	20		
	<p><u>10h-13h45</u> NR Centre social C.A.F. Union culinaire : trois pays dans votre assiette ! Atelier suivi d'une randonnée.</p>		
	<p><u>14h-15h30</u> M PVX & NR Départ : 13h30 de la C.A.F. & Lieu : 14h Le Golf. Randonnée. Cet atelier suit l'APC.</p>		
26	27		
<p>Mini APC - APPORTEZ VOS BOÎTES <u>10h-12h</u> NR & AL Centre social C.A.F. Atelier : Chooocolats deeee Noël!!!! !</p>	<p><u>10h-11h</u> M PVX Départ & Lieu : Carrefour d'Orçay Mini randonnée.</p>		
	<p><u>11h-12h</u> M PVX Lieu : Piscine Charles MOREIRA Piscine.</p>	12	

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2
	FÉRIÉ	
7	8	9
14	15	16
	<p><u>10h-11h30 M PVX & SP</u> Lieu : Chaillot & Départ : parking de Bricomarché [Av: de Lattre de Tassigny] Je « mini randonnée » & contrôle mes glycémie, fréquence cardiaque, mes petits pas... « petit bus, si t'es fatigué... »</p>	
	<p><u>11h30-12h MPVX</u> Lieu : Route de Bellon & Salle : DOJO de Chaillot Détente & étirements.</p>	
21	22	23
		<p><u>10h-12h CJ</u> Centre de santé Pourquoi surveiller ses pieds ?</p>
28	29	30
	<p><u>09h30-11h30 SP</u> Centre de santé Je suis ou je vais passer sous insuline.</p>	
		13

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
LUNDI	MARDI
3	4
	<p><u>10h-13h45 NR</u> Centre social C.A.F. Quand les langues piquent, les tartes, sur les pommes, claquent. Toutes ces salades font un « effet bœuf » ! Atelier suivi d'une randonnée.</p>
	<p><u>14h-15h30 M PVX & NR</u> Départ : 13h30 de la C.A.F. & Lieu : 14h le quai du bassin. Randonnée. Cet atelier suit l'APC.</p>
10	11
	<p><u>10h-13h45 NR</u> Centre social C.A.F. Je sors ma planche datée 16 octobre de ma hotte de Noël, mon menu est gravé dessus.</p>
	<p><u>13h45-15h30 NR</u> C. Social C.A.F. Diabète & sucres : bien les repérer & les reconnaître : leurs effets sur la glycémie.</p>
17	18
<p><u>09h30-12h AL</u> Lieu : Marché au Blé & Salle n°3 Art floral.</p>	<p><u>10h-11h M PVX</u> Départ & Lieu : Carrefour d'Orçay Mini randonnée.</p>
	<p><u>11h-12h M PVX</u> Lieu : Piscine Charles MOREIRA Piscine.</p>
24	25
<p>FERMETURE DU RÉSEAU DU VENDREDI 21 AU SOIR MARDI 1^{ER} JANVIER 2019 INCLUS.</p>	

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
	<p><u>14h-16h SP</u> Centre de santé Diabète => possibilités de complications => <u>ACTIONS</u>.</p>	
	<p><u>09h30-11h AL</u> Loisirs créatifs. &/OU <u>11h-12h</u> Expression corporelle. Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3</p>	
12	13	14
	<p><u>10h-12h M PVX & AL</u> Lieu : forêt d'Allogny  & Départ : l'Étang d'Allogny. Ramassage de végétaux pour l'art floral du 17 décembre.</p>	
19	20	21
26	27	28

**FERMETURE DU RÉSEAU DU
VENDREDI 21 SOIR AU MARDI 1^{ER} JANVIER 2019 INCLUS.**

PLANNING

Date	Lieu	Atelier	Horaire	Inscrit	En attente