



Education thérapé-
utique,
ateliers théoriques
& pratiques.

Secteur

SAINT-AMAND MONTROND

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 CAMEL
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.

E
Q
U
I
L
I
B
R
E
L

P
O
I
N
T
D
E
R
A
L

SOMMAIRE

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
MENU	6
MON BLOC-NOTES	7
Programme de SEPTEMBRE	8 ~ 9
Programme d'OCTOBRE	10 ~ 11
Programme de NOVEMBRE	12 ~ 13
Programme de DECEMBRE	14 ~ 15
MON PLANNING	16

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





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 ^{S/} Cher				
Dun ^{S/} Auron				
Le Châtelet				
Lignières				
Orval				
St-Florent ^{S/} Cher				

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 ~ 🚐

TROUVER VO
ADRESSE

Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
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
Dun ^{S/} Auron	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
Saint Amand Montrond	Salle des Mille Clubs	Rue Grossepoints
	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannetille
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
Saint Florent ^{S/} Cher	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
	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 17

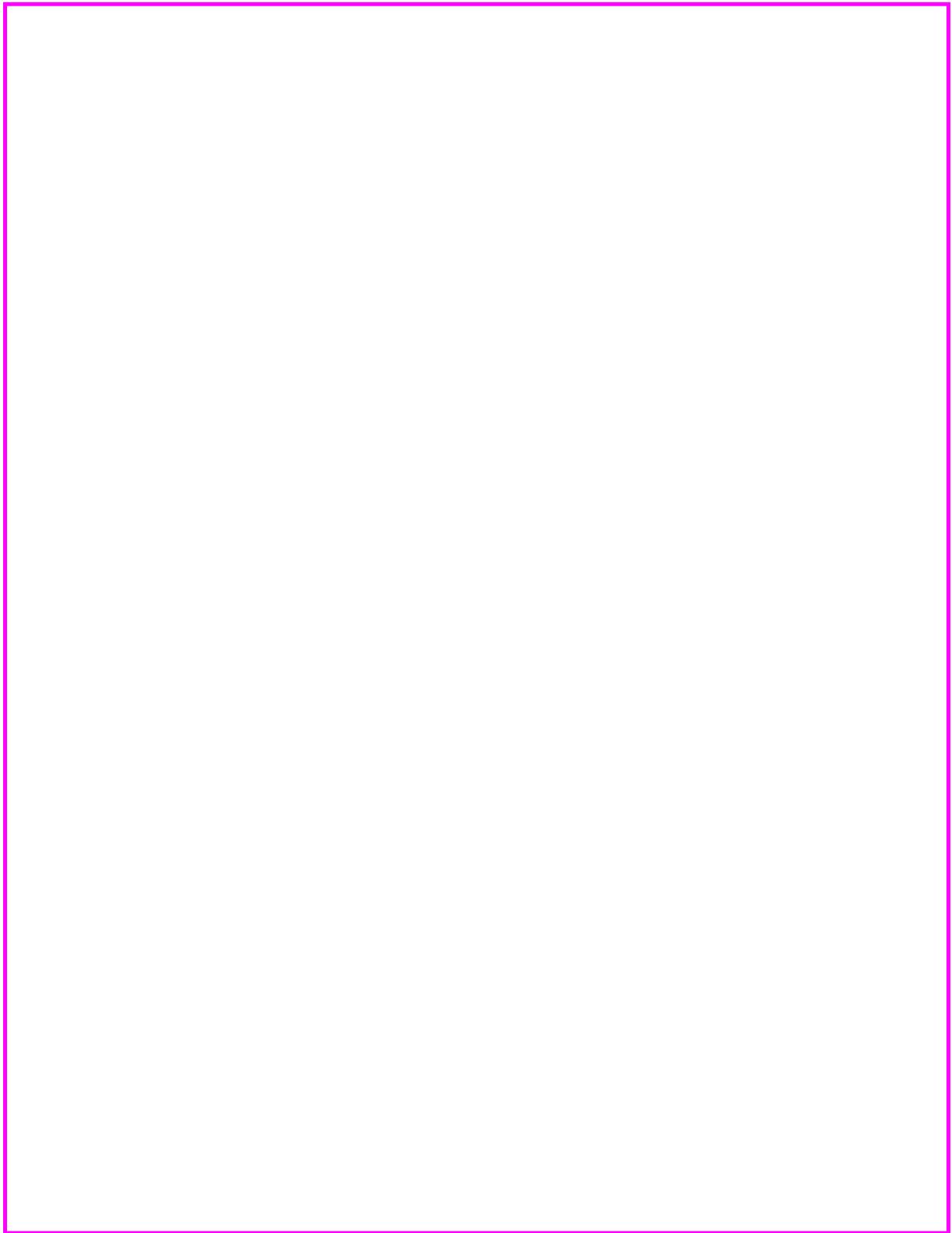
*Salade coleslaw
Moules
au curry
Pommes frites
au four
Charlotte
aux poires*





M

on bloc-notes
personnel



Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
3	4	5	
10	11	12	
17	18	19	
<p>10h-13h45 AP Cuisine - Centre social. Eh... Une moules/frites, Une !</p>			
24	25	26	

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

Mois d'OCTOBRE		Mois d'OCTOBRE	
LUNDI		MARDI	
1		2	
		<u>10h-11h M PVX</u> Lieu & Départ : « Piscine » Mini randonnée.	
		<u>11h-12h M PVX</u> C. Cure C. Duchet Détente & étirements.	
8		9	
15		16	
<u>09h30-12h AL</u> C. Cure C. Duchet Art thérapie.			
22		23	
29		30	

	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	3	4	5
		09h30-12h AL C. Cure C. Duchet Art thérapie.	
	10	11	12
	17	18	19
	24	25	26
	14h45-15h30 AP Lieu : Hôpital St Amand & Salle : n°2 Si nous parlions : « DÉ. GU. STA. TION. » ?	10h-11h M PVX C. Cure C. Duchet Danse.	
		11h-12h M PVX C. Cure C. Duchet Détente & étirements.	

Mois de NOVEMBRE		Mois de NOVEMBRE	
LUNDI		MARDI	
5		6	
		<u>10h-11h M PVX</u> Lieu & Départ : « Piscine » Mini randonnée.	
		<u>11h-12h M PVX</u> C. Cure C. Duchet Détente & étirements.	
12		13	
<u>13h45-15h30 CC, AP, AL, M PVX, LR & SL</u> Cuisine - Centre social. Ce que je souhaite pour le prochain programme ? Eh bien... je vais vous le dire, c'est jour de programmation.			
19		20	
<u>09h30-12h AL</u> C. Cure C. Duchet Art thérapie.			
26		27	

	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2
		FÉRIÉ	
7	8	9	
14	15	16	
21	22	23	
28	29	30	
		<p>10h-11h M PVX C. Cure C. Duchet Danse.</p>	
		<p>11h-12h M PVX C. Cure C. Duchet Détente & étirements.</p>	

Mois de DÉCEMBRE		Mois de DÉCEMBRE	
LUNDI		MARDI	
3		4	
10		11	
<p style="text-align: center;"><u>09h30-12h AL</u> C. Cure C. Duchet Art floral.</p>			
17		18	
24		25	
FERMETURE DU RÉSEAU : DU VENDREDI 21 AU SOIR AU MARDI 1^{ER} JANVIER 2019 INCLUS.			

	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	5	6	7
		<p><u>10h-11h</u> M PVX Lieu & Départ : « Piscine » Mini randonnée.</p>	
		<p><u>11h-12h</u> M PVX C. Cure C. Duchet Détente & étirements.</p>	
	12	13	14
	19	20	21
		<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 & étirements.</p>	
	26	27	28
<p>FERMETURE DU RÉSEAU : DU VENDREDI 21 AU SOIR AU MARDI 1ER JANVIER 2019 INCLUS.</p>			

