

**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**

 association.caramel@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 :

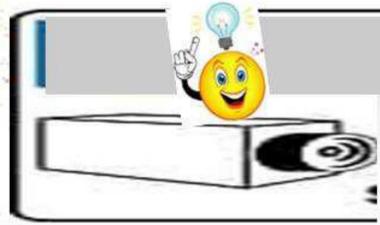
 www.caramel18.fr

Les jours & heures d'ouverture du réseau :
Du lundi au vendredi
De 09h00 à 12h30 & de 13h30 à 17h00.

Education thérapeutique :
ateliers théoriques
& pratiques.
Programme :
DIABETIQUE.

SOMMAIRE

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE LÉGENDE des COULEURS & des INTIALES ABRÉVIATIONS	4
CODIFICATION	5
MENUS	6 ~ 7
Programme de MAI	8 ~ 9
Programme de JUIN	10 ~ 11
Programme de JUILLET	12 ~ 13
Programme d'AOÛT	14 ~ 15
Trouvez VOTRE ADRESSE	16



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



Chaque membre de CAMEL s'inscrit par téléphone ou par mail aux ateliers qui l'intéressent & **ne laisse 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 ; **vo**tre inscription est **vali**dée **apr**ès **rap**pel du **se**crétariat.

- **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.

Pour les patients inscrits dans un programme initial, des ateliers leurs sont spécifiquement réservés.

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
de CAMEL

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.**

MES ATELIERS À LA LOUPE...

MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
COMMUNES				
Briare				Vendredi 30 AL, MPVX & NR SORTIE PIQUE-NIQUE & RECOLTE d'EMAUX.
Mehun ^S /Yèvre		Vendredi 07 SP & NR IDE & DIET		
Quincy				Mardi 27 MPVX & NR RANDO & PIQUE-NIQUE

LEGENDE

des

COULEURS

&
des

INITIALES

DIETETIQUE ~ Nadège RION, *diététicienne* } **N.R.**

ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ~ Nadège RION, *diététicienne* } **N.R.**

INFIRMIER OU IDE & PODOLOGUE ~ Sylvie POUCHAIN, *infirmière ou IDE* } **S.P.**

ou Catherine JOURDONNEAU, *podologue* } **C.J.**

ART THERAPIE « Loisirs créatifs & expression corporelle » ~ Adeline LOOSLI, *art thérapeute* } **A.L.**

GRUPE DE PAROLE ~ Céline BOISSEREAU-TARTARIN, *psychologue* } **C.T.**

ACTIVITE PHYSIQUE ~ Maryanick PHAM VAN XUA } **M.PVX.**

Véronique FROIDEVAUX } **V.F.**

éducatrices médicosportives

ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES

A
B
R
E
V
I
A
T
I
O
N
S

REMISE EN FORME ~ **ReF** } **DEUX HEURES**

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 ~ 

CODIFICATION ...

Les nouveautés, il s'agit d'une codification que vous retrouvez pour chaque atelier ; elle est composée :

-  **D'une lettre,**
-  **D'un chiffre.**

Correspondant à la compétence traitée en priorité dans l'atelier.

Vous trouverez ci-dessous le détail listé des compétences d'auto soins & les compétences d'adaptation que vous allez retrouver sur votre programme.

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	Soulager les symptômes.
S2	Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.
S2	Adapter des doses de médicaments, initier un autotraitement.
S4	Réaliser des gestes techniques & des soins.
S5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie [règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.]
S6	Prévenir des complications évitables.
S7	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.

COMPÉTENCES D'ADAPTATION	
A1	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
A2	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
A3	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
A4	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
A5	Prendre des décisions & résoudre un problème.
A6	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
A7	S'observer, s'évaluer & se renforcer.



Mardi 7 mai
 Salade d'avocat au bleu
 Couscous de poisson
 Gâteau invisible poire & chocolat



Menu du JOUR
 N°0001957C
 MA CUISINE EST UNIQUE



Mardi 4 juin
 Salade d'endives aux pommes
 Parmentier de cabillaud
 Délice chocolat & fraises.



Mardi 21 mai
 Salade piémontaise
 Mignonette de porc aux pruneaux & carottes
 Verrine gourmande



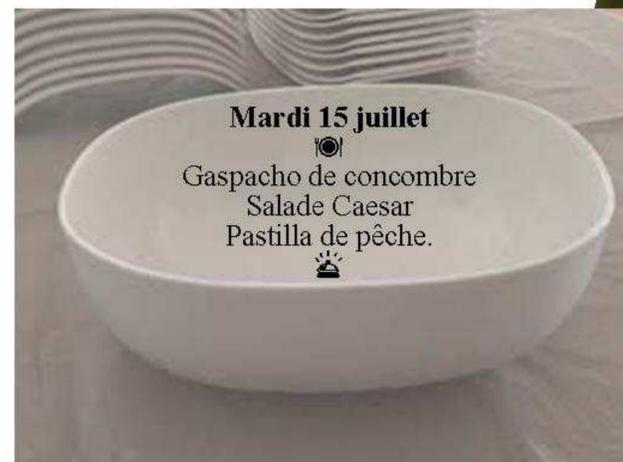

Mardi 25 juin
 Salade multicolore
 Paëlla
 Coupe de fromage blanc aux framboises.



Mardi 2 juillet
 Méli mélo de melon
 Moussaka
 Ile flottante




Lundi 8 juillet
 Avec Adeline ~ Apéritif dînatoire
 Assortiment de tapas & de verrines
 Bouchées sales & sucrées.



Mardi 15 juillet
 Gaspacho de concombre
 Salade Caesar
 Pastilla de pêche.



Mois de MAI	Mois de MAI			Mois de MAI	Mois de MAI	Mois de MAI
LUNDI	MARDI			MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1	2	3
				FÉRIÉ		
6	7			8	9	10
A6 // 09h30-11h AL Lieu : Marché au Blé & salle : n°3. Activité : art thérapie. // Objectif : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. &/OU // S1 // 11h-12h AL Activité : danse thérapie. // Objectif : maîtriser son schéma corporel & développer sa coordination.	S5 // 10h-13h45 NR Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : confectionner un menu avec les « bonnes » graisses.			FÉRIÉ	S6 // 10h-11h M PVX Lieu : Chaillot & Départ : parking de Bricomarché [Av: de Lattre de Tassigny]. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.	
	S5 // 13h45-15h30 NR Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : atelier à thème. Objectif : élaborer des dîners équilibrés.			FÉRIÉ	A2 // 11h-12h M PVX Lieu : Route de Bellon & Salle : DOJO de Chaillot. Activité & objectif : s'étirer & se détendre.	
13	14			15	16	17
A5 // 09h30-11h AL Lieu : Marché au Blé & salle : n°3. Activité : art thérapie. // Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. &/OU S1 // 11h-12h AL Activité : danse thérapie. // Objectif : travailler l'équilibre.	A7 // 10h-12h M PVX Lieu & salle : Rue Jean Baptiste Clément. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices					
20	21			22	23	24
	S5 // 10h-13h45 NR Lieu & Salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : défendre le plaisir du « bien manger ».					
S2-S7 // 14h-16h SP & NR Lieu & Salle : Centre de santé. Activité : atelier de base. Objectif : connaître son diabète & son traitement. Programme initial.	S5 // 14h-15h30 M PVX & NR Lieu & Départ : carrefour de l'étoile. Activité : randonnée. Objectif : marcher pour se dépenser.					
27	28			29	30	31
A6 // 09h30-11h30 C BT Lieu & Salle : Centre de santé. Activité : groupe de paroles. Objectif : préserver sa mémoire.	S6 // 10h-11h M PVX Départ & Lieu : carrefour d'Orçay. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.				FÉRIÉ	
	A7 // 11h-12h M PVX Lieu : Piscine Charles MOREIRA. Activité : Piscine. Objectif : oser le plouf!				FÉRIÉ	

Mois de JUILLET	Mois de JUILLET		Mois de JUILLET	Mois de JUILLET	Mois de JUILLET
LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2		3	4	5
	<p>S5 // 10h-13h45 NR Lieu & Salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : préparer un menu avec des légumes de saison.</p>			<p>A7 // 10h-12h M PVX Lieu & Salle : Rue Jean-Baptiste Clément. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices.</p>	
	<p>A6 // 13h45-15h30 NR Lieu & Salle : Centre social C.A.F. Activité : atelier de base. Objectif : associer mes idées pour préparer les menus du prochain programme.</p>				
8	9		10	11	12
<p>A2 & A3 // 10h-13h45 NR & AL Lieu & Salle : Centre social C.A.F. Activité : atelier pluridisciplinaire. Thème : apéritif dînatoire. Objectif : associer plaisir de la bouche & équilibre alimentaire.</p>	<p>S6 // 10h-11h M PVX Lieu & Départ : carrefour d'Orçay. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</p>				
<p>S2 & S7 // 14h-16h SP Lieu & Salle : Centre de santé. Activité : atelier à thème. Objectif : Repérer & agir sur les troubles du sommeil liés au diabète.</p>	<p>A7 // 11h-12h M PVX Lieu : Piscine Charles MOREIRA. Activité : Piscine. Objectif : oser le plouf !</p>				
15	16		17	18	19
	<p>S5 // 10h-13h45 NR Lieu & Salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.</p>				
	<p>A3 // 13h45-15h30 NR, M PVX, SP, C TB & SL Lieu & Salle : Centre social - C.A.F. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : Préparer le prochain programme !</p>				
22	23		24	25	26
<p>A6 // 09h30-11h AL Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3. Activité : art thérapie. // Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers. &/OU ~ A2 // 11h-12h AL Activité : danse thérapie. // Objectif : se dépasser & se respecter.</p>	<p>S5 // 10h30-13h30 M PVX & NR Lieu & Départ : Quai du bassin Activité : randonnée & pique-nique. Objectif : manger, bouger.</p>				
29	30		31		

Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT			Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT
LUNDI	MARDI			MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
					1	2
					S6 & S7 // 09h30-11h30 SP Lieu & Salle : Centre de santé. Activité : atelier de base. Objectif : prendre soin de ses dents.	
5	6			7	8	9
12	13			14	15	16
					FÉRIÉ	
19	20			21	22	23
26	27			28	29	30
A7 // 09h30-11h AL Lieu : Marché au Blé & Salle : n°3. Activité : art thérapie. Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe. &/OU A3 // 11h-12h AL Activité : danse thérapie. Objectif : mener des improvisations guidées ou semi guidées.	S5 // 10h30-13h30 M PVX & NR 🚗 Lieu : Quincy & Départ : parking du Firmament. Activité : randonnée & pique-nique. Objectif : Manger, Bouger.				A6 // 10h-15h AL & NR & M PVX 🚗 Lieu : BRIARE & Départ : Activité & Objectif : s'organiser pour une sortie pique-nique & récolter des émaux pour les ateliers d'art thérapie.	

TROUVEZ VO
ADRESSE TRE

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
	Salle Jean-Baptiste Clément	Rue Jean-Baptiste Clément
	Gymnase de Bellevue	Cité des sports du Parc de Bellevue Avenue du Colonel Manhès
	Piscine Charles MOREIRA	
	Marché au blé (ancienne école) Salle numéro 3 ou 4	Place Vaillant-Couturier.