

Éducation thérapeutique :
ateliers
théoriques & pratiques.
Programme :
DIABÉTIQUE

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**



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 :

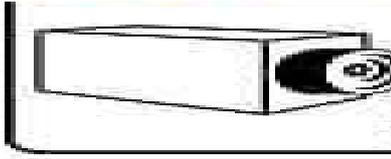


www.caramel18.fr

Les jours & heures d'ouverture du réseau :

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

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



Pour mieux
Comprendre le fonctionnement
de 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 pourrions 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 pourrions 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'inscriptions sont enregistrées sur liste d'attente ; des roulements sont effectués pour permettre au plus grand nombre de participer ;

vous 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.

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

⚡ A T T E N T I O N ⚡

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.

⚡ O B L I G A T O I R E ⚡

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 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 **pass**e 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** :



- **Intermarché – 9 Av. du Général de Gaulle~ Rte de Bourges à 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				<u>Vendredi 06</u> PP - IDE
Bourges		<u>Mercredi 06</u> SL & PJ - Pluridisciplinaire		
Dun ^{S/} Auron				<u>Vendredi 13</u> SP - IDE
Le Châtelet				
Lignières				
Orval				
St-Florent ^{S/} Cher		<u>Vendredi 11</u> SP - IDE	<u>Lundi 04</u> NR - DIET	

LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS & DES SIGLES

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

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

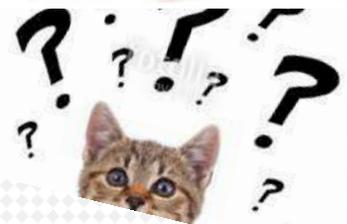
LIEU ~ **L** } Lieu de l'atelier ou de la randonnée.

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

LORSQU'UN ATELIER SE TROUVE EN PÉRIPHÉRIE ~ 



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.
S3	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.



LUNDI 02 SEPTEMBRE



Pizza

Salade

Brochette de fruits



LUNDI 07 OCTOBRE



Salade acidulée Kiwi & crabe

Poulet basquaise

Gâteau au chocolat & courgettes



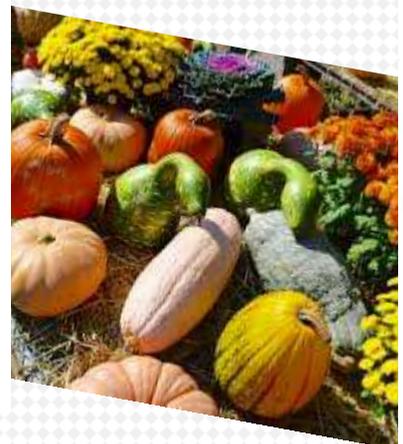
LUNDI 28 OCTOBRE



Soupe de chou-fleur

Mijoté de porc aux pommes

Crème au citron



LUNDI 25 NOVEMBRE



Salade du Manoir
Potimarron farci
Feuilleté aux fruits



N'oubliez pas,
participation
de 10 euros.



Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	
LUNDI	MARDI	
2	3	
<p>S5//10h-13h45 AP Lieu & salle : Cuisine - Centre social. Activité : APC. Objectif : Déguster une pizza en pleine conscience.</p>	<p>A7//10h-12h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices.</p>	
9	10	
	<p>A6//09h30-11h30 AL Lieu & salle : C. Cure C. Duchet Activité : art thérapie. Objectif : choisir les matériaux pour sa réalisation.</p>	
16	17	
	<p>A6//10h-11h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie</p>	
23	24	
	<p>S5//14h-15h30 MPVX & ... Départ & lieu : Lac de Virlay. Activité : randonnée. Objectif : développer ses capacités à la marche.</p>	
30		8

	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	4	5	6
	11	12	13
		<p>S4//<u>10h-11h</u> MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : ReF Douce. Activité : renforcer sa souplesse.</p>	
		<p>S7//<u>11h-12h</u> MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : étirements. Objectif : s'étirer & se détendre.</p>	
	18	19	20
		<p>S2 & S7//<u>13h45-15h30</u> SP Lieu : Centre hospitalier & salle n°2. Activité : atelier de base. Objectif : comprendre le diabète & son vocabulaire.</p>	
			
	25	26	27
		<p>S7//<u>09h30-11h30</u> CJ Lieu : Centre hospitalier & salle n°2. Activité : atelier de podologie. Objectif : reconnaître & interpréter lorsque vos jambes vous " parlent... "</p>	
			9

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	
LUNDI	MARDI	
	1	
	S4//10h-11h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : ReF Douce. Objectif : renforcer sa souplesse.	
	A2//11h-12h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : étirements. Objectif : s'étirer & se détendre.	
7	8	
S5//10h-13h45 AP Lieu & salle : Cuisine - Centre social. Activité : APC. Objectif : réaliser un gâteau sans matière grasse d'ajout.	A6//09h30-11h30 AL Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : art thérapie. Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.	
14	15	
	A6//10h-11h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.	
	A2//11h-12h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : étirements. Objectif : s'étirer & se détendre.	
21	22	
	A7//10h-12h MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices.	
28	29	
S5//10h-13h45 AP Lieu & salle : Cuisine - Centre social. Activité : APC. Objectif : cuisiner un plat principal « sucré-salé. »		

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4
		
9	10	11
<p>A5//18h-19h30 SL & PJ Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier de partage d'informations. Objectif : législation & diabète.</p>		<p>S2//09h30-11h30 SP  Lieu : St-Florent^S/Cher & salle : Activité : atelier à thème. Objectif : comprendre les variations glycémiques.</p>
16	17	18
<p>S2//10h-11h30 AP Lieu : Centre hospitalier & salle n°2. Activité : atelier à thème. Objectif : faire le point sur l'index glycémique.</p>		
23	24	25
	<p>S2 & S7//13h45-15h30 SP Lieu : Centre hospitalier & salle n°2. Activité : atelier de base. Objectif : connaître son diabète & son traitement. Programme initial.</p>	<p>A1 & S5//10h-11h30 AP & LR Lieu : Centre hospitalier & salle n°2. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : définir ses motivations en lien avec son affection.</p>
30	31	
		<div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px; display: inline-block;">11</div>

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
LUNDI	MARDI
4	5
<p>S5// 14h-16h NR</p> <p> Lieu : St-Florent^S/Cher & salle :</p> <p>Activité : atelier à thème.</p> <p>Objectif : faire le point sur ses connaissances alimentaires.</p>	<p>S6//10h-11h MPVX</p> <p>Lieu & départ : parcours « piscine. »</p> <p>Activité : mini randonnée.</p> <p>Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</p>
	<p>A2//11h-12h MPVX</p> <p>Lieu & départ : C. Cure C. Duchet.</p> <p>Activité : étirements.</p> <p>Objectif : s'étirer & se détendre.</p>
11	12
FÉRIÉ	
18	19
	<p>A6//10h-11h MPVX</p> <p>Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p> <p>Activité : danse.</p> <p>Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p>
	<p>A2//11h-12h MPVX</p> <p>Lieu & départ : C. Cure C. Duchet.</p> <p>Activité : étirements.</p> <p>Objectif : s'étirer & se détendre.</p>
25	26
<p>S5//10h-13h45 AP</p> <p>Lieu & salle : Cuisine - Centre social.</p> <p>Activité : APC.</p> <p>Objectif : utiliser des produits de saison.</p>	<p>A7//09h30-11h30 AL</p> <p>Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p> <p>Activité : art thérapie.</p> <p>Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe.</p>
<p>A3 // 13h45-15h30 AP, LR, MPVX, SP & SL</p> <p>Lieu & salle : Cuisine - Centre social.</p> <p>Activité : atelier pluridisciplinaire.</p> <p>Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p>	

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6	7	8
	 <p data-bbox="612 768 959 801">Neuropathie diabétique</p>	
13	14	15
	<p data-bbox="627 909 962 943">S5//10h-12h MPVX & ...</p> <p data-bbox="504 954 1082 987">Départ : Emmaüs & lieu : Canal de Berry.</p> <p data-bbox="655 999 930 1032">Activité : randonnée.</p> <p data-bbox="568 1032 1018 1099">Objectif : développer ses capacités à la marche.</p>	
20	21	22
	<p data-bbox="659 1223 935 1256">S6//13h45-15h30 SP</p> <p data-bbox="552 1267 1042 1301">Lieu : Centre hospitalier & salle n°2.</p> <p data-bbox="627 1312 962 1346">Activité : atelier à thème.</p> <p data-bbox="552 1346 1037 1413">Objectif : comprendre la neuropathie diabétique.</p>	
27	28	29
	<p data-bbox="659 1738 935 1771">A6//10h-11h MPVX</p> <p data-bbox="568 1783 1018 1816">Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p> <p data-bbox="679 1816 903 1850">Activité : danse.</p> <p data-bbox="536 1850 1050 1883">Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p>	
	<p data-bbox="659 1984 935 2018">A2//11h-12h MPVX</p> <p data-bbox="552 2018 1031 2051">Lieu & départ : C. Cure C. Duchet.</p> <p data-bbox="655 2051 930 2085">Activité : étirements.</p> <p data-bbox="584 2085 1005 2119">Objectif : s'étirer & se détendre.</p>	<p data-bbox="1350 2101 1425 2157">13</p>

Mois de DÉCEMBRE		Mois de DÉCEMBRE	
LUNDI		MARDI	
2		3	
			
9		10	
<p>S5//10h-13h45 AP Lieu & salle : Cuisine - Centre social. Activité : APC. Objectif : équilibrer un repas festif. !!! Participation de 10 €!!!</p>		<p>S6//10h-11h MPVX Lieu & départ : parcours « piscine. » Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</p>	
		<p>A2//11h-12h MPVX Lieu & départ : C. Cure C. Duchet. Activité : étirements. Objectif : s'étirer & se détendre.</p>	
16		17	
		<p>A3//09h30-11h30 AL Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité & thème : art thérapie « art floral. » Objectif : développer sa créativité.</p>	
23		24	
30		31	

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
<p>S5//10h-11h30 AP Lieu & salle : Centre hospitalier . Activité : atelier à thème. Objectif : pratiquer l'éveil sensoriel.</p>		<p>S5//09h30-11h30 PP  Lieu : Baugy & salle : Maison des Solidarités. Activité : atelier à thème. Objectif : glycémie + diabète : trouver l'équilibre oui, mais comment ?</p>
11	12	13
		<p>S4//09h30-11h30 SP  Lieu : Dun^S/Auron & salle : Maison des Services au public. Activité : atelier à thème. Objectif : réaliser ses glycémies & ses injections d'insuline. [Apporter son matériel].</p>
		
18	19	20
	<p>A7//13h45-15h30 SP Lieu & salle : Centre hospitalier [salle] n°2. Activité : atelier de base. Objectif : repérer les effets du diabète sur les reins.</p>	
25	26	27
28	29	30



Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Bourges	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	Club de tennis de table	Gymnase Yves du Manoir ~ 71 Rue de Turly
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Dun ^{S/} Auron	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville ~ 0248 64 28 13
St-A. Montrond	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannelille
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
St-Florent ^{S/} Cher	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro

**LÉGENDE
DES
COULEURS
& DES
INITIALES**

- DIETETIQUE -) Alice PAUVERT, } *AP*
- CULINAIRE -) Alice PAUVERT, } *AP*
- INFIRMIER -) Sylvie POUCHAIN, } *infirmière ou IDE* } *S.P.*
& 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.