

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

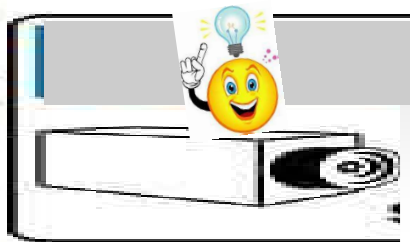
Les jours & heures d'ouverture du réseau :

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

Éducation thérapeutique :
 ateliers théoriques
 & pratiques.
Programme :
DIABÉTIQUE.

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 SEPTEMBRE | 8 ~ 9 |
| Programme d' OCTOBRE | 10 ~ 11 |
| Programme de NOVEMBRE | 12 ~ 13 |
| Programme de DÉCEMBRE | 14 ~ 15 |
| Trouvez VOTRE ADRESSE | 16 |



Pour mieux

Comprendre le fonctionnement
du CARMEL &
Respecter chacun...



Chaque membre de CARMEL 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 ; **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.

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 CARMEL

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 COMMUNES | SEPTEMBRE | OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE |
|---------------------------|-----------|--|----------|--|
| Briare | | | | Vendredi 30 AL, M PVX & NR |
| Mehun ^s /Yèvre | | Vendredi 07 SP & NR IDE & DIET | | |
| Quincy | | | | Mardi 27 M PVX & NR RANNO & 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.**

GROUPE 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**
& **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. |
| 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 10 septembre





Salade de courgettes
au crabe
Papillote de poulet
à la marocaine
& sa semoule
Tartare de fruits frais au
yaourt



Mardi 24 septembre




Salade d'automne
Tagliatelles au saumon
& à l'aneth
Délice antillais



Mardi 08 octobre



Salade de champignons
Rougail saucisse
& son riz
Muffin aux fruits



Mardi 22 octobre



Velouté de chou fleur
Filet mignon & ses légumes rôtis
Riz au lait





Mardi 12 novembre



Salade de lentilles
aux pommes
Poulet mijoté
& sa purée de carottes
Cake au yaourt
& au citron



Mardi 26 novembre



Croustillant de
fromage de chèvre
aux poires
Brandade de saumon
Crème vanille
& pistache



Mardi 03 décembre

Coleslaw rouge
Papillote de poisson
aux broccolis
& semoule
Pain perdu
& brochette de fruits



Mardi 17 décembre

*Vous connaissez le
menu puisque vous
l'avez composé le
mardi 22 octobre...*

**N'oubliez pas, la
participation deeeee
l Oiiiiiii eueuee-
rooooooooooos !**



Mois de
SEPTEMBRE

LUNDI

2



9

16



23

S2-S7//14h-16h SP & NR

Lieu & salle : Centre de santé.

Activité : atelier de base.

Objectif : connaître son diabète & son traitement.

Programme initial.

30

??//09h30-11h30 CTB

Lieu & salle : Centre de santé.

Activité : groupe de parole.

Objectif : échanger sur la mémoire.

Mois de
SEPTEMBRE

MARDI

3

A6//09h30-11h AL

Lieu : Marché au Blé & salle n°3

Activité : art thérapie.

Objectif : choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation.

&/OU S1//11h-12h AL

Activité : danse thérapie.

Objectif : travailler l'équilibre.

10

S5//10h-13h45 NR

Lieu & Salle : Centre social C.A.F.

Activité : APC.

Objectif : associer des épices dans une préparation.

S5 // 14h-15h30 M PVX & NR

Lieu & départ : carrefour de l'étoile.

Activité : randonnée.

Objectif : marcher pour se dépenser.

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 A7//11h-12h AL

Activité : danse thérapie.

Objectif : écouter les sensations de son corps.

24

S5//10h-13h45 NR

Lieu & salle : Centre social C.A.F.

Activité : A.P.C.

Objectif : préparer un déjeuner équilibré.

S5//13h45-15h30 NR

Lieu & salle : Centre social C.A.F.

Activité : atelier à thème.

Objectif : connaître les effets des glucides sur la glycémie & faire le point sur l'index glycémique.

| Mois de SEPTEMBRE | Mois de SEPTEMBRE | Mois de SEPTEMBRE |
|----------------------|---|----------------------|
| MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
| 4 | 5 | 6 |
| | <p>S6//10h-11h MPVX Lieu : Chaillot & départ : parking de Bricomarché [Av: de Lattre de Tassigny]. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</p> | |
| | <p>A2//11h-12h MPVX Lieu : route de Bellon & salle : DOJO de Chaillot. Activité & objectif : s'étirer & se détendre.</p> | |
| 11 | 12 | 13 |
| |  | |
| 18 | 19 | 20 |
| | <p>A7//10h-12h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices</p> | |
| 25 | 26 | 27 |
| | <p>S6//10h-11h MPVX Départ & Lieu : carrefour d'Orçay. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</p> | |
| | <p>A7//11h-12h MPVX Lieu : piscine Charles MOREIRA. Activité : piscine. Objectif : oser le plouf !</p> | |
| | | |
| | | |

Mois d'OCTOBRE

LUNDI



7

??//09h30-11h30 SP

Lieu & salle : Centre de santé.

Activité : atelier à thème.

Objectif : comprendre les variations de la glycémie : les relation entre diabète & événements extérieurs.

14



21

Mois d'OCTOBRE

MARDI

1

A1//09h30-11h

Lieu : Marché au Blé & salle n°3.

Activité : art thérapie. /&/ Objectif : affirmer ses goûts
&/OU S4//11h-12h AL

Activité : danse thérapie. /&/ Objectif : développer la coordination.

8

S5//10h-13h45 NR

Lieu & salle : Centre social C.A.F.

Activité : A.P.C.

Objectif : préparer un repas équilibré comprenant de la charcuterie.

S5//14h-15h30 MPVX & NR

Départ : 13h30 de la C.A.F.

& lieu : 14h auberge de jeunesse.

Activité : randonnée.

Objectif : marcher pour se dépenser.

15

A6//09h30-11h

Lieu : Marché au Blé & salle n°3.

Activité : art thérapie. /&/ Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.

&/OU S1//11h-12h AL

Activité : danse thérapie. /&/ Objectif : maîtriser son schéma corporel.

22

S5 // 10h-13h45 NR

Lieu & salle : Centre social C.A.F.

Activité : A.P.C.

Objectif : concevoir un menu simple & rapide à réaliser.

S5//13h45-15h30 NR



Lieu & salle : Centre social C.A.F.

Activité : atelier à thème.

Objectif : associer vos idées pour préparer les menus de Noël & du prochain programme.

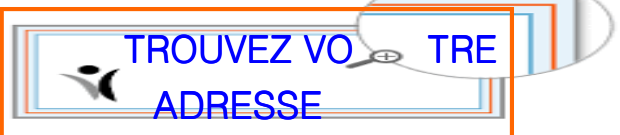
| Mois d'OCTOBRE | Mois d'OCTOBRE | Mois d'OCTOBRE |
|----------------|---|------------------|
| MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
| 2 | 3 | 4 |
| | <p>A6//10h-11h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p> | |
| | <p>S5//11h-12h MPVX Lieu & salle : Jean Baptiste Clément. Activité : détente & étirements. Objectif : pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce. Programme initial.</p> | |
| 9 | 10 | 11 |
| |  | |
| | | |
| 16 | 17 | 18 |
| |  | |
| | | |
| 23 | 24 | 25 |
| | <p>S6//10h-11h MPVX Lieu : Chaillot & départ : parking de Bricomarché [Av. de Lattre de Tassigny]. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</p> | |
| | <p>S2//11h-12h MPVX Lieu : route de Bello & salle : DOJO de Chaillot. Activité : détente & étirements. Objectif : tester ses capacités physiques.</p> | <p>11</p> |

| Mois de NOVEMBRE | Mois de NOVEMBRE | |
|--|---|--|
| LUNDI | MARDI | |
| 4 | 5 | |
| | S1//09h30-11h30 AL & CJ Lieu : Marché au Blé & salle n°3. Activité : art thérapie & podologie. Objectif : de la tête aux pieds, expérimenter & retrouver l'équilibre. | |
| 11 | 12 | |
| FÉRIÉ | S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : équilibrer un déjeuner déjà composé d'une pâtisserie. | |
| FÉRIÉ | A3//13h45-15h30 NR, MPVX, SP, CTB Lieu & salle : Centre social - C.A.F. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme ! | |
| 18 | 19 | |
| ??//09h30-11h30 SP Lieu & salle : Centre de santé. Activité : atelier à thème. Objectif : réaliser ses glycémies & ses injections d'insuline en technique. [Apporter son matériel]. | A7//09h30-11h Lieu : Marché au Blé & salle n°3. Activité : art thérapie. /&/ Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe. &/OU A5//11h-12h AL Activité : danse thérapie. Objectif : travailler l'improvisation. | |
| 25 | 26 | |
|  <p>MESURE DU GLUCOSE DANS LE LIQUIDE INTERSTITIEL avec un capteur de glucose</p> <p>MESURE PAR UN CAPTEUR CAPILLAIRE avec un glucomètre</p> <p>peau</p> <p>glucose</p> <p>liquide interstitiel</p> <p>sang</p> <p><small>Les données sont individualisées et ne peuvent être utilisées.</small></p> <p><small>© 2022 20000 - © 2022 20000 pour la République Française des Médicaments</small></p> | S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : associer plaisir de la bouche & équilibre alimentaire. | |
| | S5//14h-15h30 MPVX & NR Départ : 13h30 de la C.A.F. & lieu : le Golf. Activité : randonnée. Objectif : marcher pour se dépenser. | |

| Mois de NOVEMBRE | Mois de NOVEMBRE | Mois de NOVEMBRE |
|------------------|--|--|
| MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
| 6 | 7 | 8 |
| | <p>A7//10h-12h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices.</p> | |
| 13 | 14 | 15 |
| |  | <p>S3-S5// 09h30-11h30 SP Lieu : Mehun^S/Yèvre salle/bâtiment : maison de retraite. Activité : atelier de base. Objectif : repérer les risques de complications pour les gérer.</p> |
| 20 | 21 | 22 |
| | <p>A6//10h-11h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p> | |
| | <p>S5//11h-12h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : détente & étirements. Objectif : pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce.</p> | |
| 27 | 28 | 29 |
| |  | |

| Mois de DÉCEMBRE | Mois de DÉCEMBRE |
|---|--|
| LUNDI | MARDI |
| 2 | 3 |
|  | <p>S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : colorer vos assiettes.</p> |
| 9 | 10 |
| | <p>!!!APPORTEZ VOS BOÎTES!!! S5//9h30-11h30 NR & AL Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : Mini A.P.C. Objectif : réaliser ses chocolats pour Noël.</p> |
| <p>??//09h30-11h30 SP Lieu & salle : Centre de santé. Activité : atelier à thème. Objectif : faire le point sur les nouveautés en diabétologie (traitements, matériels...)</p> | |
| 16 | 17 |
|  | <p>S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : Centre social C.A.F. Activité : A.P.C. Objectif : Équilibrer un repas festif. !!! Participation de 10€!!!</p> |
| 23 | 24 |
| | |
| 30 | 31 |
| | |

| Mois de DÉCEMBRE | Mois de DÉCEMBRE | Mois de DÉCEMBRE |
|------------------|---|--|
| MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
| 4 | 5 | 6 |
| | <p>A7//10h-12h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices.</p> |  |
| 11 | 12 | 13 |
| | <p>A6//10h-11h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p> | |
| | <p>S5//11h-12h MPVX Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. Activité : détente & étirements. Objectif : pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce.</p> | |
| 18 | 19 | 20 |
| |  | <p>A6//09h30-11h30 CTB, NR & SP Lieu & salle : Centre de santé. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif: diabète pas de sucre ! Donner son avis & confronter son point de vue sur cette question.</p> |
| 25 | 26 | 27 |
| | | |
| | | |



TROUVEZ VOTRE
ADRESSE

| Communes | Lieux | Adresses |
|-------------------|---|---|
| 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 |
| | Centre Social ~ Val d'Auron | Place Martin Luther-King |
| | Espace Santé Parentalité | 8 Avenue Stendhal |
| | 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 <u>Centre de Santé</u> | 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. |