

**Secteur de  
ST-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**

 [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

 **Pour tout courrier :**

 Secrétariat de CARAMEL  
Château des Gadeaux  
145 Avenue François Mitterrand  
18020 Bourges Cedex

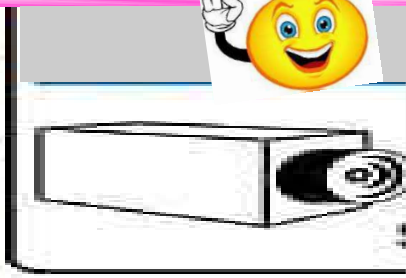
Pour dialoguer &/ou pour vous informer :  
 [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)

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 :  
**ÉQUILIBRE PONDÉRAL**

## SOMMAIRE

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE LEGENDE des ABBREVIATIONS & des SIGLES	4
TROUVEZ VOTRE ADRESSE LEGENDE des COULEURS & des INITIALES	5
MENU	6
CODIFICATION	7
Programme de <b>SEPTEMBRE</b>	8 ~ 9
Programme d' <b>OCTOBRE</b>	10 ~ 11
Programme de <b>NOVEMBRE</b>	12 ~ 13
Programme de <b>DÉCEMBRE</b>	14 ~ 15
MON PLANNING	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'inscription sont enregistrées sur liste d'attente ; des roulements sont effectués pour permettre au plus grand nombre de participer ; **votre inscription n'est validée qu'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 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 secrétaire.

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 :



- **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
Briare				
Dun <sup>S/</sup> Auron				
Le Châtelet				
Lignières				
Orval				
St-Florent <sup>S/</sup> Cher			Lundi 04 NR ~ DIET	

## LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS & DES SIGLES

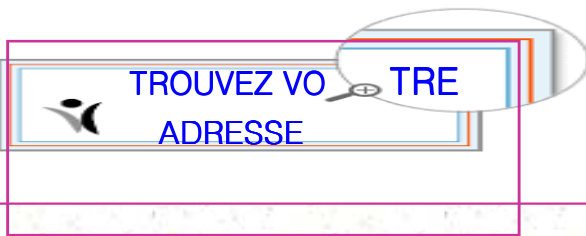
REMISE EN FORME ~ **ReF** } DEUX HEURES  
& **ReF Douce** } UNE HEURE

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 ~ 



Communes	Lieux	Adresses
<b>Baugy</b>	<b>Maison des Solidarités Est</b>	<b>Îlot Saint Abdon</b>
<b>Bourges</b>	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 [ESP]	8 Avenue Stendhal
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
<b>Dun <sup>S/</sup> Auron</b>	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville—0248 64 28 13
<b>Saint Amand Montrond</b>	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannetille
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
<b>Saint Florent <sup>S/</sup> Cher</b>	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoisirs
	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.**

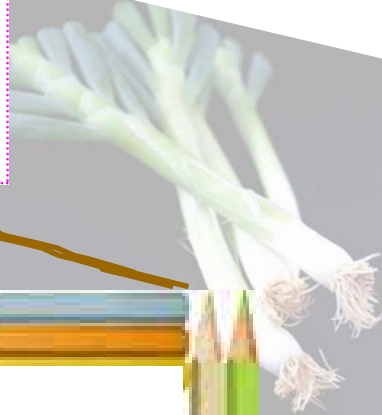
PSYCHOLOGIE -) Lise RICHARD } **L.R.**

EDUCATION PHYSIQUE -) Maryanick PHAM VAN XUA } **M.PVX.**  
-) Véronique FROIDEVAUX } **V.F**

ATELIERS DIVERS -) TOUS LES INTERVENANTS.



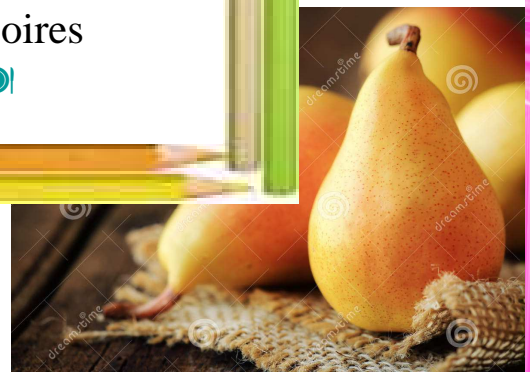
M  
E  
N  
U



Lundi 16 septembre



Gratin de poireaux,  
chèvre & bacon  
Blanquette de poisson  
Gâteau renversé  
aux poires



# 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 compétence d'adaptation que vous allez retrouver sur votre programme.

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	<b>Comprendre sa maladie &amp; son traitement.</b>
S2	<b>Comprendre la base d'une alimentation équilibrée.</b>
S3	<b>Identifier &amp; apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.</b>
S4	<b>Savoir repérer les aliments denses en énergie &amp; adapter la quantité &amp;/ou la fréquence de consommation.</b>
S5	<b>Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.</b>
S6	<b>Repérer les moyens d'augmenter &amp; d'adapter son activité physique.</b>
S7	<b>Prévenir des complications évitables.</b>

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

Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	
LUNDI	MARDI	
2	3	
9	10	
	A6// <u>09h30-11h30</u> AL Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : art thérapie. Objectif : choisir les matériaux pour sa réalisation.	
16	17	
S5// <u>10h-13h45</u> AP Lieu & Salle : Cuisine - Centre social. Activité : A.P.C. Objectif : adapter la quantité de sucre dans une pâtisserie.	A6// <u>10h-11h</u> MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.	
S5// <u>13h45-15h30</u> AP Lieu & salle : Cuisine - Centre social. Activité : atelier à thème. Objectif : pratiquer l'éveil sensoriel.		
23	24	
	S6// <u>14h-15h30</u> MPVX & ... Départ & lieu : Lac de Virlay. Activité : randonnée. Objectif : développer ses capacités à la marche.	
30	00	
		8



	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	4	5	6
	11	12	13
		<p><b>S6//10h-11h MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b>  <b>Activité : ReF Douce.</b>  <b>Activité : renforcer sa souplesse.</b></p>	
	18	19	20
	25	26	27
		<p><b>S7// 09h30-11h30 CJ</b>  <b>Lieu : Centre hospitalier &amp; salle : n°2.</b>  <b>Activité : atelier de podologie.</b>  <b>Objectif :</b>  reconnaitre &amp; interpréter quand vos jambes  vous " parlent... "</p>	
	00	00	00

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	
LUNDI	MARDI	
00	1	
	<p><b>S6//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> ReF Douce.  <b>Objectif :</b> renforcer sa souplesse.</p>	
7	8	
	<p><b>A6//<u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.</p>	
14	15	
	<p><b>A6//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> danse.  <b>Objectif :</b> mémoriser une chorégraphie.</p>	
21	22	
	<p><b>S6//<u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> ReF.  <b>Objectif :</b> exécuter des séries d'exercices.</p>	
28	29	

	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	2	3	4
	9	10	11
	16	17	18
	23	24	25
			<p><b>S5 &amp; A1//<u>10h-11h30</u> AP &amp; LR</b>  <b>Lieu :</b> Centre hospitalier &amp; salle n°2.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> définir ses motivations en lien avec sa maladie.</p>
	30	31	00

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
LUNDI	MARDI
4	5
<p><b>S5// 14h-16h NR</b>   <b>Lieu :</b> St-Florent<sup>S</sup>/Cher  <b>Salle :</b>  <b>Activité :</b> atelier à thème.  <b>Objectif :</b> faire le point sur ses connaissances alimentaires.</p>	<p><b>S6//10h-11h MPVX</b>  <b>Lieu &amp; départ :</b> parcours « piscine. »  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>
	<p><b>S6//11h-12h MPVX</b>  <b>Lieu &amp; départ :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> étirements.  <b>Objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>
11	12
18	19
	<p><b>S6//11h-12h MPVX</b>  <b>Lieu &amp; départ :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> étirements.  <b>Objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>
25	26
<p><b>A3//13h45-15h30 AP, MPVX, LR &amp; SL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p>	<p><b>A7//09h30-11h30 AL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> confronter sa réalisation au regard du groupe.</p>
29	30

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6	7	8
13	14	15
	<p><b>S6//<u>10h-12h</u> MPVX &amp; ...</b>  <b>Départ : Emmaüs &amp; lieu :</b>            Canal de Berry.  <b>Activité :</b> randonnée.  <b>Objectif :</b> développer ses capacités            à la marche.</p>	
20	21	22
27	28	29
	<p><b>S6//<u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; départ :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> étirements.  <b>Objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>	
00	00	00

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	
LUNDI	MARDI	
2	3	
9	10	
	<p><b>S6//11h-12h MPVX</b>  <b>Lieu &amp; départ : C. Cure C. Duchet.</b>  <b>Activité : étirements.</b>  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b></p>	
16	17	
	<p><b>A3//09h30-11h30 AL</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b>  <b>Activité &amp; thème : art thérapie « art floral. »</b>  <b>Objectif : développer sa créativité.</b></p>	
23	24	
30	31	

	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	4	5	6
	11	12	13
	18	19	20
	25	26	27
	00	00	00

