

**Éducation Thérapeutique :**  
ateliers théoriques & pratiques.  
**Programme :**  
**ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

**Secteur de 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.


 **02 48 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 :**



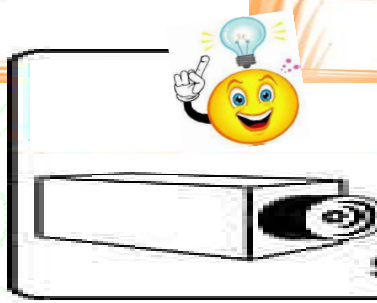
[www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)

**Les jours & heures d'ouverture du réseau :**

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

## SOMMAIRE

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE/ MON BLOC-NOTES	4
LEGENDES/CODE COULEURS/INITIALES	5
MENU/CODIFICATION	6 ~ 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
<b>TROUVEZ VOTRE ADRESSE</b>	16



## Pour mieux ... Comprendre



**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 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 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 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	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
COMMUNES				

M

on bloc-notes  
personnel

A large empty rectangular box with a light green background and a repeating pattern of small, light green spirals. This box is intended for personal notes.



## LÉGENDES










**Ref** = Remise en Forme.

**D** = Départ.









**L** = Lieu.

 = Atelier en-dehors de Vierzon.

## CODE COULEURS

-  → Activité physique.
-  → Art thérapie « Loisirs Créatifs & expression corporelle ».
-  → Atelier Pratique Culinaire & Mini Atelier Pratique Culinaire.
-  → Atelier diététique.
-  → Groupe de parole.
-  → IDE & Podologue.
-  → Atelier pluridisciplinaire.

## LES INITIALES

- Adeline LOOSLI : **AL** -) Art thérapeute. 
- Catherine JOURDONNEAU : **CJ** -) Podologue. 
- Céline BOISSEREAU TARTARIN : **CT** -) Psychologue. 
- Maryanick PHAM VAN XUA : **MPVX** -) Éducatrice médicosportive. 
- Alice PAUVERT : **AP** -) Diététicienne.  
- Sylvie POUCHAIN : **SP** -) Infirmière. 
- Véronique FROIDEVAUX : **VF** -) Éducatrice médicosportive. 



Jeudi 03 octobre

🍽️

Samosa  
Poulet korma  
& curry de légumes  
Salade de fruits exotiques

🍽️

J  
E  
U  
D  
I  
  
O  
3  
  
O  
C  
T  
O  
B  
R  
E



REPAS  
DE  
NOËL !

Jeudi 05 décembre

!!! Participation à dix euros !!!



# 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 compétence d'auto soins & les compétences d'adaptation que vous allez retrouver sur votre programme.

## COMPÉTENCES D'AUTO SOINS

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

## 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.

Mois de <b>SEPTEMBRE</b>	Mois de <b>SEPTEMBRE</b>
<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>
<b>2</b>	<b>3</b>
	<p><b>A6//09h30-11h AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; <b>salle :</b> n°3.  <b>Activité :</b> art thérapie. //&amp;// <b>Objectif :</b> choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation.  <b>&amp;/OU CS1 // 11h-12h</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie. //&amp;// <b>Objectif :</b> travailler l'équilibre.</p>
<b>9</b>	<b>10</b>
	<p><b>S6//14h-15h30 MPVX &amp; NR</b>  <b>Lieu &amp; départ :</b> carrefour de l'étoile.  <b>Activité :</b> randonnée. //&amp;// <b>Objectif :</b> marcher pour se dépenser.</p>
<b>16</b>	<b>17</b>
	<p><b>A3//09h30-11h AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; <b>salle :</b> n°3.  <b>Activité :</b> art thérapie. //&amp;// <b>Objectif :</b> adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.  <b>&amp;/OU A7//11h-12h AL</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie. //&amp;// <b>Objectif :</b> écouter les sensations de son corps.</p>
<b>23</b>	<b>24</b>
<b>30</b>	<b>00</b>
<p><b>A4//09h30-11h30 CTB</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Centre de santé.  <b>Activité :</b> groupe de parole. //&amp;// <b>Objectif:</b> échanger sur la mémoire.</p>	



Mois de <b>SEPTEMBRE</b>	Mois de <b>SEPTEMBRE</b>	Mois de <b>SEPTEMBRE</b>
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<p><b>S6//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Lieu : Chaillot &amp; départ : parking de Bricomarché</b>  [Av. de Lattre de Tassigny].  <b>Activité : mini randonnée. //&amp;// Objectif : maintenir</b>  ses capacités à la marche.</p>	
	<p><b>S6//<u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu : route de Bellon &amp; salle : DOJO de Chaillot.</b>  <b>Activité : étirement.</b>  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b></p>	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
	<p><b>S6//<u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle : rue Jean Baptiste Clément.</b>  <b>Activité : ReF.</b>  <b>Objectif : exécuter des séries d'exercices</b></p>	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	<p><b>S6//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Départ &amp; Lieu : carrefour d'Orçay.</b>  <b>Activité : mini randonnée. //&amp;// Objectif : maintenir</b>  ses capacités à la marche.</p>	
	<p><b>S6//<u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle : piscine Charles MOREIRA.</b>  <b>Activité : piscine. //&amp;// Objectif : oser le plouf !</b></p>	
<b>00</b>	<b>00</b>	<b>00</b>

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
LUNDI	MARDI
	1
	<p><b>A1//09h30-11h AL</b>  <b>Lieu : Marché au Blé &amp; salle : n°3.</b>  <b>Activité : art thérapie. //&amp;// Objectif : affirmer ses goûts.</b>  <b>&amp;/OU CS4//11h-12h</b>  <b>Activité : danse thérapie. //&amp;// Objectif : développer la coordination.</b></p>
7	8
	<p><b>S6//14h-15h30 MPVX &amp; NR</b>  <b>Lieu : 14h Auberge de jeunesse.</b>  <b>&amp; départ : 13h30 de la C.A.F.</b>  <b>Activité : randonnée.</b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b></p>
14	15
	<p><b>A6//09h30-11h AL</b>  <b>Lieu : Marché au Blé &amp; Salle : n°3.</b>  <b>Activité : art thérapie. //&amp;// Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.</b>  <b>&amp;/OU S1//11h-12h</b>  <b>Activité : danse thérapie. //&amp;// Objectif : maîtriser son schéma corporel.</b></p>
21	22
28	29

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4
	<p><b>S5//10h-13h45 AP</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b>  <b>Activité : A.P.C.</b>  <b>Objectif : découvrir la gastronomie indienne.</b></p>	
9	10	11
16	17	18
23	24	25
	<p><b>S6//10h-11h MPVX</b>  <b>Lieu : Chaillot &amp; départ : parking de Bricomarché</b>  <b>[Av. de Lattre de Tassigny].</b>  <b>Activité : mini randonnée. //&amp; // Objectif : maintenir</b>  <b>ses capacités à la marche.</b></p>	
	<p><b>S6 // 11h-12h M PVX</b>  <b>Lieu : route de Bellon &amp; salle : DOJO de Chaillot.</b>  <b>Activité : détente &amp; étirements. //&amp; // Objectif : tester</b>  <b>ses capacités physiques.</b></p>	
30	31	0

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
LUNDI	MARDI
4	5
	<p><b>S1//09h30-11h30 AL &amp; CJ</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; <b>salle : n°3.</b>  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> de la tête aux pieds, expérimenter &amp; retrouver l'équilibre.</p>
11	12
FÉRIÉ	<p><b>A5//13h45-15h30 NR, MPVX, SP, CTB, AL, JC, AP &amp; SL</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Centre social - C.A.F.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> préparer le prochain programme avec les intervenants !</p>
18	19
	<p><b>A7//09h30-11h AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; <b>salle : n°3.</b>  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> confronter sa réalisation au regard du groupe.</p> <p><b>&amp;/OU A5 // 11h-12h</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie.  <b>Objectif :</b> travailler l'improvisation.</p>
25	26
	<p><b>S6//14h-15h30 MPVX &amp; NR</b>  <b>Lieu :</b> le Golf &amp; <b>départ :</b> 13h30 de la C.A.F.  <b>Activité :</b> randonnée.  <b>Objectif :</b> marcher pour se dépenser.</p>

	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	6	7	8
		<p><b>S6//<u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> rue Jean Baptiste Clément.  <b>Activité :</b> ReF.  <b>Objectif :</b> exécuter des séries d'exercices.</p>	
	13	14	15
	20	21	22
		<p><b>S6//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> rue Jean Baptiste Clément.  <b>Activité :</b> ReF Douce.  <b>Objectif :</b> pratiquer l'activité physique  &amp; la gymnastique douce.</p>	
		<p><b>S6//<u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Rue Jean Baptiste Clément.  <b>Activité :</b> détente &amp; étirements.  <b>Objectif :</b> pratiquer l'activité physique  &amp; la gymnastique douce.</p>	
	27	28	29

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
2	3	4	
9	10	11	
16	17	18	
	<p><b>S5//<u>14h-15h30</u> MPVX &amp; NR</b>  <b>Lieu : 14h Auberge de jeunesse</b>  <b>&amp; départ : 13h30 de la C.A.F.</b>  <b>Activité : randonnée.</b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b></p>		
23	24	25	
30	31	00	

Mois de  
**DÉCEMBRE**

Mois de  
**DÉCEMBRE**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**5**

**6**

**!!!Participation à 10€!!!**

**S5//10h-13h45 AP**

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

**Activité : A.P.C.**

**Objectif : équilibrer un repas festif.**

**S4//13h45-15h30 AP**

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

**Activité : atelier à thème.**

**Objectif : gérer les fêtes de fin d'année.**

**12**

**13**

**S6//10h-11h MPVX**

**Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément.**

**Activité : danse.**

**Objectif : mémoriser une chorégraphie.**

**S6//11h-12h MPVX**

**Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément.**

**Activité : détente et étirements.**

**Objectif : pratiquer l'activité physique  
& la gymnastique douce.**

**19**

**20**

**26**

**27**

**00**

**00**



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
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Mehun <sup>SI</sup> Yèvre	<b>Maison de retraite « Le rayon de soleil »</b>	<b>1 Avenue du Général de Gaulle</b>
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
	Piscine Charles MOREIRA	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au blé (ancienne école) Salle numéro 3 ou 4	Place Vaillant-Couturier.