



## Éducation thérapeutique : Programme : **DIABÉTIQUE**

**Secteur de**  
**SAINT-AMAND MONTROND**

Pour vous inscrire aux ateliers  
Par mail **ou** par téléphone


 **02 48 48 57 44**



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



**Pour tout courrier :**

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



## Comprendre le fonctionnement de CAMEL et respecter chacun



**Chaque membre** de CAMEL. s'inscrit par téléphone ou par mail aux ateliers qui l'intéressent (*ne pas laisser les demandes d'inscription sur le répondeur téléphonique*)

**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** :

**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.**

**« programme initial »**

### 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.

**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

**: 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	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
Baugy				
Bourges				
Dun <sup>S/</sup> Auron		13/02 Infirmier		28/04 Randonnée
Le Châtelet				
Lignières				
Orval				
St-Florent <sup>S/</sup> Cher			16/03 Atelier diététique et infirmier	

## 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 ~ 

# COMPÉTENCES

Lorsqu'il souffre d'obésité, le patient est confronté à un double impératif

**Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins)**, c'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger, prévenir les complications...

**Savoir vivre avec sa maladie (= compétences d'adaptation)** c'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres et à son mode de vie.

Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces 2 groupes de compétences

Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences. Vous trouverez ci-dessous la liste des compétences. Elles sont codifiées d'une lettre (A : compétence d'auto soin et S : compétence d'adaptation). + | chiffre

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	<b>Soulager les symptômes.</b>
S2	<b>Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.</b>
S3	<b>Adapter des doses de médicaments, initier un autotraitement.</b>
S4	<b>Réaliser des gestes techniques &amp; des soins.</b>
S5	<b>Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie [règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.]</b>
S6	<b>Prévenir des complications évitables.</b>
S7	<b>Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.</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>



**LUNDI 13 JAVIER**



Salade Norvégienne  
Pâtes aux épinards et compotée  
de  
tomates  
Plateau de Fromage  
Fruits



**LUNDI 24 FÉVRIER**



Cannelés Polenta Jambon-emmenthal  
Poulet aux champignons et marrons  
Compote de fruits

**LUNDI 30 MARS**



Croustillant d'endives caramélisées  
Hachis Parmentier aux légumes  
Gâteau aux carottes

**LUNDI 06 AVRIL**



Soupe au tofu  
Bœuf aux oignons  
Riz Cantonais  
Nem banane chocolat



**LUNDI 27 AVRIL**



Carpaccio de Betteraves et fromage  
Dos de cabillaud à l'huile d'orange et haricot blanc  
Pommes au four aux spéculos



Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
LUNDI	MARDI
6	7
	<p><b>Art thérapie</b>  <b>A5//<u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Objectif : Objectif : adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b></p>
13	14
<p><b>S5//Atelier diététique et culinaire</b>  <b><u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Objectif : Faire le point sur les produits laitiers et déguster un plateau de fromage</b>  <b>Lieu &amp; salle : Cuisine - Centre social.</b></p>	<p><b>ReF Douce.</b>  <b>S4//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer sa souplesse.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>
	<p><b>ReF douce</b>  <b>A2 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>
20	21
	<p><b>Art thérapie</b>  <b>A6//<u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Objectif : choisir les matériaux pour sa réalisation.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b></p>
	<p><b>Randonnée</b>  <b>S5//<u>14h-15h30</u> MPVX &amp; ...</b>  <b>Objectif : développer ses capacités à la marche.</b>  <b>Départ &amp; lieu : Lac de Virlay.</b></p>
27	28
	<p><b>ReF</b>  <b>A7//<u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Obectif : excécuter des séries d'exercices.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>



Mois de JANVIER	Mois de JANVIER	Mois JANVIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8	9	10
	<p><b>Danse.</b>  <b>A6//<u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : mémoriser une chorégraphie</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
	<p><b>ReF douce</b>  <b>A2 //11h-12h M PVX</b>  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
15	16	17
22	23	24
		<p><b>Atelier de Podologie.</b>  <b>S1//<u>10h-11h</u> CJ</b>  <b>Objectif : Prendre soin de ses pieds</b>  <b>S6//<u>11h - 12h</u> CJ</b>  <b>Objectif : Pratiquer la gym des pieds</b>  <b>Lieu : Centre hospitalier &amp; salle n°2.</b></p>
29	30	31
	<p><b>Atelier Infirmier.</b>  <b>S2//<u>13h45-15h30</u> SP</b>  <b>Objectif : Gérer mon traitement et mon</b>  <b>alimentation en cas de grippe, gastro...</b>  <b>Lieu : Centre hospitalier &amp; salle n°2.</b></p>	

Mois de FEVRIER

Mois de FEVRIER

LUNDI

MARDI

3

4

**A6// Art thérapie**  
**09h30-11h30 AL**  
**Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

10

11

**A6// Danse**  
**10h-11h MPVX**  
**Objectif : mémoriser une chorégraphie.**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

**A2// Étirements.**  
**11h-12h MPVX**  
**Objectif : s'étirer & se détendre.**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

17

18

**A7// ReF**  
**10h-12h MPVX**  
**Objectif : exécuter des séries d'exercices**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

24

25

**A5// Atelier diététique et culinaire**  
**10h-13h45 AP**  
**Objectif : Cuisiner des cannelés et prévoir les menus du prochain programme**  
**Lieu & salle : Cuisine - Centre social.**

**A3 // Atelier pluridisciplinaire.**  
**13h45-15h30 AP, MPVX, LR , SP & SL**  
**Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.**  
**Lieu & salle : Cuisine - Centre social.**

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
	<p><b>S4//ReF douce</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer sa souplesse.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b></p>	
	<p><b>A2// Étirements.</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
12	13	14
	<p><b>Infirmier</b>  <b>S2//<u>14h-15h30</u> SP</b>  <b>Objectif : Atteindre mes objectifs glycémiques</b>  <b>Lieu : Dun S/Auron &amp; salle : Maison des Services au public.</b></p>	
19	20	21
26	27	28

Mois de MARS	Mois de MARS
LUNDI	MARDI
2	3
	A3& S4// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Objectif : développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.
9	10
	S5// Randonnée <u>14h-16h</u> MPVX & ... Départ& lieu : Drevant, Canal de Berry. Objectif : développer ses capacités à la marche.
16	17
Diététique et infirmier S6// <u>14h-16h</u> NR&SP Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires Lieu&Salle : Saint-Florent <sup>S</sup> /Cher.	A7// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.
23	24
	S4//ReF douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : renforcer sa souplesse. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet
	A2// Etirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.
30	31
S5//Atelier diététique et culinaire <u>10h-13h45</u> AP Objectif : Adapter la quantité de matière grasse et sucre dans une pâtisserie Lieu & salle : Cuisine - Centre social.	

Mois de MARS	Mois de MARS	Mois de MARS
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
	<p>S6// Mini Randonnée  <u>10h-11h</u> MPVX  <b>Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</b>  <b>Lieu &amp; départ : parcours " piscine ".</b></p>	
	<p>A2// Étirements.  <u>11h-12h</u> MPVX  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
11	12	13
18	19	20
	<p>A6// Danse  <u>10h-11h</u> MPVX  <b>Objectif : mémoriser une chorégraphie.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
	<p>A2// Etirements.  <u>11h-12h</u> MPVX  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
25	26	27
<p>S5// Diététique  <u>10h-11h30</u> AP  <b>Objectif : Comprendre l'étiqueta-  ge alimentaire</b>  <b>Lieu : Centre hospitalier, salle : n°2.</b></p>	<p>S2 &amp; S7/ Atelier infirmier  <u>/13h45-15h30</u> SP  <b>Objectif : connaître son diabète &amp; son traite-  ment.</b>  <b>Lieu : Centre hospitalier, salle n°2.</b>  <i><b>Programme initial.</b></i></p>	

Mois d'AVRIL

Mois d'AVRIL

LUNDI

MARDI

6

7

**Atelier culinaire**  
**S5//10h-13h45 AP**  
**Objectif : Découvrir la cuisine chinoise**  
**Lieu & salle : Cuisine - Centre social.**

**A3// Art thérapie**  
**09h30-11h30 AL**  
**Objectif : développer sa créativité.**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

13

14

**A6// Danse**  
**10h-11h MPVX**  
**Objectif : mémoriser une chorégraphie.**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

**A2// Étirements.**  
**11h-12h MPVX**  
**Objectif : s'étirer & se détendre.**  
**Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.**

20

21

**Infirmier & Psychologie**  
**A3//14h-15h30 SP &LR**  
**Objectif : Verbaliser autour de son vécu, face au traitement**  
**Lieu : Centre hospitalier & salle n°2**

27

28

**Atelier culinaire**  
**S5//10h-13h45 AP**  
**Objectif : Augmenter sa consommation de légumineuses**  
**Lieu & salle : Cuisine - Centre social.**

**S5// Randonnée.**  
**14h-16h MPVX & ...**  
**Objectif : développer ses capacités à la marche.**  
**Départ & lieu : Dun sur Auron - Le Canal**

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3
	<p>A7// ReF  <u>10h-12h</u> MPVX  <b>Objectif : exécuter des séries d'exercices.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
8	9	10
	<p>S6//<u>10h-11h</u> MPVX  <b>Lieu &amp; départ : parcours " piscine. "</b>  <b>Activité : mini randonnée.</b>  <b>Objectif : maintenir ses capacités à la marche.</b></p>	
	<p>A2// <b>Étirements.</b>  <u>11h-12h</u> MPVX  <b>Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b></p>	
15	16	17
	<p><b>Infirmier</b>  S7//<u>13h45-15h30</u> SP  <b>Objectif : Echanger sur les idées reçues</b>  <b>Lieu : Centre hospitalier &amp; salle n°2.</b></p>	
22	23	24
29	30	



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
	Judo Club	Dojo, Place Pierre de Coubertin
	Espace Santé Parentalité	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>St-A. Montrond</b>	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
<b>St-Florent <sup>S/</sup> Cher</b>	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro

<b>LÉGENDE DES COULEURS &amp; DES INITIALES</b>	DIETETIQUE -) Alice PAUVERT, } <i>AP</i>
	CULINAIRE -) Alice PAUVERT } <i>AP</i>
	INFIRMIER -) Sylvie POUCHAIN, <i>infirmière ou IDE</i> } <i>S.P.</i> & PODOLOGIE -) Catherine JOURDONNEAU } <i>C.J.</i>
	ART THERAPIE -) Adeline LOOSLI } <i>A.L.</i>
	PSYCHOLOGIE -) Lise RICHARD } <i>L.R.</i>
	EDUCATION PHYSIQUE -) Maryanick PHAM VAN XUA } <i>M.PVX.</i> -) Véronique FROIDEVAUX } <i>V.F.</i>
	ATELIERS DIVERS -) TOUS LES INTERVENANTS.