



Éducation thérapeutique :
Programme :
ÉQUILIBRE PONDÉRAL

Secteur de
ST-AMAND MONTROND

Pour vous inscrire aux ateliers

Par mail OU par téléphone

 **02 48 48 57 44**



association.caramel@ch-bourges.fr



Pour tout courrier :

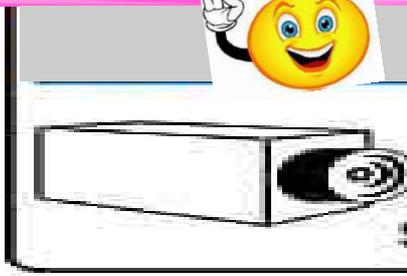
 Secrétariat de CARMEL
Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
18020 Bourges Cedex

Pour dialoguer &/ou pour vous informer :

 www.caramel18.fr

Les jours & heures d'ouverture

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



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 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 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

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**.



MOIS COMMUNES	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
Briare				.
Dun ^{S/} Auron				28/04 Randonnée
Le Châtelet				
Lignières				
Orval				
St-Florent ^{S/} Cher			16/03 Infirmière + diététicienne	

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 ~ 

M

on bloc-notes
personnel

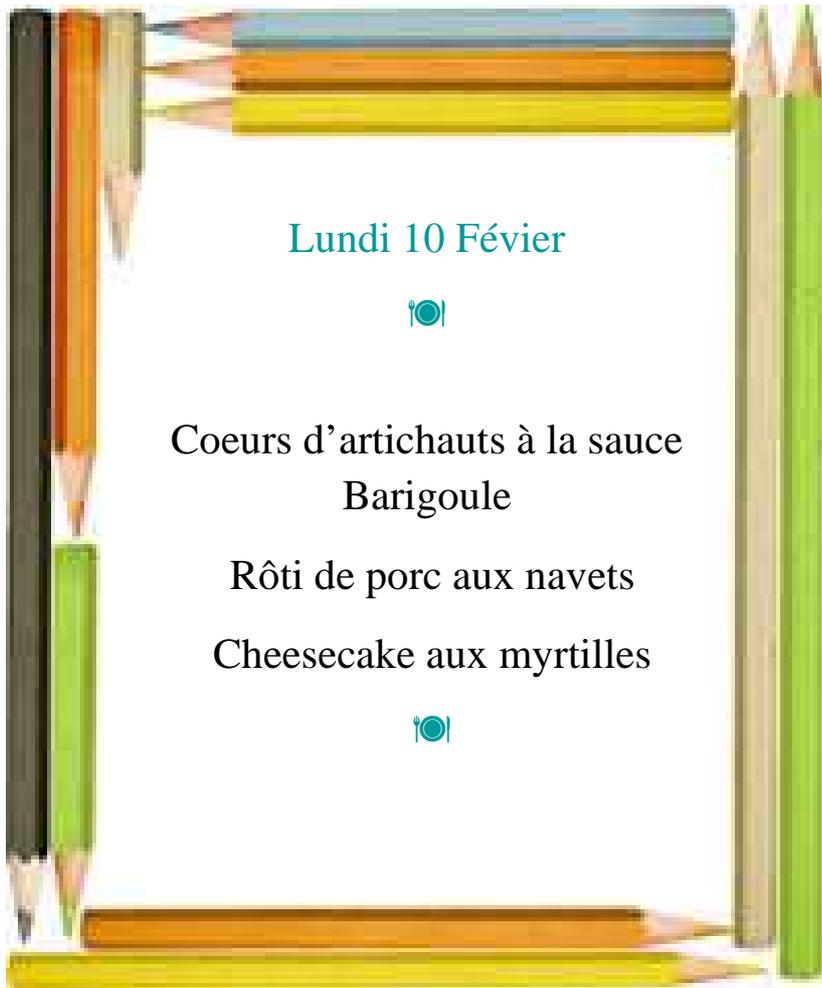
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing notes. It occupies the central portion of the page below the title.

M

E

N

U



Lundi 10 Février



Coeurs d'artichauts à la sauce
Barigoule

Rôti de porc aux navets

Cheesecake aux myrtilles



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 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 codifiée d'une lettre (A : compétence d'auto soin et S : compétence d'adaptation). + 1 chiffre

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

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

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
LUNDI	MARDI
3	4
	<p>A6// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
10	11
<p>S5//<u>10h-13h45</u> AP Lieu & salle : Cuisine - Centre social. Activité : APC. Objectif : Réaliser un cheesecake diététique</p>	<p>A6// Danse <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
	<p>A2// Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
17	18
	<p>A7// ReF <u>10h-12h</u> MPVX Objectif : exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
24	25
<p>A3 // Atelier pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30</u> AP, MPVX, LR, SP& SL Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : Cuisine - Centre social.</p>	

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
	<p>S4//ReF douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : renforcer sa souplesse. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
	<p>A2// Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Mois de MARS	Mois de MARS
LUNDI	MARDI
2	3
	<p>A3& S4// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Objectif : développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
9	10
	<p>S5// Randonnée <u>14h-16h</u> MPVX & ... Départ& lieu : Drevant, Canal de Berry. Objectif : développer ses capacités à la marche.</p>
16	17
<p>Diététique et infirmier S7//<u>14h-16h</u> NR&SP Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires Lieu&Salle : Saint-Florent^S/Cher.</p>	<p>A7// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
23	24
	<p>S4//ReF douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : renforcer sa souplesse. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>
	<p>A2// Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>
30	31

Mois de MARS	Mois de MARS	Mois de MARS
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
	<p>S6// Mini Randonnée <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : parcours " piscine ".</p>	
	<p>A2// Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	
11	12	13
18	19	20
	<p>A6// Danse <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	
	<p>A2// Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	
25	26	27

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
LUNDI	MARDI
6	7
	A3//<u>09h30-11h30</u> AL Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité & thème : art thérapie Objectif : développer sa créativité.
13	14
	A6//<u>10h-11h</u> MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.
	A2//<u>11h-12h</u> MPVX Lieu & départ : C. Cure C. Duchet. Activité : étirements. Objectif : s'étirer & se détendre.
20	21
27	28
-	S5//<u>14h-16h</u> MPVX & ... Départ & lieu : Dun sur Auron - Le Canal Activité : randonnée. Objectif : développer ses capacités à la marche.

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3
	A7// <u>10h-12h</u> MPVX Lieu & salle : C. Cure C. Duchet. Activité : ReF. Objectif : exécuter des séries d'exercices.	
8	9	10
	S6// <u>10h-11h</u> MPVX Lieu & départ : parcours " piscine. " Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.	
	A2// <u>11h-12h</u> MPVX Lieu & départ : C. Cure C. Duchet. Activité : étirements. Objectif : s'étirer & se détendre.	
15	16	17
S3// Diététique <u>13h45-15h30</u> AP Objectif : Pratiquer l'éveil sensoriel Lieu : Centre hospitalier & salle n°2 .	S7// Infirmier <u>13h45-15h30</u> SP Lieu : Centre hospitalier & salle n°2. Objectif : Échanger sur les idées reçues	
22	23	24
29	30	



Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Bourges	C.C.A.S. (anciennement Centre	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
Dun ^{si} Auron	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville ~ 0248 64 28 13
St-A. Montrond	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
St-Florent ^{si} Cher	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.