



Secteur
VIERZON

Éducation thérapeutique :
Programme :
DIABÉTIQUE.

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 du
CAMEL
Respecter chacun...



ATTENTION

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 »

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

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 – Vierzou.**

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
Bourges				
Mehun ^s /Yèvre			06/03 Diététique et infirmier	
Quincy				

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

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 de diabète, 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...
- **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). + I chiffre

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	Soulager les symptômes.
S2	Prendre en compte les résultats d'une auto surveillance, d'une auto mesure.
S3	Adapter des doses de médicaments, initier un auto traitement.
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 7 Janvier



Velouté de brocolis
Blanquette de veau
Riz

Tiramisu aux pommes rôties

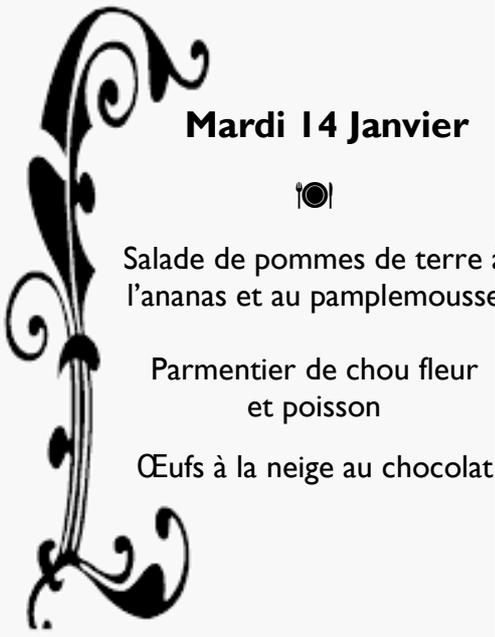


Mardi 4 Février



Salade de mâche, betteraves
et endives

Galette de Sarrazin
Pancake aux pommes



Mardi 14 Janvier



Salade de pommes de terre à
l'ananas et au pamplemousse

Parmentier de chou fleur
et poisson

Œufs à la neige au chocolat



Mardi 11 Février



Poireau mimosa
Papillote de poisson au curry
Riz 3 couleurs

Compotée de pomme aux éclats de
cookie



Mardi 3 Mars



Verrine betterave et
avocat

Filet mignon à la bière
Pommes vapeur

Flan aux poires



Mardi 7 Avril

Repas de Pâques

Menu défini par les patients
lors de l'atelier du 11/02

Menu à 10€



Mardi 17 Mars



Salade d'endives au kiwi

Clafouti saumon poireau

Gâteau au chocolat

Mardi 21 Avril



Salade printanière de jeunes pousses
Poulet à la moutarde
Pâtes

Gâteau aux pommes et fromage blanc

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
LUNDI	MARDI
6	7
	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Cuisiner un repas d'hiver Lieu & Salle : Centre social C.A.F.</p>
	<p>S5 // Randonnée <u>14h-15h30</u> M PVX & NR Objectif : marcher pour se dépenser. Lieu & Départ : carrefour de l'étoile.</p>
13	14
	<p>A6// Art thérapie. <u>09h30-11h</u> AL Objectif : choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation <u>&/OU</u> S1//Danse thérapie <u>11h-12h</u> AL Objectif : travailler l'équilibre Lieu : Marché au Blé & salle n°3 .</p>
	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Cuisiner avec fantaisie Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
	<p>S5// Diététique <u>13h45-15h30</u> NR Objectif : Planifier ses menus avec les restes et les aliments du placard Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
20	21
27	28
<p>S3 & S7// Infirmier <u>14h-16h</u> SP Objectif : comprendre le mode d'action des comprimés et de l'insuline Lieu & salle : Centre de santé.</p>	<p>A5// Art thérapie <u>09h30-11h</u> AL Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>&/OU</u> A7//danse thérapie. <u>11h-12h</u> AL Objectif : écouter les sensations de son corps. Lieu : Marché au Blé & salle n°3.</p>
	8

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8	9	10
15	16	17
	<p>S6//Mini randonnée. <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu : Chaillot & départ : parking de Bricomarché [Av: de Lattre de Tassigny]</p>	
	<p>A2// REF douce <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : Pratiquer la gymnastique douce Lieu & salle : DOJO Chaillot.</p>	
22	23	24
	<p>A7// ReF. <u>10h-12h</u> MPVX Objectif : exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément</p>	
29	30	31
	<p>S6//Mini randonnée <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Départ et Lieu : carrefour d'Orçay.</p>	
	<p>A6// Détente & étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : pratiquer l'activité physique et la gymnastique douce. Lieu et salle : Salle Jean Baptiste Clément.</p>	<div style="background-color: #90EE90; display: flex; align-items: center; justify-content: center; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"> 9 </div>

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
LUNDI	MARDI
3	4
<p>S7// Diététique et infirmier <u>09h30-11h30</u> SP&NR Objectif : Comprendre son diabète et son traitement. Lieu & salle : Centre de santé. <u>[Programme initial]</u></p>	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Adapter un menu de chandeleur Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
	<p>S5// Randonnée. <u>14h-15h30</u> MPVX & NR Objectif : marcher pour se dépenser. Départ : 13h30 de la C.A.F. & lieu : 14h auberge de jeunesse.</p>
10	11
	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
	<p>S5//Diététique <u>13h45-15h30</u> NR Objectif : Préparer les menus de pâques et du prochain programme Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
17	18
<p>A4// Infirmier <u>14h-16h</u> SP Objectif : Echanger sur les idées reçues Lieu & salle : Centre de santé.</p>	<p>A6// Art thérapie. <u>09h30-11h</u> Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers <u>&/OU</u> S1// Danse thérapie. <u>11h-12h</u> AL Objectif : maîtriser son schéma corporel. Lieu : Marché au Blé salle n°3.</p>
24	25

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
12	13	14
	<p>S5// Remise en Forme douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce. Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. <u>Programme initial.</u></p>	
	<p>A6// Détente & étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : pratiquer l'activité physique et la gymnastique douce. Lieu et salle : Salle Jean Baptiste Clément.</p>	
19	20	21
	<p>A7// ReF. <u>10h-12h</u> MPVX Objectif : exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément</p>	
26	27	28

MARS	MARS
LUNDI	MARDI
2	3
	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
	<p>S5// Randonnée <u>14h-15h30</u> MPVX & NR Objectif : marcher pour se dépenser. Départ : 13h30 de la C.A.F.</p>
9	10
<p>A2 et A7// Groupe de parole. <u>09h30-11h30</u> CTB & NR Objectif: Identifier les émotions qui conduisent aux grignotages Lieu & Salle : Centre de santé.</p>	<p>A7// Art thérapie. <u>09h30-11h</u> Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe <u>&/OU</u> A5//danse thérapie <u>11h-12h</u> AL Objectif : travailler l'improvisation</p>
16	17
	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>
	<p>A3// Atelier pluridisciplinaire <u>13h45-15h30</u> NR, MPVX, SP, CTB Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme</p>
23	24
	<p>A1// Art thérapie <u>09h30-11h</u> Objectif : affirmer ses goûts. <u>&/OU</u> S4//danse thérapie. <u>11h-12h</u> AL Objectif : développer la coordination</p>
30	31
	<p>S6//Mini randonnée. <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu : Chaillot & départ: parking de Bricomarché [Av: de Lattre de Tassigny]</p>
	<p>A2// REF douce</p>

MARS	MARS	MARS
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
		<p>S6//Infirmier et diététique <u>09h30-11h30</u> SP et NR Objectif : repérer les risques de complications pour les gérer. Lieu : Mehun^s/ Yèvre, Maison de retraite.</p>
11	12	13
	<p>A6// Danse <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Jean Baptiste Clément.</p>	
	<p>A6// Détente & étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : pratiquer l'activité physique et la gymnastique douce. Lieu et salle :</p>	
18	19	20
25	26	27
	<p>A7// ReF. <u>10h-12h</u> MPVX Objectif : exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément</p>	

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
LUNDI	MARDI
6	7
S7 et A6 // Groupe de parole. <u>09h30-11h30</u> CTB Objectif: Faire travailler sa mémoire Lieu & Salle : Centre de santé.	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : Centre social C.A.F. !!!Participation de 10€!!
	S5// Randonnée. <u>14h-15h30</u> MPVX & NR Objectif : marcher pour se dépenser. Départ : 13h30 de la C.A.F. & lieu : 14h quai du bassin.
13	14
	A5// Art thérapie. <u>09h30-11h</u> AL Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. &/OU A5//danse thérapie. <u>11h-12h</u> AL Objectif : travailler l'improvisation.
20	21
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Diversifier un repas du quotidien Lieu & salle : Centre social C.A.F.
	S5// Diététique <u>13h45-15h30</u> NR Objectif : Déchiffrer les étiquettes et connaître les additifs les plus courants
27	28
S2// Infirmier et diététique <u>09h30-11h30</u> SP & NR Objectif : Calculer ses bolus en fonction de ses repas Lieu & salle : Centre de santé.	

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3
8	9	10
		<p>S7//Podologie et infirmier <u>10h-12h</u> CJ &SP Objectif : comprendre la neuropathie et ses conséquences sur les pieds Lieu & salle : Centre de santé.</p>
15	16	17
	<p>S5// Remise en Forme douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce. Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément. <u>Programme initial.</u></p>	
	<p>A6// Détente & étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : pratiquer l'activité physique et la gymnastique douce. Lieu et salle :</p>	
22	23	24
29	30	
	<p>A7// ReF. <u>10h-12h</u> MPVX Objectif : exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : rue Jean Baptiste Clément</p>	

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
	Dojo	Place Pierre de Coubertin
	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.