



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

**Secteur de VIERZON**

**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 :**

 Secretariat 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.**



CAMEL, organisme majoritairement financé par le F.I.R.  
{Fonds d'Intervention Régional}



**Pour mieux**  
Comprendre le fonctionnement de  
CARMEL  
**Respecter chacun...**



Chaque membre de CARMEL 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 CARMEL*

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 – 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	JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL
COMMUNES			06/03 Infirmier et diététique	

**M**

on bloc-notes  
personnel



## 🌀 LÉGENDES 🌀



**ReF** = Remise en Forme.

**D** = Départ.

**L** = Lieu.

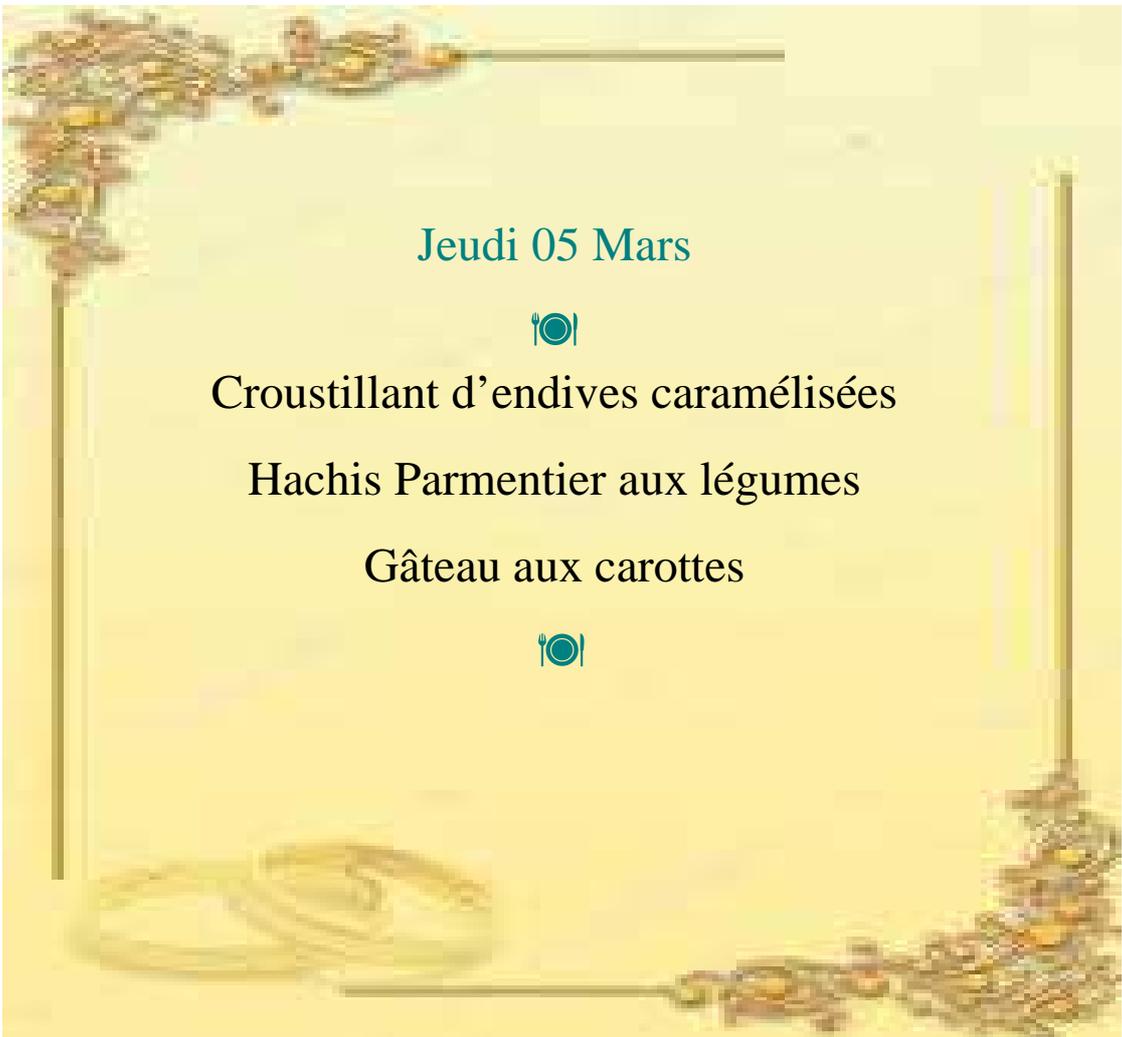
 = Atelier en-dehors de Vierzon.

## 🌀 CODE COULEURS 🌀

-  → Activité physique.
-  → Art thérapie « Loisirs Créatifs & expression corporelle ».
-  → Atelier Pratique Culinaire & Mini Atelier Pratique Culinaire.
-  → Atelier diététique.
-  → Groupe de parole.
-  → Infirmier & 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 05 Mars



Croustillant d'endives caramélisées

Hachis Parmentier aux légumes

Gâteau aux carottes



# 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 codifiées d'une lettre (A : compétence d'auto soin et S : compétence d'adaptation). + I 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><b>S5 // Randonnée</b>  <b><u>14h-15h30</u> M PVX &amp; NR</b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b>  <b>Lieu &amp; Départ : carrefour de l'étoile.</b></p>
13	14
	<p><b>A6// Art thérapie.</b>  <b><u>09h30-11h</u> AL</b>  <b>Objectif : choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation</b>  <b><u>&amp;/OU</u> S1//Danse thérapie</b>  <b><u>11h-12h</u> AL</b>  <b>Objectif : travailler l'équilibre</b>  <b>Lieu : Marché au Blé &amp; salle n°3 .</b></p>
20	21
27	28
	<p><b>A5// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-11h</u> AL</b>  <b>Objectif : adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <b><u>&amp;/OU</u> A7//danse thérapie.</b>  <b><u>11h-12h</u> AL</b>  <b>Objectif : écouter les sensations de son corps.</b>  <b>Lieu : Marché au Blé &amp; salle n°3.</b></p>

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8	9	10
15	16	17
	<p><b>S6//Mini randonnée.</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : maintenir ses capacités à la marche</b>  <b>Lieu : Chaillot &amp; départ: parking de Bricomarché</b>  <b>[Av: de Lattre de Tassigny]</b></p>	
	<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Pratiquer la gymnastique douce</b>  <b>Lieu &amp; salle : DOJO Chaillot.</b></p>	
22	23	24
	<p><b>A7// ReF.</b>  <b><u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : exécuter des séries d'exercices</b>  <b>Lieu &amp; salle : rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
29	30	31
	<p><b>S6//Mini randonnée</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : maintenir ses capacités à la marche</b>  <b>Départ et Lieu : carrefour d'Orçay.</b></p>	
	<p><b>A6// Détente &amp; étirements.</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : pratiquer l'activité physique</b>  <b>et la gymnastique douce.</b>  <b>Lieu et salle: Salle Jean Baptiste Clément.</b></p>	

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
LUNDI	MARDI
3	4
	<p><b>S5// Randonnée.</b>  <b><u>14h-15h30</u> MPVX &amp; NR</b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b>  <b>Départ : 13h30 de la C.A.F.</b>  <b>&amp; lieu : 14h auberge de jeunesse.</b></p>
10	11
17	18
<p><b>A4// Infirmier</b>  <b><u>14h-16h</u> SP</b>  <b>Objectif : Echanger sur les idées</b>  <b>reçues</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre de santé.</b></p>	<p><b>A6// Art thérapie.</b>  <b><u>09h30-11h</u></b>  <b>Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers</b>  <b><u>&amp;/OU</u> S1// Danse thérapie.</b>  <b><u>11h-12h</u> AL</b>  <b>Objectif : maîtriser son schéma corporel.</b>  <b>Lieu : Marché au Blé salle n°3.</b></p>
24	25

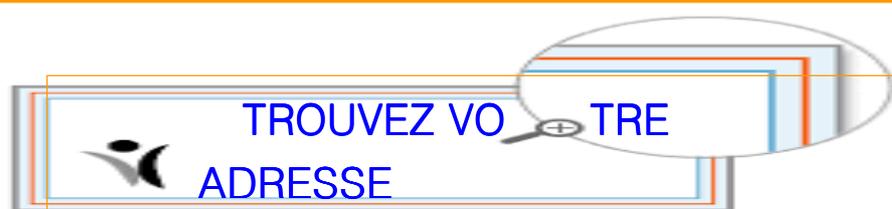
Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
12	13	14
	<p><b>S5// Remise en Forme douce</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : pratiquer l'activité physique &amp; la gymnastique douce.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  rue Jean Baptiste Clément.  <b><u>Programme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

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



Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
LUNDI	MARDI
6	7
<p>S7 et A6 // Groupe de parole.  <u>09h30-11h30</u> CTB  <b>Objectif: Faire travailler sa mémoire</b>  <b>Lieu &amp; Salle : Centre de santé.</b></p>	<p>S5// Randonnée.  <u>14h-15h30</u> MPVX &amp; NR  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b>  <b>Départ : 13h30 de la C.A.F.</b>  <b>&amp; lieu : 14h quai du bassin.</b></p>
13	14
	<p>A5// Art thérapie.  <u>09h30-11h</u> AL  <b>Objectif : adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <b>&amp;/OU A5//danse thérapie.</b>  <u>11h-12h</u> AL  <b>Objectif : travailler l'improvisation.</b>  <b>Lieu : Marché au Blé &amp; salle n°3.</b></p>
20	21
27	28

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



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 Coubertin
	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)	Place Vaillant-Couturier.