

SAINT AMAND

**Éducation
Thérapeutique**



PROGRAMME DIABETE

2020

Les inscriptions aux ateliers se font par :



} association.caramel@ch-bourges.fr



} 02 48 48 57 44

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Association CARAMEL

Château des Gadeaux

145 Avenue François Mitterrand

CS 30010

18020 BOURGES CEDEX



02 48 48 57 44



association.caramel@ch-bourges.fr



www.caramel18.fr



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

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE CAMEL ET RESPECTER CHACUN..

Chaque membre de CAMEL s'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers qui l'intéressent et ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.

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 les patients **inscrits dans un programme initial**, des ateliers leur sont spécifiquement réservés, vous lisez alors dans la case de l'atelier « *Programme Initial* »

Vous êtes **inscrit sur liste d'attente**, il s'agit d'ateliers pour lesquels la demande est importante et les places limitées ; en cas de désistement, *le secrétariat vous*

rappelle pour vous proposer cette opportunité.

ATTENTION

Si vous êtes inscrit sur liste d'attente et que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier : le surnombre est dommageable au bon déroulement de l'atelier. **Quel que 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

PARTICIPATION À UN ATELIER EN GROUPE EN PRÉSENTIEL DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de CAMEL s'est mobilisée dès le déconfinement pour remettre en place des ateliers en groupe en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des sociétés savantes afin de maintenir l'ETP en période de Covid-19.

Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous vous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

Le décret du 17/07/2020 impose le port du masque dans des lieux fermés qui accueillent du public. A compter du 20/07/2020, nous vous demandons de respecter ces consignes.

Lors de votre demande d'inscription, le secrétariat vérifiera avec vous si votre participation ne constitue pas un risque majeur pour vous-même (niveau de fragilité) ou pour les autres (antécédent de Covid-19). En cas de doute, l'intervenante pourra vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

Pour le bon déroulement des ateliers, adopter les consignes suivantes :

Venir avec un masque type chirurgical ou tissu. Si vous n'avez pas de masque, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.

Si l'atelier le nécessite, venir avec votre matériel personnel, un stylo, de quoi prendre des notes...

Si possible, attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.

En entrant dans la salle, se laver les mains au gel hydro alcoolique mis à disposition.

Respecter la distanciation physique. L'équipe de CARMEL nettoie et désinfecte les locaux et le matériel avant et après votre passage.

Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévue. Merci de respecter scrupuleusement les consignes lors de votre inscription.

Je pratique une ou plusieurs activités physiques à CARMEL.

Les séances proposées pourront être effectuées en extérieur si la météo le permet.

Les distanciations physiques devront être respectées. Le port du masque est obligatoire pour accéder à l'endroit où vous ferez vos exercices. Vous pourrez retirer votre masque pendant la séance.

En pratique : une tenue adaptée avec une paire de baskets, des vêtements dans lesquels vous pouvez vous mouvoir facilement.

Ne pas oublier la serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Je souhaite participer à un atelier d'art thérapie

Pour le bon déroulement des ateliers d'art thérapie, adopter les consignes suivantes :

Apporter son matériel personnel. En cas de manque de matériel, prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).

Une fois installé à votre propre table, chacun sort son matériel. L'intervenante vérifie que chaque personne a ce dont il a besoin. En cas d'oubli, il est possible de prêter du matériel, qui sera désinfecté avec une lingette avant de vous être remis.

Pendant l'atelier, l'intervenante échange avec vous en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. Si besoin d'intervenir, l'intervenante se lavera les mains au gel hydro alcoolique avant et après chaque intervention.

A la fin de l'atelier, chacun range son matériel et laisse le matériel prêté sur sa table.

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie

Les règles d'accueil (nombre de patients, règles sanitaires) restent les mêmes.

Des plots orange seront disposés dans la salle afin de délimiter l'espace de chacun.

Les exercices proposés seront uniquement en individuel. Tous les exercices de contact ou en binôme seront reportés ultérieurement.

COMPÉTENCES

Lorsqu'elle souffre de diabète, la personne diabétique est confrontée 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 deux groupes de compétences.

Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre (S = compétence d'auto soin et A = compétence d'adaptation) + 1 chiffre.

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS

- | | |
|----|--|
| S1 | Soulager les symptômes. |
| S2 | Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure. |
| S3 | Adapter les 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 et maîtriser son stress. |
| A3 | Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique. |
| A4 | Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles. |
| A5 | Prendre des décisions et résoudre un problème. |
| A6 | Se fixer des buts à atteindre et faire des choix. |
| A7 | S'observer, s'évaluer et se renforcer. |

COMMENT LIRE ET COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]		CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANT & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médi- cosportive.	MPVX	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE			Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression cor- porelle.
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET		Alice PAUVERT Diététicienne	AP	Informations de base et propositions de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC				Courses {facultatives Préparation du repas. Partage du repas.
INFIRMIER			Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE			Thèmes sur plusieurs disciplines.		
DE PODOLOGIE			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de parole

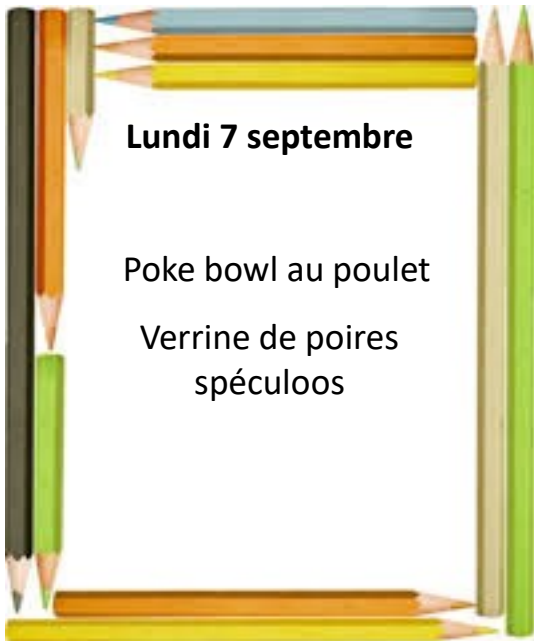
Je souhaite participer à un atelier culinaire (APC)

La participation par APC est de **6€ - en espèces - et 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 et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les patients qui s'inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin** :

- **Leclerc - Route de Charenton - Saint Amand Montrond**

Une fiche avec les règles d'hygiène à respecter vous sera remise lors de votre participation.



Lundi 7 septembre

Poke bowl au poulet

Verrine de poires
spéculoos



Lundi 12 octobre

~
Poulet aux raisins
et sa garniture

Clafoutis aux fruits frais
~



Lundi 9 novembre

~
Salade d'hiver

Gratin d'Halloween

Pain perdu aux fruits
~



Lundi 23 novembre

~
Duo de choux

Langue de bœuf sauce
piquante et tagliatelles

Coupe de fromage
blanc aux fruits
~



Lundi 7 décembre

~
Repas de Noël
~

Participation 10 €



Ma séance e-ETP en groupe

Comment ça marche ?



Si je ne peux pas participer aux activités présentiels, j'opte pour la visioconférence.

- Permet d'éviter un déplacement
- Mieux adapter à mon emploi du temps
- Permet de mieux concilier ma vie professionnelle, familiale et mon éducation thérapeutique



Quel est l'équipement nécessaire ?

- Un ordinateur, une tablette ou un smartphone équipé(e) d'une webcam pour la vidéotransmission
- Une connexion internet avec un débit adapté



Comment se déroule une séance de e-ETP ?

Pour ma sécurité

- Mon consentement est nécessaire pour la téléconsultation
- La séance n'est pas enregistrée, aucune donnée n'est stockée
- J'évite d'évoquer des éléments de santé trop sensibles
- Si je le souhaite je m'identifie par mon prénom ou un pseudo

Le jour de la visioconférence

- Je suis dans un lieu calme
- J'ai mes documents de santé utiles à proximité
- Je me connecte à la plateforme via le lien qui m'a été envoyé par Email ou SMS (l'application sera peut-être nécessaire sur mobile et tablette)
- Je me place face à la caméra
- Je m'assure que je vois et que j'entends bien l'intervenant.


Téléphone: 02 48 48 57 44

Adresse mail: association.caramel@ch-bourges.fr

Mois de septembre	Mois de septembre	Septembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
7	8	9
A2//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AP Objectif : Cuisiner et déguster un poke bowl Lieu & salle : Cuisine - Centre social	A3 // Randonnée pique-nique. <u>10h30-13h30</u> M PVX, NR & AL Objectif : Observer la nature et faire preuve de créativité pour la photographier en y apportant sa touche personnelle et partager un repas Départ & Lieu : Lac de Virlay - St Amand.	
Atelier diététique et infirmier S2//<u>13h45-15h30</u> AP et SP Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires Lieu & salle : Cuisine - Centre social		
14	15	16
	REF A7//<u>10h-12h</u> MPVX Objectif : Exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
21	22	23
28	29	30
	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	

Mois de septembre	Mois de septembre
JEUDI	VENDREDI
3	4
REF Douce S4//<u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Renforcer sa souplesse Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
REF douce A2 //11h-12h M PVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
10	11
17	18
Atelier Infirmier S2//<u>9h30-11h</u> SP Objectif : Répondre à mes questions à propos de la Covid 19 Lieu : Centre hospitalier, salle n°2.	
24	25
Danse A6//<u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.	
REF douce A2 //11h-12h M PVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	

Mois de octobre	Mois de octobre	Mois de octobre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
<p>S6//Infirmier <u>14h-15h30</u> SP Objectif : Surveiller son diabète : quels examens ? Lieu & salle : Dun S/Auron - Maison des Services au public.</p>	<p>A7// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Découvrir le modelage de la terre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	
12	13	14
<p>S2// Atelier diététique et culinaire <u>10h-13h45</u> AP Objectif : Cuisiner un plat principal sucré-salé et prévoir le menu de Noël Lieu & salle : Cuisine - Centre social.</p>	<p>ReF A7//<u>10h-12h</u> MPVX Objectif : Exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
19	20	21
<p>A3 & A4//Atelier pluridisciplinaire. <u>14h-15h30</u> NR & SP Objectif : Réduire les risques cardio vasculaires Lieu & salle : St Florent S/Cher – Salle Roseville</p>	<p>A6// Danse <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	<p>A2//Randonnée <u>14h-16h</u> VF&... Objectif : Maintenir ses capacités à la marche Lieu & départ : St Florent - Parking Mairie</p>
	<p>A2// Etirements <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
26	27	28

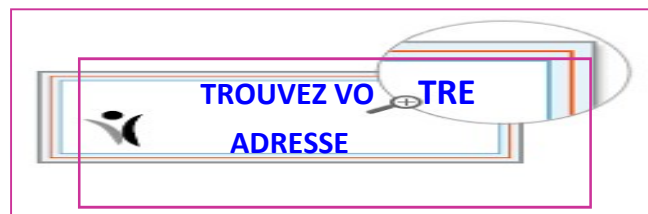
Mois de octobre	Mois de octobre
JEUDI	VENDREDI
1	2
8	9
<p>A7// REF <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	<p>S4 et A7//Podologie <u>10h-12h</u> CJ Objectifs : Comprendre l'intérêt des chaussures Pratiquer la gym des pieds Lieu : Centre hospitalier, salle n°2.</p>
<p>A7//REF <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : Exécuter des séries d'exercices. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet.</p>	
15	16
<p>A7// Atelier diététique  <u>14h-15h30</u> AP. Objectif : Echanger autour des collations et du grignotage Visioconférence</p>	
22	23
<p>S2 & S7/ Atelier infirmier <u>9h30-11h</u> SP Objectif : Connaître son diabète, son traite- ment, et son vocabulaire Lieu : Centre hospitalier, salle n°2 <u>Programme initial</u></p>	
29	30

Mois de Novembre	Mois de Novembre	Novembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
	<p>A3// Diététique <u>10h-11h30</u> AP Objectif : Découvrir les nuances gustatives de la cuisine japonaise Lieu : Centre hospitalier, salle : n°2.</p>	
9	10	11
<p>S4//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AP Objectif : Equilibrer un repas contenant du pain perdu Lieu & salle : Cuisine - Centre social</p>	<p>A3 et S4// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	FERIE
<p>A3 // Atelier pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30</u> AP, SP &LR Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : Cuisine - Centre social</p>		FERIE
16	17	18
	<p>S5// Randonnée <u>10h-11h30</u> MPVX Objectif : Développer ses capacités à la marche Départ& lieu : Lac de Virlay</p>	
23	24	25
<p>S2// Atelier diététique et culinaire <u>10h-13h45</u> AP Objectif : Cuisiner des abats et faire le point sur les viandes Lieu & salle : Cuisine - Centre social</p>	<p>A6// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
30		

Mois de Novembre	Mois de Novembre
JEUDI	VENDREDI
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// Etirements <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
12	13
<p>A6// Danse <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
<p>A2// Etirements <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
19	20
<p>Atelier Infirmier S7//<u>9h30-11h30</u> SP Objectif : Atteindre mes objectifs glycémiques Lieu : Centre hospitalier & salle n°2</p>	
26	27
<p>S4//REF douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Renforcer sa souplesse Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	
<p>A2// Etirements <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet</p>	

Mois de décembre	Mois de décembre	Décembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
	A6// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
	S6// Mini Randonnée <u>14h-15h</u> MPVX Objectif : Maintenir ses capacités à la marche Lieu & départ : Parcours « piscine »	
	A2// Etirements. <u>15h-16h</u> MPVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
7	8	9
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AP Objectif : Préparer un repas pour Noël Lieu & salle : Cuisine - Centre social	S6// Mini Randonnée <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Maintenir ses capacités à la marche Lieu & départ : Parcours " piscine "	
	A2// Etirements <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : S'étirer & se détendre Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
14	15	16
	A3// Diététique et Art thérapie <u>09h30-12h</u> AP et AL Objectif : Réaliser des aliments sucrés en pâte Fimo et échanger sur la gestion des repas festifs Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
21	22	23
28	29	30

Mois de décembre	Mois de décembre
JEUDI	VENDREDI
3	4
10	11
	Atelier Pluridisciplinaire S7//<u>9h30-11h30</u> SP & LR Objectif : Verbaliser autour du vécu du traitement Lieu : Centre hospitalier & salle n°2.
17	18
REF A7//<u>10h-12h</u> MPVX Objectif : Exécuter des séries d'exercices Lieu & salle : C. Cure C. Duchet	
24	25
	NOEL
31	



Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
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
	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^{S/} Auron	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville ~ 02 48 64 28 13
	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannetille
St-A. Montrond	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
St-Florent^{S/} Cher	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro