

**SAINT AMAND**

**Éducation  
Thérapeutique**



## **PROGRAMME Équilibre Pondéral**

# **2020**

Les inscriptions aux ateliers se font par :

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

 } 02 48 48 57 44

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre

 Association CARMEL

Château des Gadeaux  
145 Avenue François Mitterrand  
CS 30010  
18020 BOURGES CEDEX

 02 48 48 57 44

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

 [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)



CARMEL, 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.**

## **J**e pratique une ou plusieurs activités physiques à CARMEL.

---

**L**es 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.

**E**n 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.

## **J**e 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
<b>S1</b>	Comprendre sa maladie et son traitement.
<b>S2</b>	Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.
<b>S3</b>	Identifier et apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.
<b>S4</b>	Savoir repérer les aliments denses en énergie et adapter la quantité et/ou la fréquence de consommation.
<b>S5</b>	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.
<b>S6</b>	Repérer les moyens d'augmenter et d'adapter son activité physique.
<b>S7</b>	Prévenir des complications évitables.
	COMPÉTENCES D'ADAPTATION
<b>A1</b>	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
<b>A2</b>	Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress.
<b>A3</b>	Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique.
<b>A4</b>	Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles.
<b>A5</b>	Prendre des décisions et résoudre un problème.
<b>A6</b>	Se fixer des buts à atteindre et faire des choix.
<b>A7</b>	S'observer, s'évaluer et se renforcer.

## COMMENT LIRE ET COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

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

## **J**e 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**

Pour les **Mini APC**, la participation est de **3€ par personne, toujours en espèces**, et il n'y **pas de participation aux courses**.

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



# Ma séance e-ETP en groupe

## Comment ça marche ?



### Si je ne peux pas participer aux activités présentielles, 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](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

Mois de septembre	Mois de septembre	Septembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
7	8	9
	<p><b>A3 // Randonnée &amp; pique-nique.</b>  <b><u>10h30-13h30</u> M PVX, NR &amp;AL</b>  <b>Objectif :</b> Observer la nature et faire preuve de créativité pour la photographier en y apportant sa touche personnelle et partager un repas  <b>Départ &amp; Lieu :</b> Lac de Virlay St Amand</p>	
14	15	16
	<p><b>A7//REF</b>  <b><u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif :</b> Exécuter des séries d'exercices  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet</p>	
21	22	23
28	29	30
<p><b>A3//Atelier culinaire</b>  <b><u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Objectif :</b> Découvrir la cuisine tex-mex  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social</p>	<p><b>S4//REF douce</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif :</b> Renforcer sa souplesse  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet</p>	
<p><b>A2// Atelier pluridisciplinaire</b>  <b><u>13h45-15h15</u> AP</b>  <b>Objectif :</b> Faire le point sur ses connaissances diététiques en jouant  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social</p>	<p><b>A2// Etirements</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif :</b> S'étirer &amp; se détendre  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet</p>	

Mois de septembre	Mois de septembre
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>3</b>	<b>4</b>
<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>	
<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>	
<b>10</b>	<b>11</b>
<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Atelier Infirmier</b> <b>S2//<u>9h30-11h</u> SP</b> <b>Objectif : Répondre à mes questions à propos de la Covid 19</b> <b>Lieu : Centre hospitalier, salle n°2</b>	
<b>24</b>	<b>25</b>
<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>	
<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>	

Mois de octobre	Mois de octobre	Mois de octobre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
	<p><b>A7// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Objectif : Découvrir le modelage de la terre</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b></p>	
12	13	14
	<p><b>A7//REF</b>  <b><u>10h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Exécuter des séries d'exercices</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b></p>	
19	20	21
<p><b>A3 &amp; A4//Atelier pluridisciplinaire</b>  <b><u>14h-15h30</u> NR &amp; SP</b>  <b>Objectif : Réduire les risques cardio vasculaires</b>  <b>Lieu &amp; salle : St Florent S/Cher – Salle Roseville</b></p>	<p><b>A6// Danse</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Mémoriser une chorégraphie</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b></p>	<p><b>A2//Randonnée</b>  <b><u>14h-16h</u> VF&amp;...</b>  <b>Objectif : Maintenir ses capacités à la marche</b>  <b>Lieu &amp; départ : St Florent - Parking Mairie</b></p>
	<p><b>A2// Etirements</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>	
26	27	28

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

Mois de Novembre	Mois de Novembre	Novembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
9	10	11
<b>A3 // Atelier pluridisciplinaire</b> <b><u>13h45-15h30</u> SP, AP, &amp; LR</b> <b>Objectif :</b> Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social	<b>A3 &amp; S4// Art thérapie</b> <b><u>09h30-11h30</u> AL</b> <b>Objectif :</b> Développer son imagination & sa motricité fine <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet	<b>FERIE</b>
		<b>FERIE</b>
16	17	18
	<b>S5// Randonnée</b> <b><u>10h-11h30</u> MPVX</b> <b>Objectif :</b> Développer ses capacités à la marche. <b>Départ&amp; lieu :</b> Lac de Virlay	
23	24	25
	<b>A6// Art thérapie</b> <b><u>09h30-11h30</u> AL</b> <b>Objectif :</b> Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet	
30		

Mois de Novembre	Mois de Novembre
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>5</b>	<b>6</b>
<b>S6// Mini Randonnée</b> <b><u>10h-11h</u> MPVX</b> <b>Objectif : Maintenir ses capacités à la</b> <b>marche</b> <b>Lieu &amp; départ : Parcours " piscine "</b>	
<b>A2// Etirements</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>	
<b>12</b>	<b>13</b>
<b>A6// Danse</b> <b><u>10h-11h</u> MPVX</b> <b>Objectif : Mémoriser une chorégraphie</b> <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b>	
<b>A2// Etirements</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>	
<b>19</b>	<b>20</b>
<b>26</b>	<b>27</b>
<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>	
<b>A2// Etirements</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>	

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

Mois de décembre	Mois de décembre
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
3	4
10	11
17	18
<b>REF</b> <b>A7//<u>10h-12h</u> MPVX</b> <b>Objectif : Exécuter des séries d'exercices</b> <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet</b>	
24	25
	NOEL
31	



Communes	Lieux	Adresses
<b>Baugy</b>	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
<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 ~ 02 48 64 28 13
	Balnéor – Piscine	300 Rue de La Cannetille
<b>St-A. Montrond</b>	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