

**BOURGES
ET CHER NORD
Éducation
Thérapeutique**

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



PROGRAMME DIABETE

2021

Les inscriptions aux ateliers se font par :



} association.caramel@ch-bourges.fr



} 02 48 48 57 44

Janvier

Février

Mars

Avril



Association CAMEL

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



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

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE CAMEL & 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 du mois de Mai 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, de 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 CAMEL 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.

Dans la salle de réunion, château des Gadeaux, nous avons la possibilité d'accueillir 4 personnes.

Si un participant vient accompagné, les deux s'installent à la même table.

L'intervenante vous accueillera un à un. L'accueil se fait par l'entrée principale ou par l'ascenseur, accessible avec accueil par l'intervenante à l'extérieur. Vous devez porter votre masque (personnel ou remis par l'intervenante) et vous être lavé les mains avec la solution hydro alcoolique présentée par l'intervenant avant d'entrer.

J pratique une ou plusieurs activités physiques à CAMEL.

Les séances proposées dans ce programme 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. Pensez à apporter un flacon de gel hydro alcoolique.

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.

Pour les exercices en salle (Gadeaux, Val d'Auron, GAZELEC, le nombre de places disponibles sera limité.)

Pour les exercices en extérieur, dans le parc du château des Gadeaux, apportez votre tapis de sol pour vous protéger de l'humidité et des aspérités du sol.

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 elle 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. La sortie s'effectue un à un.

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 chaque patient.

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

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** :

- **Carrefour - Chaussée de Chappe - Bourges.**
- **Intermarché - Route de Verdun - Henrichemont.**

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

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.

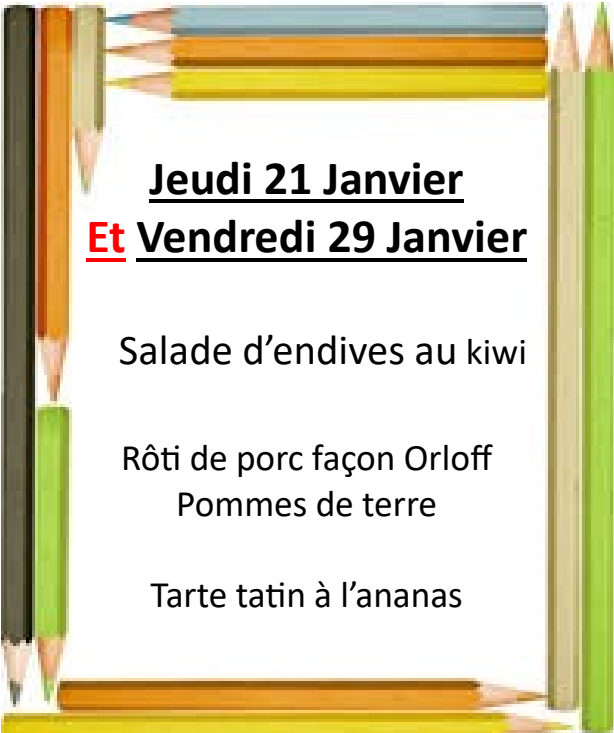
Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces deux groupes de compétences.

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 et 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 INTERVENANTE & QUALIFICA- TION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Véronique FROIDEVAUX Éducatrice mécosportive.	VF	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements
			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice mécosportive.	MPVX	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE			Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle.
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET		Nadège RION	NR	Informations de base & proposi- tion de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC		Alice PAUVERT	AP	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
			Amandine BRAS	AB	
INFIRMIER			Julie JEANNET Infirmière	JJ	Base & Thèmes
			Patricia PILLIEN Infirmière	PP	Base & Thèmes Sophrologie
			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



Jeudi 21 Janvier

Et Vendredi 29 Janvier

Salade d'endives au kiwi

Rôti de porc façon Orloff
Pommes de terre

Tarte tatin à l'ananas



Mercredi 20 Janvier

17h30-20h30

Soupe de carotte aux lentilles

Tartine savoyarde et salade

Brochette de fruits, sauce au
yaourt



Lundi 25 Janvier

Henrichemont

Salade de mâche,
avocat et champignons

Couscous au poulet

Tiramisu aux pommes rôties



Jeudi 4 Février

Et Jeudi 18 Février

Salade d'hiver croquante

Cabillaud aux petits légumes

Aumônière à l'ananas
sauce au chocolat



Mardi 9 Février

17h30-20h30

Carottes râpées au cumin

Gratin de crozets au
poireau et jambon

Pancakes



Jeudi 11 Mars

Et Jeudi 25 Mars

Repas de Pâques

Menu défini par les patients
lors de l'atelier
du Mercredi 3 mars

Menu à 10€



Mardi 16 Mars

17h30 -20h30

Salade de mâche

Lasagnes saumon -épinards

Compote de pommes aux
éclats de cookies

Lundi 29 Mars

Henrichemont

Repas de Pâques

Menu défini par les patients
lors de l'atelier
du lundi 25 Janvier

Menu à 10€

Jeudi 8 Avril

Et Jeudi 22 Avril

Salade printanière de jeunes
pousses

Navarin de dinde et ses légumes

Gâteau de semoule aux pommes
caramélisées

Mardi 13 Avril

17h30-20h30

Tzatziki aux crevettes

Tortilla tomates et chèvre

Fondant au chocolat

Taïso santé

Pour commencer l'année 2021, Caramel a le plaisir de vous proposer de reprendre **le Taïso**. L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux, les sessions seront assurées par des intervenants du club de Judo.

Le **Taïso** est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Aujourd'hui cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au CDOS du CHER (comité départemental olympique et sportif)

5 Bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

- Tout le monde peut le pratiquer
- C'est convivial
- C'est antistress
- Améliore le bien-être
- Renforce le système musculaire

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

Vendredi 22 janvier 2021	Vendredi 19 février 2021	Vendredi 02 avril 2021
Vendredi 29 janvier 2021	Vendredi 12 mars 2021	Vendredi 09 avril 2021
Vendredi 05 février 2021	Vendredi 19 mars 2021	Vendredi 16 avril 2021
Vendredi 12 février 2021	Vendredi 26 mars 2021	


Les sessions auront lieu le vendredi de 14h30 à 15h30 à l'adresse suivante :

Dojo
2 Place Pierre de Coubertin
18 000 BOURGES



**MES ATELIERS
À LA LOUPE...**

COMMUNES MOIS	janvier	février	mars	avril
Argent ^{5/} Sauldre	22/01 Infirmier			
Aubigny ^{5/} Nère				03/04 Infirmier et diététique
Baugy		08/02 Diététique	19/03 Infirmier	
Blancafort				
Dun ^{5/} Auron		12/02 Infirmier	16/03 Randonnée	12/04 Diététique
Henrichemont	25/01 Atelier culinaire puis Atelier de podologie		29/03 Atelier culinaire puis randonnée	
Marmagne			30/03 Randonnée	
Mehun ^{5/} Yèvre			26/03 Infirmier et diététique	
St-Florent ^{5/} Cher		01/02 Infirmier et diététique		
Sancerre		19/02 Infirmier		

Mois de janvier	Mois de janvier	Mois de janvier
LUNDI	MARDI	MERCREDI
4	5	6
		A6//Diététique 09h30-11h NR Objectif : Faire le point sur ses connaissances alimentaires Lieu & salle : Château des Gadeaux.
		S5//Relaxation. 16h-17h VF Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
11	12	13
S6, A3 et A5 //Infirmier 09h30-11h30 JJ Objectif : Réorganiser sa prise en charge en situation de confinement Lieu & salle : château des Gadeaux	A6//Mini randonnée. 10h-11h VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Parking parc paysager	
	A4 et A7//Art thérapie. 10h-11h30 AL & LR Objectif : Peinture intuitive Lieu & salle : château des Gadeaux.	
18	19	20
A6//Diététique 9h30-11h NR Objectif : Trouver des idées et varier ses menus du soir Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//Mini randonnée 10h30-11h30 VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Parc-Château des Gadeaux	A2//Activité physique 16h-17h VF Objectif : Evaluer ses capacités physiques. Lieu & salle : Château des Gadeaux. <u>Programme initial</u>
S6 et A3//Infirmier 14h-15h30 JJ Objectif : S'approprier son traitement, sa maladie Lieu & salle : château des Gadeaux.	A7// Atelier diététique  10h-11h30 AP. Objectif : Echanger autour des sensations alimentaires Visioconférence	S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand Lieu & salle : Château des Gadeaux
25	26	27
S5//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.	S5//Muscultation. 10h-11h30 VF Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	A6//Mini randonnée. 16h-17h VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Palais d'Auron
S7 // Pluridisciplinaire 13h45-15h30 NR et CJ Objectif : Connaitre son pied dans tous ses états Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.		
A3 , S6 et S7//Infirmier 17h30-19h JJ Objectif : décrypter son bilan sanguin Lieu & salle : Château des Gadeaux.		

Mois de janvier

Mois de janvier

JEUDI

VENDREDI

7

8

A2//Sophrologie.
10h-12h PP
Objectif : Etre capable de gérer des situations stressantes actuelles (Covid)
Lieu & salle : château des Gadeaux.

A3 & S4//Art thérapie.
14h15-16h AL
Objectif : Choisir des matériaux pour sa réalisation
Lieu & salle : château des Gadeaux.

14

15

! APORTEZ VOS BOÎTES !
S5//Mini atelier culinaire
09h30-11h45 NR
Activité : Mini A.P.C.
Objectif : Préparer la chandeleur
Lieu & salle : château des Gadeaux.

A2// Art thérapie
14h15-16hAL
Objectif : Nommer ses ressentis et les verbaliser.
Lieu & salle : château des Gadeaux.

21

22

A6//Atelier culinaire
10h-13h45 NR
Objectif : Diversifier un repas du quotidien
Lieu & salle : Château des Gadeaux

//Infirmier
10h-12h PP
Objectif : Vivre avec le diabète, l'adapter à sa vie et s'adapter à ses exigences
Lieu : Argent sur Sauldre - salle jaune

A7// Art thérapie.
14h15-16h AL
Objectif : Travailler l'improvisation guidée.
Lieu & salle : château des Gadeaux.

S5//Piscine.
11h45-12h45 VF
Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : piscine des Gibjoncs.

28

29

A6//Atelier culinaire
10h-13h45 NR
Objectif : Diversifier un repas du quotidien
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

S5//Piscine.
11h45-12h45 VF
Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : piscine des Gibjoncs.

Mois de février	Mois de février	Mois de février
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
<p>S6//Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 SP & NR Objectif : Connaître et agir sur l'hypertension Lieu & salle : Auditorium - St Florent -</p>	<p>A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//Diététique 09h30-11h NR Objectif : Equilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète Lieu & salle : Château des Gadeaux <u>Programme initial.</u></p>
		<p>S5//ReF Douce. 16h-17h VF Objectif : se détendre et se relaxer Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
8	9	10
<p>A3 & A5//Infirmier 14h-15h30 JJ Objectif : Comprendre les interactions médicamenteuses Lieu & salle : château des Gadeaux</p>	<p>S5//ReF 09h30-11h VF Objectif : Evaluer ses capacités physiques Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//ReF Douce. 16h-17h VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>
<p>S5 //Diététique 10h -11h30 AB Objectif : Equilibrer son alimentation Lieu : Baugy : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	
15	16	17
	<p>S5//Musclation. 10h-11h30 VF Objectif : travailler sa musclation. Lieu & salle : GAZELEC.</p>	<p>A2//Randonnée 16h30-17h30 VF&... Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : St Doulchard Etang de l'épinière</p>
<p>S5//Pluridisciplinaire 14h-15h30 NR & JJ Objectif : Faire le lien entre diabète et coeur Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>A6//Danse 14h-15h30 MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>	
22	23	24
	<p>A7//Remise en forme Douce 09h30-10h30 VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>A7//Relaxation 16h30-17h30 VF Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>

Mois de février	Mois de février
JEUDI	VENDREDI
4	5
<p>A6//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Adapter un menu de chandeleur Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjoncs.</p>
	<p>A2//Sophrologie. 14h-16h PP Objectif : Ressentir son corps et prendre conscience de son système digestif Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
11	12
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjoncs.</p>
	<p>S6//Infirmier 9h30-11h SP Objectif : Connaitre les risques cardiovasculaires Lieu : Dun S/Auron - Maison des Services au public.</p>
18	19
<p>A6//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Adapter un menu de chandeleur Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>A5//Infirmier 10h-12h PP Objectif : Gérer son HbA1c, son traitement Lieu : Sancerre & salle : n°</p>
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjoncs.</p>
25	26
<p>A4//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL Objectif : travailler en binôme. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S4 et A7//Podologie 10h-12h CJ Objectifs : Comprendre l'intérêt des chaussures Pratiquer la gym des pieds Lieu : château des Gadeaux.</p>
<p>A2// art thérapie. 16h45-18h AL Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjoncs.</p>

Mois de mars	Mois de mars	Mois de mars
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
		A6//Diététique 9h30-11h NR Objectif : Associer vos idées pour préparer les menus de Pâques et du prochain programme Lieu & salle : Château des Gadeaux.
8	9	10
	A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Château des Gadeaux	A2// Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : Château des Gadeaux
15	16	17
S7//Infirmier 9h30-11h JJ Objectif : Comprendre son diabète et son traitement Lieu & salle : Château des Gadeaux <u>Programme initial</u>	S5//ReF 09h30-11h VF Objectif : renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron	S7// Relaxation. 16h-17h VF Objectif : se détendre et se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux
S5//Diététique 14h-15h30 NR Objectif : Découvrir et déguster du chocolat Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5// Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : développer ses capacités à la marche. Départ& lieu : Le canal - Dun sur auron	
	S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Agrémenter un diner équilibré Lieu & salle : Château des Gadeaux	
22	23	24
A1, A2 et A3//Pluridisciplinaire 14h-15h30 JJ & LR Objectif : Confronter son point de vue sur le passage à l'insuline Lieu & salle : château des Gadeaux.	S5//Diététique 10h-11h30 AP Objectif : Découvrir la dégustation en pleine conscience Lieu & salle : Château des Gadeaux	S7// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 D. DAMAS et SL. Objectif : Connaitre l'intérêt d'une association de patient. Lieu : Château des Gadeaux
	S5//Muscultation. 10h-11h30 VF Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	A6//Mini randonnée. 16h-17h VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Palais d'Auron
29	30	31
S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Activité : A.P.C. Objectif : Réaliser un repas festif Lieu : Henrichemont Presbytère. Participation de 10€	A4 et A7//Art thérapie. 10h-11h30 LR & AL Objectif : Peinture intuitive Lieu & salle : château des Gadeaux.	A6//Activité physique. 16h-17h15 VF Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
S5 // Randonnée 14h-15h30 M PVX & NR Objectif : marcher pour se dépenser Lieu & Départ : Henrichemont étang du Petit Bois	S5// Randonnée 10h-11h30 VF & ... Objectif : bouger... Lieu et départ : Marmagne - Le canal	

Mois de mars

JEUDI

4

Mois de mars

VENDREDI

5

11

A3//Atelier culinaire
10h-13h45 NR
Objectif : Réaliser un repas festif
Lieu & salle : Château des Gadeaux
Participation de 10€

A2//Sophrologie.
10h-12h PP

Objectif : Savoir éliminer les tensions Physiques et mentales
Lieu & salle : Château des Gadeaux

A3// Atelier pluridisciplinaire
14h-15h30 NR, JJ & SL.

Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.
Lieu & salle : Château des Gadeaux

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : piscine des Gibjones

18

! APPORTEZ VOS BOÎTES !

S5//Mini atelier culinaire

14h15-16h30 NR & AL

Activité : Mini A.P.C créatif

Objectif : Réaliser et décorer ses chocolats pour Pâques
Lieu & salle : château des Gadeaux
Participation 3€

A5//Infirmier

09h30-11h30 PP

Objectif : Comprendre l'importance du suivi diabétique, avoir conscience des complications
Lieu : Baugy & salle : maison des solidarités

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : piscine des Gibjones

25

A5//Atelier culinaire

10h-13h45 NR

Objectif : Réaliser un repas festif
Lieu & salle : Château des Gadeaux
Participation de 10€

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : piscine des Gibjones

S6// Pluridisciplinaire

09h30-11h SP &NR

Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires
Lieu : Mehun^S/ Yèvre
salle/bâtiment : maison de retraite

Mois de avril	Mois de avril	Mois de avril
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
FERIE	A7//Remise en forme Douce <u>09h30-10h30</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron	S5//ReF Douce. <u>17h-18h</u> VF Objectif : Travailler son équilibre Lieu & salle : château des Gadeaux
FERIE	A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.	
12	13	14
S5//Diététique <u>14h-15h30</u> NR Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5//Muscultation. <u>10h-11h30</u> VF Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	S5// Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & ... Objectif : bouger... Lieu : Les Marais Départ : Le Caraquis
S6, S7 et A3//Infirmier <u>9h30-11h</u> JJ Objectif : Décrypter son bilan sanguin Lieu & salle : château des Gadeaux	S5//Atelier culinaire <u>17h30-20h30</u> NR Objectif : Créer un menu varié Lieu & salle : Château des Gadeaux	
S5//Atelier diététique. <u>14h-15h30</u> AB Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu & salle: Dun sur Auron - Maison des services au public		
19	20	21
S7//Infirmier <u>14h-15h30</u> JJ Objectif : Comprendre son diabète et son traitement Lieu & salle : château des Gadeaux <u>Programme initial</u>	A7//Remise en forme <u>09h30-11h</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron	A6//Diététique <u>09h30-11h</u> NR Objectif : Repérer les glucides et connaître leurs effets sur la glycémie Lieu & salle : Château des Gadeaux
		A7//Remise en forme Douce <u>17h-18h</u> VF Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux
26	27	28

Mois de avril

JEUDI

1

! APPOORTEZ VOS BOÎTES !

S5//Mini atelier culinaire

09h30-11h45 NR

Activité : Mini A.P.C.

Objectif : Préparer des amuse-bouches festifs

Lieu & salle : château des Gadeaux

8

A3//Atelier culinaire

10h-13h45 NR

Objectif : Equilibrer un déjeuner de printemps

Lieu & salle : Château des Gadeaux

A2// Art thérapie

14h15-15h30 AL

Objectif : Nommer ses ressentis et les verbaliser.

Lieu & salle : château des Gadeaux

A2//Danse thérapie

15h45-16h30 AL

Objectif : identifier des ressentis corporels.

Lieu & salle : château des Gadeaux

15

22

A3//Atelier culinaire

10h-13h45 NR

Objectif : Equilibrer un déjeuner de printemps

Lieu & salle : Château des Gadeaux

A7//Art thérapie.

16h15-18h AL

Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation.

Lieu & salle : château des Gadeaux

29

Mois de avril

VENDREDI

2

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques

Lieu : piscine des Gibjoncs

9

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques

Lieu : piscine des Gibjoncs

A2//Sophrologie.

14h-16h PP

Objectif : Retrouver le sommeil

Lieu & salle : château des Gadeaux

16

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques

Lieu : piscine des Gibjoncs

A5//Pluridisciplinaire

14h-15h30 PP et NR

Objectif : Connaitre et agir sur l'hta

Lieu & salle : Aubigny Maison des services au public

23

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF

Objectif : renforcer ses capacités physiques

Lieu : piscine des Gibjoncs

30

STRUCTURE	COMMUNE	ADRESSE
Salle jaune	ARGENT ^S / SAULDRE	Rue Jean Moulin
Salle du 3 ^{ème} âge		Parking de la salle des fêtes
Maison des Services Au Public {MSAP	AUBIGNY ^S /NÈRE	6 Avenue du 8 mai 1945 {Ancienne école Abbé Moreux
ISA Groupe		9 Bis Avenue du Général de Gaulle
Maison des Solidarités Est	BAUGY	Rue de la Croix Saint-Abdon / Îlot Saint-Abdon
Salle des fêtes	BLANCAFORT	Centre socio-culturel / Place de la Mairie
C.C.A.S. {Anciennement Centre social de la Chancellerie	BOURGES	8 Rue Jules-Louis Breton
Centre social du Val d'Auron		Place Martin-Luther King
Château des Gadeaux		145 Avenue F. Mitterrand
DOJO		Place Pierre de Coubertin
GAZELEC {Salle du		Rue Gabriel Fauré
Piscine des Gibjoncs		Rue de Turly {À côté gymnase Yves du Manoir
Maison des Services Au Public {MSAP	DUN ^S /AURON	Route de Levet {0248 64 28 13
Maison de retraite « Le Rayon de Soleil »	MEHUN ^S /YÈVRE	1 Avenue du Général de Gaulle
ROCK'N SWING ATITUDE {Salle de danse	PLAIMPIED- GIVAUDINS	Z.A.C. du Porche {Après le lac d'Auron – Au rond-Point direction Plaimpied – D31
Centre Cure Croix Duchet		Chemin de La Croix Duchet
Centre hospitalier		44 Avenue Jean Jaurès
Cuisine – Centre social		2 Rue Racine
Auditorium {Salle de	SAINT-FLORENT	Rue Aubrun
Salle Roseville		18, rue des lavoirs
Hôpital & maison de retraite	SANCERRE	Rempart des Augustins
Centre de santé médical	VIERZON	1 Rue du Mouton
Centre social C.A.F.		Place du Tunnel – Château
DOJO de Chaillot		Route de Bellon
Gymnase de Bellevue		Cité des sports de Bellevue Avenue Manhès
& Piscine de Bellevue		
Jean-Baptiste Clément {Salle		Rue Jean-Baptiste Clément
Marché au Blé {Ancienne école		24 Place Vaillant-Couturier