

**VIERZON**  
**Éducation**  
**Thérapeutique**



## **PROGRAMME Équilibre Pondéral**

# **2021**

Les inscriptions aux ateliers se font par :

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

 } 02 48 48 57 44

Janvier

Février

Mars

Avril

 Association CARAMEL

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)



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 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, 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 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 chaque patient.

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

# COMPÉTENCES

Lorsqu'elle souffre d'obésité, la personne obèse est confrontée à un double impératif :

Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins), c'est-à-dire manger équilibré, bouger, savoir surveiller quotidiennement sa glycémie pour ceux qui sont également diabétiques

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.

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]	CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANT & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médocosportive	MPVX	Muscultation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {REF Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression cor- porelle.
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE		Nadège RION & Alice PAUVERT Diététiciennes	NR & AP	Informations de base & propositions de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE				Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines.		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
DE PSYCHOLOGIE				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. 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 - Rue du Mouton - Vierzon**

**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 vidéo transmission
- 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 Janvier	Mois de Janvier	Mois de Janvier
LUNDI	MARDI	MERCREDI
4	5	6
11	12	13
		<p><b>S5// Randonnée.</b>  <b><u>10h-11h30</u> MPVX &amp; NR</b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b>  <b>Lieu &amp; Départ: Carrefour d'Orçay</b></p>
18	19	20
25	26	27
<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-11h45</u> AL</b>  <b>Objectif : écouter les sensations de son corps.</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>		<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>10h-11h30</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Pratiquer la gymnastique douce</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Rue Jean Baptiste Clément</b></p>

Mois de Janvier	Mois de Janvier
JEUDI	VENDREDI
7	8
14	15
21	22
28	29

Mois de Février	Mois de Février	Mois de Février
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
<p><b>A5// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45 AL</u></b>  <b>Objectif : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <b><u>&amp;/OU A7//danse thérapie.</u></b>  <b><u>11h-11h45 AL</u></b>  <b>Objectif : écouter les sensations de son corps.</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>	<p><b>S5// Randonnée.</b>  <b><u>14h-15h30 MPVX &amp; NR</u></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>	
8	9	10
<p><b>S1 et A4 //Infirmier</b>  <b><u>14h-15h30 SP</u></b>  <b>Objectif : Connaitre son traitement-</b>  <b>Préparer sa consultation médicale</b>  <b>Lieu &amp; salle : Paul Langevin</b></p>		
15	16	17
<p><b>A5// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45 AL</u></b>  <b>Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe</b>  <b><u>&amp;/OU A7//danse thérapie.</u></b>  <b><u>11h-11h15 AL</u></b>  <b>Objectif : écouter les sensations de son corps.</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>		
22	23	24

Mois de Février	Mois de Février
JEUDI	VENDREDI
4	5
11	12
<p><b>S6//Piscine de Bellevue</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</b></p>	 <p><b>A7// Atelier diététique</b>  <b><u>14h30-16h</u> AP.</b>  <b>Objectif : Echanger autour des sensations alimentaires</b>  <b>Visioconférence</b></p>
<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Danse</b>  <b>Lieu &amp; salle : Rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
18	19
<p><b>S6//Piscine de Bellevue</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</b></p>	<p><b>S5 et A6 // Pluridisciplinaire</b>  <b><u>09h30-11h30</u> SP &amp;NR</b>  <b>Objectif : Vivre au quotidien avec sa maladie</b>  <b>Lieu : Salle Paul Langevin</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 : Rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
25	26

Mois de Mars	Mois de Mars	Mois de Mars
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
8	9	10
<p><b>A1// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45</u></b>  <b>Objectif : Affirmer ses goûts.</b>  <b><u>&amp;/OU S4//danse thérapie.</u></b>  <b><u>11h-11h45 AL</u></b>  <b>Objectif : développer la coordination</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>	<p><b>A3// Atelier pluridisciplinaire</b>  <b><u>13h45-15h30 NR, SP,</u></b>  <b>Objectif : Donner son avis &amp; exprimer ses</b>  <b>besoins pour le prochain programme</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre social - C.A.F.</b></p>	
15	16	17
22	23	24
<p><b>A6// Art thérapie.</b>  <b><u>09h30-10h45 AL</u></b>  <b>Objectif : Choisir des matériaux à</b>  <b>utiliser pour sa réalisation</b>  <b><u>&amp;/OU S1//Danse thérapie</u></b>  <b><u>11h-11h45 AL</u></b>  <b>Objectif : travailler l'équilibre</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>	<p><b>S5// Randonnée.</b>  <b><u>14h-15h30 MPVX &amp; NR</u></b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b>  <b>Départ : 13h30 de la C.A.F.</b>  <b>&amp; lieu : Quai du bassin</b></p>	
29	30	31
	<p><b>S5// Atelier culinaire</b>  <b><u>10h-13h45 NR</u></b>  <b>Objectif : Réaliser un menu simple mais</b>  <b>gourmand</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b></p>	

Mois de Mars	Mois de Mars
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
4	5
<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>	
11	12
<p><b>S6//Piscine</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</b></p>	<p><b>S7//Podologie</b>  <b><u>10h-12h</u> CJ</b>  <b>Objectifs : Comprendre l'intérêt des chaussures</b>  <b>Pratiquer la gym des pieds</b>  <b>Lieu &amp; salle : Salle Paul Langevin</b></p>
<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Détente et étirements</b>  <b>Lieu &amp; salle : rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
18	19
<p><b>S6//Piscine de Bellevue</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</b></p>	
<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Danse</b>  <b>Lieu &amp; salle : rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
25	26
	<p><b>S7 // Pluridisciplinaire</b>  <b><u>09h30-11h30</u> SP &amp;NR</b>  <b>Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires</b>  <b>Lieu : Mehun<sup>S</sup>/ Yèvre</b>  <b>salle/bâtiment : maison de retraite</b></p>

Mois d'avril	Mois d'avril	Mois d'avril
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
FERIE		
FERIE		
12	13	14
	<p><b>A7// Atelier diététique</b>  <b><u>10h-11h30 AP.</u></b>  <b>Objectif : Découvrir la dégustation en pleine conscience</b>  <b>Lieu : Salle Paul Langevin</b></p>	
19	20	21
<p><b>A5// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45 AL</u></b>  <b>Objectif : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <b>&amp;/OU A7//danse thérapie.</b>  <b><u>11h-11h45 AL</u></b>  <b>Objectif : écouter les sensations de son corps.</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>	<p><b>S5// Randonnée.</b>  <b><u>14h-15h30 MPVX &amp; NR</u></b>  <b>Objectif : marcher pour se dépenser.</b>  <b>Départ : 13h30 de la C.A.F.</b>  <b>&amp; lieu : 14h au Golf</b></p>	
26	27	28

Mois d'avril	Mois d'avril
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
1	2
<p><b>S6//Piscine</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</b></p>	
<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Détente et étirements</b>  <b>Lieu &amp; salle : rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
8	9
<p><b>S6//Piscine de Bellevue</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</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 : rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
15	16
<p><b>S6//Piscine de Bellevue</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : renforcer ses capacités physiques</b>  <b>Lieu : Piscine de Bellevue</b></p>	
<p><b>A2// REF douce</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Danse</b>  <b>Lieu &amp; salle : rue Jean Baptiste Clément</b></p>	
22	23
29	30



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
	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.
	Salle Paul Langevin (1er étage)	124. bis rue Félix Piat