BOURGES & CHER NORD

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité

PROGRAMME DIABÈTE—2021

MAI—JUIN—JUILLET—AOÛT

*L*es inscriptions aux ateliers se font par :

association.caramel@ch-bourges.fr

02 48 48 57 44

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 CARAMEL & RESPECTER CHACUN…

Chaque membre de CARAMEL 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 CARAMEL

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

L'équipe de CARAMEL 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 CARAMEL 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.

JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITES PHYSIQUES À CARAMEL

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 le retirer 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 sotie 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 oranges seront disposés dans la salle afin de délimiter l'espace de chaque patient.

JE SOUHAITE PARTICIPER À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE

La participation par A.P.C. 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 09h 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 - **Rue 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. ; nous vous conseillons d'apporter vos boîtes de conservation alimentaires pour emporter vos préparations car les repas ne sont pas partagés sur place.

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 Émail 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 auto surveillance, d'une auto mesure.
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 & 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.

COMMENT LIRE ET COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]		CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANTE & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Véronique FROIDEVAUX Éducatrice médicosportive.	VF	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements
			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médicosportive.	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 & proposition de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC		Alice PAUVERT Amandine BRAS	AP AB	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas
INFIRMIER			Julie JEANNET Infirmière	JJ	Base & Thèmes
			Patricia PILLIEN Infirmière	PP	Base & Thèmes Sophrologie
			Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE			Thèmes sur plus de deux disciplines.		
DE PODOLOGIE			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de parole
DE NUMÉRIQUE			Guillaume LEO-POLDIE Secrétaire & Webmaster	GL	Base

LES MENUS

Lieux des A.P.C. : Château des Gadeaux & Henrichemont.

Menu

Lundi 17 mai.

Henrichemont

Salade de radis & concombre.

Filet de porc à la bière & ses légumes.

Verrine aux pommes.

Mardi 18 mai

17h30-20h30

Carottes râpées au cumin
Gratin de crozets aux poireaux & jambon
Crumble poires-fraises

Jeudi 20 mai

& jeudi 27 mai.

Salade de radis, concombre & féta.

Parmentier au cabillaud & poireaux.

Gâteau aux pommes.

Jeudi 10 juin

& jeudi 24 juin.

Salade exotique.

Osso bucco & ses pommes de terre.

Trifle aux fruits.

Mardi 15 juin

17h30-20h30

Salade de concombre & carottes
Risotto au bœuf à la tomate
Compotée de fruits rouges au yaourt

Menu

Lundi 5 juillet

Henrichemont

Salade de tomates multicolores.

Tajine de boulettes de bœuf & semoule.

Gâteau aux abricots.

Menu

Jeudi 8 juillet

& jeudi 22 juillet.

Tartine avocat & concombre.

Salade composée au poulet.

Rouleau de Printemps aux fruits & sa sauce au chocolat.

Mardi 15 juin

17h30-20h30

Gaspacho de betterave
Salade composée
Pain perdu & brochette de fruits

Jeudi 5 août

Salade aux courgettes & radis.

Tajine de lapin.

Pâtes.

Salade de fruits & sablés.

MES ATELIERS À LA LOUPE...

MOIS / Communes	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Argent s/Sauldre				
Aubigny s/Nère		**Vendredi 04** : **IDE & DIET.** PP & NR.		
Baugy				**Vendredi 06** : **IDE.** PP.
Blancafort				
Dun s/Auron		**Lundi 21** : **DIET.** AB.		
Henrichemont	**Lundi 17**: **A.P.C.** NR.		**Lundi 05** : ①**A.P.C.** NR ②**DIET & IDE.** NR & JJ.	
Marmagne				
Mehun s/ Yèvre			**Vendredi 23 :** ①**DIET & IDE.** NR & SP. ②**Pique-nique & randonnée.** NR-M.MPVX & SP.	
Quincy				**Mardi 31** : **Randonnée & pique-nique.** MPVX & NR.
St-Doulchard		**Mardi 15** : **Activité physique.** VF	**Vendredi 16** : **Randonnée & pique-nique.** VF & NR.	
St-Florent s/Cher		**Lundi 07** : **DIET & IDE.** NR & SP.		
St-Germain du Puy		**Vendredi 18** : **Randonnée & pique-nique.** VF & NR.		
Sancerre		**Jeudi 17** : **PODO.** CJ.		

MOIS DE MAI	MOIS DE MAI	MOIS DE MAI
LUNDI	MARDI	MERCREDI
3	4	5
	S5//Diététique. **10h-11h30** AP Objectif : **Gérer son alimentation en situation de stress.** **Visioconférence.**	**A7//ReF.** **15h30-17h** VF. Objectif : **Exécuter des exercices selon ses capacités physiques.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
10	11	12
S6-A3 & A5//Infirmier. **09h30-11h30** JJ. Objectif : **Comprendre son bilan sanguin.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A4-A7//Art thérapie.** **10h-11h30** AL& LR. Objectif : **Peinture intuitive.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Diététique.** **09h30-11h** NR. Objectif : **Trouver son équilibre alimentaire.** Lieu **: Château des Gadeaux.**
17	18	19
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Équilibrer un déjeuner de Printemps.** Lieu : **Henrichemont & Salle : Presbytère.**	**S5//Activité physique.** **10h-12h** VF. Objectif : **Tester ses capacités physiques en individuel.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Activité physique.** **15h-17h** VF. Objectif : **Tester ses capacités physiques en individuel.** Lieu : **Château des Gadeaux.** -PROGRAMME INITIAL-
	S5//Atelier Pratique Culinaire. **17h30-20h30** NR. Objectif : **Agrémenter un dîner équilibré.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
24	25	26
FÉRIÉ	**S5//ReF.** **09h30-11h** VF. Objectif : **Renforcer ses acquis.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Mini randonnée.** **16h-17h** VF. Objectif : **Maintenir ses capacités à la marche.** Lieu & départ : **Palais d'Auron.**
FÉRIÉ	**A4//Atelier numérique.** **14h-15h** GL. Objectif : **Maîtriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook.** Lieu : **Château des Gadeaux &** Salle : **Informatique [Longère].**	
31		
S5 & S6//Pluridisciplinaire. **14h-15h30** NR & JJ. Objectif : **Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en sel.** Lieu : **Château des Gadeaux.**		

MOIS DE MAI	MOIS DE MAI
JEUDI	**VENDREDI**
6	**7**
A4//Art thérapie. **16h15-18h** AL. Objectif : **Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Mini randonnée** **14h-15h** VF. Objectif : **Maintenir ses capacités à la marche.** Lieu : **Parc paysager [Rte de St-Michel à Bourges)** .
13	**14**
FÉRIÉ	
20	**21**
S5/Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. **Objectif : Équilibrer un déjeuner de Printemps.** Lieu **: Château des Gadeaux.**	**S5//Activité physique.** **14h-16h** VF. Objectif : **Tester ses capacités physiques en individuel.** Lieu : **Château des Gadeaux**.
27	**28**
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Équilibrer un déjeuner de Printemps.** Lieu **: Château des Gadeaux.**	**A2//Sophrologie.** **10h-12h** PP. Objectif : **Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
A4//Danse thérapie. **15h45-16h30** AL. Objectif : **Travailler en binôme**. Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Randonnée//Pique-nique.** **10h30-13h** VF & NR. Objectif : **Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.** Lieu : **Lac du Val d'Auron** & Départ : **La nouvelle plage.**
A5//Art thérapie. **16h45-18h** AL. Objectif : **Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques**. Lieu : **Château des Gadeaux.**	

MOIS DE JUIN	MOIS DE JUIN	MOIS DE JUIN	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
	1	2	
	S5//ReF. **09h30-11h** VF. Objectif : **Évaluer ses capacités physiques.** Lieu : **Parc du Château des Gadeaux.**	**S5//Diététique.** **09h30-11h** NR. Objectif : **Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète.** Lieu : **Château des Gadeaux.** **-PROGRAMME INITIAL-**	
		S5//ReF Douce. **16h-17h** VF. Objectif : **Se détendre & se relaxer.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
7	8	9	
A3&A5//Infirmier. **14h-15h30** JJ. Objectif : **Organiser son été avec son diabète.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//ReF Douce.** **10h30-11h30** VF. Objectif : **Entretenir sa souplesse.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//ReF Douce.** **16h-17h** VF. Objectif : **Renforcer ses acquis.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
S6//Pluridisciplinaire. **14h-15h30** NR & SP. Objectif : **Connaître &agir sur l'hypertension.** Lieu : 🚌 **St-Florent S/ Cher** & salle : **µ.**			
14	15	16	
DEUXIÈME QUINZAINE	**DU MOIS DE JUIN,**	**PAGES SUIVANTES.**	

MOIS DE JUIN	MOIS DE JUIN
JEUDI	**VENDREDI**
3	**4**
APPORTEZ VOS BOÎTES **S5//Mini Atelier Pratique Culinaire.** **09h30-12h** NR. Objectif : **Découvrir la cuisine végétarienne.** Lieu : **Château des Gadeaux.** **-PARTICIPATION DE 3 €-**	**A2//Sophrologie.** **10h-12h** PP. Objectif : **Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
A7//Art thérapie. **14h15-16h** AL. Objectif : **Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Piscine.** **11h45-12h45** VF. Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.** Lieu : **Piscine des Gibjoncs.**
	S6//Atelier pluridisciplinaire. **14h-15h30** PP & NR. Objectif : **Connaître & agir sur l'*H*yper*T*ension *A*rtérielle.** Lieu : **Aubigny S/ Nère** & Structure : **Maison France Services.**
10	**11**
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Diversifier un repas du quotidien.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A4//Atelier numérique.** **09h30-10h30** GL. Objectif : **Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook.** Lieu : **Château des Gadeaux** & salle : **Informatique [Longère].**
A2//Art thérapie. **14h15-16h** AL. Objectif : **Nommer ses ressentis & les verbaliser.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Piscine.** **11h45-12h45** VF. Objectif **:** **Renforcer ses capacités physiques.** Lieu : **Piscine des Gibjoncs.**
17	**18**
DEUXIÈME QUINZAINE DU MOIS	**DE JUIN, PAGES SUIVANTES.**

MOIS DE JUIN	MOIS DE JUIN	MOIS DE JUIN
LUNDI	MARDI	MERCREDI
14	15	16
S5//Diététique. **09h30-11h.** NR. Objectif : **S'informer sur les vitamines & les minéraux.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A2//Randonnée.** **10h-11h30** VF. Objectif : **Maintenir ses capacités à la marche.** Lieu : **Saint-Doulchard & Étang de l'Épinière.**	**A2//Relaxation.** **17h30-18h30** VF. Objectif : **Se détendre & se relaxer.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
	A4-A7//Art thérapie. **10h-11h30** LR & AL. Objectif : **Peinture intuitive.** Lieu & salle : **Château des Gadeaux.**	
	S5//Atelier Pratique Culinaire. **17h30-20h30** NR. Objectif : **Réaliser un menu simple mais gourmand.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
21	22	23
S5//Diététique. **14h-15h30** AB. Objectif : **Décrypter l'étiquetage alimentaire.** Lieu : **Dun Sur Auron** & structure : **Maison France Services.**	**A7//ReF Douce.** **09h30-10h30** VF. Objectif : **Exécuter les exercices suivant ses capacités.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A7//Relaxation.** **17h-18h** VF Objectif : **Se détendre & se relaxer.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
A2//Pluridisciplinaire. **14h-15h30** NR & LR. Objectif : **De l'envie à la pulsion alimentaire.** Lieu : **Château des Gadeaux.**		
28	29	30
	A7//Randonnée. **09h30-11h** VF. Objectif : **Marcher & se dépenser.** Lieu : **Les Marais** & départ : **Le Caraqui.**	**S5//Diététique.** **09h30-11h** NR. Objectif : **Associer vos idées pour la préparation des menus du prochain programme.** Lieu : **Château des Gadeaux.**

MOIS DE JUIN	MOIS DE JUIN
JEUDI	**VENDREDI**
17	**18**
A5//Art thérapie. **14h15-16h** AL. Objectif : **Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Randonnée/Pique-nique.** **10h30-13h** VF & NR. Objectif : **Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.** Lieu : **St-Germain du Puy & Étang de la Sablière.**
A5//Podologie **14h-15h30** CJ. Objectif : **Comprendre le lien entre pieds & diabète.** Lieu : **Sancerre** & salle :	
24	**25**
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Diversifier un repas du quotidien.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Piscine.** **11h45-12h45** VF. Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.** Lieu : **Piscine des Gibjoncs.**
A7//Art thérapie. 14h15-15h30 AL. Objectif : **Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
A2//Danse thérapie. **15h45-16h30** AL. Objectif : **Identifier des ressentis corporels.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	

MOIS DE JUILLET LUNDI	MOIS DE JUILLET MARDI	MOIS DE JUILLET MERCREDI
5	**6**	**7**
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Réaliser un menu simple mais gourmand.** Lieu : **Henrichemont** & salle : **Presbytère**.	**A7//ReF.** **09h30-11h** VF. Objectif : **Exécuter les exercices suivant ses capacités.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S4&A7//Podologie.** **10h-12h** CJ. Objectifs : ①**Prendre soin & bien chausser ses pieds l'été.** ②**Renforcer la gym des pieds.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
S6/Pluridisciplinaire. **14h-15h30** JJ & NR. Objectif : **Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en graisses.** Lieu : **Henrichemont**	**A6//Diététique.** **10h-11h30** AP. Objectif : **Approfondir l'éveil sensoriel autour de l'alimentation.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Activité physique.** **16h-17h15** VF. Objectif : **Tester ses capacités physiques.** Lieu : **Parc - Château des Gadeaux.** **- PROGRAMME INITIAL-**
12	**13**	**14**
S7//Infirmier. **17h30-19h** JJ. Objectif : **Comprendre les variations de la glycémie.** **Visioconférence.**	**S5//Randonnée.** **09h30-11h** VF & ……. Objectif : **Marcher & se dépenser.** Lieu : **Nouvelle plage - Val d'Auron.**	**FÉRIÉ**
	A4-A7//Art thérapie. **10h-11h30** AL & LR. Objectif : **Peinture intuitive.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
19	**20**	**21**
S5//Diététique. **14h-15h30** NR. Objectif : **Choisir les bonnes boissons en toutes circonstances.** Lieu : **Château des Gadeaux.**		
26	**27**	**28**
S7//Infirmier. **09h30-11h** JJ. Objectif : **Comprendre son diabète & son traitement.** Lieu : **Château des Gadeaux.** **-PROGRAMME INITIAL-**		**A2//Méditation.** **14h-16h** CJ. Objectif : **Découvrir & s'initier à la méditation.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
		S5//Atelier Pratique Culinaire. **17h30-20h30** NR. Objectif : **Cuisiner un dîner d'été.** Lieu : **Château des Gadeaux.**

MOIS DE JUILLET	MOIS DE JUILLET
JEUDI	VENDREDI
1	2
A4//Art thérapie. **16h15-18h** AL. Objectif : **Confronter sa réalisation au regard du groupe.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Piscine.** **11h45-12h45** VF. Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.** Lieu : **Piscine des Gibjoncs.**
8	9
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S5//Piscine.** **11h45-12h45** VF. Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.** Lieu : **Piscine des Gibjoncs.**
A3//Atelier pluridisciplinaire. **14h-15h30** NR-JJ –AL & SL. Objectif : **Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
15	16
	A6//Randonnée/Pique-nique. **10h30-13h** VF& NR. Objectif : **Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.** Lieu & départ : **Étang de l'Épinière // St-Doulchard.**
22	23
S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S6//Pluridisciplinaire.** **10h30-12h** NR & SP. Objectif : **Équilibrer sa maladie avec son alimentation & son activité physique.** Lieu de rendez-vous : **Parking du château.** Lieu : **Jardin du Duc Jean de Berry - Mehun S/Yèvre.**
A4//Art thérapie. **16h15-18h** AL. Objectif : **Nommer ses ressentis & les verbaliser.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Pique-nique & Randonnée.** **12h-14h** NR-MPVX & SP. Objectif : **Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.** Lieu : **Jardin du Duc Jean de Berry - Mehun S/Yèvre.**
29	30
APPORTEZ VOS BOÎTES ***S5//*Mini Atelier Pratique Culinaire.** **09h30-12h** NR. Objectif : **Préparer des smoothies & des cocktails sans alcool.** Lieu : **Château des Gadeaux.** **-PARTICIPATION DE 3 €-**	**A2//Sophrologie.** **10h-12h** PP. Objectif : **Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
A2//Danse thérapie. **15h45-16h30** AL. Objectif : **Identifier des ressentis corporels.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	
A4//Art thérapie. **16h45-18h** AL. Objectif : **Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	

MOIS D'AOÛT	MOIS D'AOÛT
LUNDI	MARDI
2	3
S7//Infirmier. **17h30-19h** JJ. Objectif : **Le lecteur de glycémie en continue :** **on en parle, retour d'expérience.** **Visioconférence.**	
9	10
FERMETURE ESTIVALE	
16	17
23	24
30	31
S6-S7 & A3//Infirmier. **14h-15h30** JJ. Objectif : **Comprendre & prévenir les risques cardiovasculaires.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**A6//Randonnée/ Pique-nique.** **10h30-13h** VF & NR. Objectif : **Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.** Lieu & Départ : **Quincy & Parking du Firmament.**
	A4-A7//Art thérapie. **10h-11h30** AL & LR. Objectif : **Peinture intuitive.** Lieu : **Château des Gadeaux.**

	MOIS D'AOÛT	MOIS D'AOÛT	MOIS D'AOÛT
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	4	5	6
		S5//Atelier Pratique Culinaire. **10h-13h45** NR. Objectif : **Créer un menu varié.** Lieu : **Château des Gadeaux.**	**S7//Infirmier.** **09h30-11h30** PP. Objectif : **Comprendre l'importance du suivi & avoir conscience des complications.** Lieu : **Baugy** & structure : **Maison des Solidarités.**
	11	12	13
	FERMETURE ESTIVALE		
	18	19	20
			A2//Sophrologie. **10h-12h** PP. Objectif : **Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante.** Lieu : **Château des Gadeaux.**
	25	26	27

STRUCTURES	COMMUNES	ADRESSES
Salle jaune	ARGENT^{S}/ SAULDRE	Rue Jean Moulin
Salle du 3ème âge		Parking de la salle des fêtes
Maison France Services {Anciennement Maison des Services Au Public	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 St-Abdon / Îlot St-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		143 Avenue François Mitterrand
DOJO		Place Pierre de Coubertin
GAZELEC {Salle du		Rue Gabriel Fauré
Piscine des Gibjoncs		Rue de Turly {Prés du gymnase Yves du Manoir
Maison France Services {Anciennement Maison des Services Au Public	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	SAINT-AMAND MONTROND.	Chemin de La Croix Duchet
Centre hospitalier		44 Avenue Jean Jaurès
Cuisine – Département Familles {Anciennement C.R.A.B.		700 Avenue Jean GIRAUDOUX
Auditorium {Salle de	SAINT-FLORENT	Rue Aubrun
Roseville {Salle de		18, rue des lavoirs
Hôpital & maison de retraite	SANCERRE	Rempart des Augustins
Centre de santé médical {Groupement Interprofessionnels du	VIERZON	1 Rue du Mouton
Beffroi {Salle du		Rue de la Poterie
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