

SAINT AMAND

**Éducation
Thérapeutique**



PROGRAMME DIABETE

2021

Les inscriptions aux ateliers se font par :

 } association.caramel@ch-bourges.fr

 } 02 48 48 57 44

Mai

Juin

Juillet

Août

 Association CARMEL

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



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 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Je pratique une ou plusieurs activités physiques à CARMEL.

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

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

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

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

Je souhaite participer à un atelier d'art thérapie

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

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

Une fois installé à votre propre table, chacun sort son matériel. L'intervenante vérifie que chaque personne a ce dont 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.

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie

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

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

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

COMPÉTENCES

Lorsqu'elle souffre de diabète, la personne diabétique est confrontée à un double impératif :
Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins), c'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...
Savoir vivre avec sa maladie (= compétences d'adaptation), c'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres et à son mode de vie.

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

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

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS

S1 Soulager les symptômes.

S2 Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.

S3 Adapter les doses de médicaments ; initier un auto-traitement.

S4 Réaliser des gestes techniques & des soins.

S5 Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc).

S6 Prévenir des complications évitables.

S7 Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.

COMPÉTENCES D'ADAPTATION

A1 Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.

A2 Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress.

A3 Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique.

A4 Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles.

A5 Prendre des décisions et résoudre un problème.

A6 Se fixer des buts à atteindre et faire des choix.

A7 S'observer, s'évaluer et se renforcer.

COMMENT LIRE ET COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

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

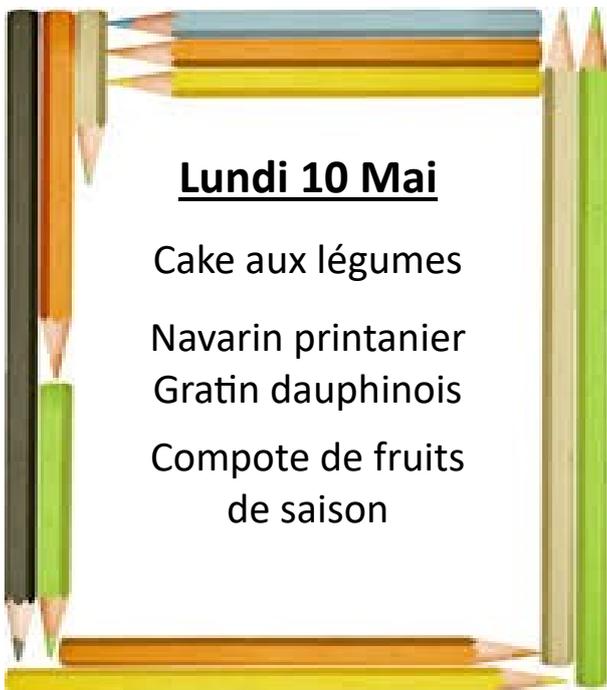
Je souhaite participer à un atelier culinaire (APC)

La participation par APC est de **6€ - en espèces - et par personne** ; il faut noter que pour **les menus de fêtes**, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les patients qui s'inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin** :

- **Intermarché Route de Bourges - Saint Amand Montrond**

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



Lundi 10 Mai

Cake aux légumes
Navarin printanier
Gratin dauphinois
Compote de fruits
de saison



Lundi 31 Mai

Panier de printemps
Risotto aux fruits de mer
Crème brûlée



Lundi 14 Juin

Brick au thon
Cabillaud à la moutarde
Lasagne de légumes
Mousse de fraise



Lundi 28 Juin

Concombre farci au thon
Papillotes cabillaud
Fenouil
Riz au lait aux framboises



Lundi 5 Juillet

Religieuse de tomates
Bœuf provençale
Pommes de terre et courgettes
boulangère
Mousse velours



Lundi 30 Août

Concombre à la crétoise
Poulet à l'espagnol
Semoule aux épices
Nage de fruits aux épices
douces

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

Mai 2021	Mai 2021
LUNDI	MARDI
3	4
	<p>S5//Diététique </p> <p><u>10h-11h30 AP</u></p> <p>Objectif : Gérer son alimentation en situation de stress</p> <p>Visio conférence</p>
10	11
<p>S5//Atelier culinaire</p> <p><u>10h-13h45 AB</u></p> <p>Objectif: Équilibrer un menu avec les légumes et fruits du printemps</p> <p>Lieu : Cuisine CCAS</p>	
17	18
<p>Atelier Pluridisciplinaire</p> <p>S3 et S6 /<u>13h45-15h30 AB</u> et JJ</p> <p>Objectif : Faire le lien entre une alimentation riche et risques cardiovasculaires</p> <p>Lieu : Cuisine CCAS</p>	
24	25
FERIE	<p>A4// Atelier numérique</p> <p><u>14h-15h GL</u></p> <p>Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook</p> <p>Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux - Bourges</p>
FERIE	
31	
<p>S5//Atelier culinaire</p> <p><u>10h-13h45 AB</u></p> <p>Objectif : Préparer un repas équilibré</p> <p>Lieu : Cuisine CCAS</p>	

Mai 2021	Mai 2021	Mai 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
A7//Randonnée 10h-11h30 MPVX et Objectif : Marcher pour se dépenser Lieu : Lac de Virlay		
12	13	14
	FERIE	
19	20	21
S5//Activité physique 9h30-12h MPVX Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel Lieu : Journée de prévention de l'AVC - Salle de Bal—St Amand		
26	27	28
	Atelier Infirmier. S2//14h-15h30 JJ Objectif: Je comprends mon bilan sanguin Lieu : communiqué à l'inscrip- tion	

Jun 2021	Jun 2021
LUNDI	MARDI
	1
7	8
	S5//Diététique <u>10h-11h30</u> AP Objectif : Approfondir l'éveil sensoriel autour de l'alimentation Lieu : communiqué à l'inscription
14	15
S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AB Objectif: Créer un menu varié Lieu : Cuisine CCAS	
Atelier diététique S5//<u>13h45-15h30</u> AB Objectif : Varier le petit déjeuner Lieu et salle : CCAS	
21	22
A5// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques Lieu : CCAS	
S5//Diététique. <u>14h-15h30</u> AB. Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire. Lieu : Dun S/Auron - Espace France Services	
28	29
S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AB Objectif : Intégrer du poisson gras et maigre dans un menu Lieu : Cuisine CCAS	

Jun 2021	Jun 2021	Jun 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4
A7//Randonnée <u>10h-11h30</u> MPVX et Objectif : Marcher pour se dépenser Lieu : Lac de Virlay		
9	10	11
	Atelier Infirmier. S2// <u>9h30-11h</u> JJ Objectif : Organiser son été avec son diabète Lieu : Centre hospitalier, salle Pierre Marais	A4// Atelier numérique <u>9h30-10h30</u> GL Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux
16	17	18
A6// Danse <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu : Lignièrès - salle polyvalente		
A2// Etirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer et se détendre. Lieu : Lignièrès - salle polyvalente.		
23	24	25
30		
A6// Ref douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Pratiquer la gymnastique douce Lieu & salle : Lignièrès - salle polyvalente.		
A2// Etirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : s'étirer & se détendre. Lieu & salle : Lignièrès - salle polyvalente.		

Juillet 2021	Juillet 2021
LUNDI	MARDI
5	6
<p>S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AB Objectif : Équilibrer un menu d'été Lieu : Cuisine CCAS</p>	
<p>A3 // Atelier pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30</u> LR, AB & UD Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme Lieu & salle : CCCAS</p>	
12	13
<p>A3 et S4// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : développer son imagination et sa motricité fine. Lieu : CCAS</p>	
<p>S5// Randonnée Pique Nique <u>10h30-13h</u> MPVX et AB Objectif : marcher pour se dépenser et déguster un pique nique Départ et lieu: Lac de Virloy</p>	
19	20
26	27
<p>A6// Art thérapie <u>09h30-11h30</u> AL Objectif : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu : CCAS</p>	

Juillet 2021	Juillet 2021	Juillet 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2
7	8	9
14	15	16
FERIE		
FERIE		
21	22	23
S4 et A7//Podologie 10h-12h CJ Objectifs : Prendre soin et bien chausser ses pieds l'été Renforcer la gym des pieds Lieu : Centre hospitalier, salle n°4	Atelier Infirmier. S2//9h30-11h JJ Objectif : Comprendre les variations de ma glycémie Lieu : Centre hospitalier, salle n°4	
28	29	30
S5// Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : développer ses capacités à la marche. Départ & lieu : Les Emmaüs		

Août 2021	Août 2021	Août 2021
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
9	10	11
FERMETURE ESTIVALE		
16	17	18
23	24	25
30	31	
S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> AB Objectif : Déguster un menu autour des épices Lieu : Cuisine CCAS		
Atelier diététique. S5//<u>13h45-15h30</u> AB Objectif : Faire ses menus Lieu : Cuisine CCAS		

Août 2021	Août 2021
JEUDI	VENDREDI
5	6
<p>Atelier Infirmier. S2//<u>9h30-11h</u> JJ Objectif : Comprendre les risques cardiovasculaires et les prévenir Lieu : Centre hospitalier, salle n°4</p>	<p>A5//Infirmier <u>09h30-11h30</u> PP Objectif : Comprendre l'importance du suivi, avoir conscience des complications Lieu : Baugy maison des solidarités</p>
12	13
FERMETURE ESTIVALE	
19	20
26	27



Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Bourges	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	Judo Club	Dojo, Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Dun^{S/} Auron	Maison des Services Au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville ~ 02 48 64 28 13
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
St-A. Montrond	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Département Familles (anciennement CRAB)	700 avenue Jean GIRAUDOUX
St-Florent^{S/} Cher	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavois
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro