

**SAINT AMAND**  
**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

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

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



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

## COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE CAMEL ET RESPECTER CHACUN...

Chaque membre de CAMEL s'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers qui l'intéressent et ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.

**Prévenir** le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit;  dans ce cas précis, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

**Préciser** au secrétariat la présence d'un accompagnant.

Pour les patients **inscrits dans un programme initial**, des ateliers leur sont spécifiquement réservés, vous lisez alors dans la case de l'atelier « *Programme Initial* »

Vous êtes **inscrit sur liste d'attente**, il s'agit d'ateliers pour lesquels la demande est importante et les places limitées; en cas de désistement, *le secrétariat vous*

*rappelle pour vous proposer cette opportunité.*

### ATTENTION

**Si vous êtes inscrit sur liste d'attente et que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier:** le surnombre est dommageable au bon déroulement de l'atelier. **Quel que soit le motif, vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas de désistement à un atelier** ceci permet à une autre personne inscrite sur liste d'attente, de participer. **En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.**

Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice départementale de CAMEL

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



L'équipe de CAMEL s'est mobilisée dès le déconfinement 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.**

## **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 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 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.**

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

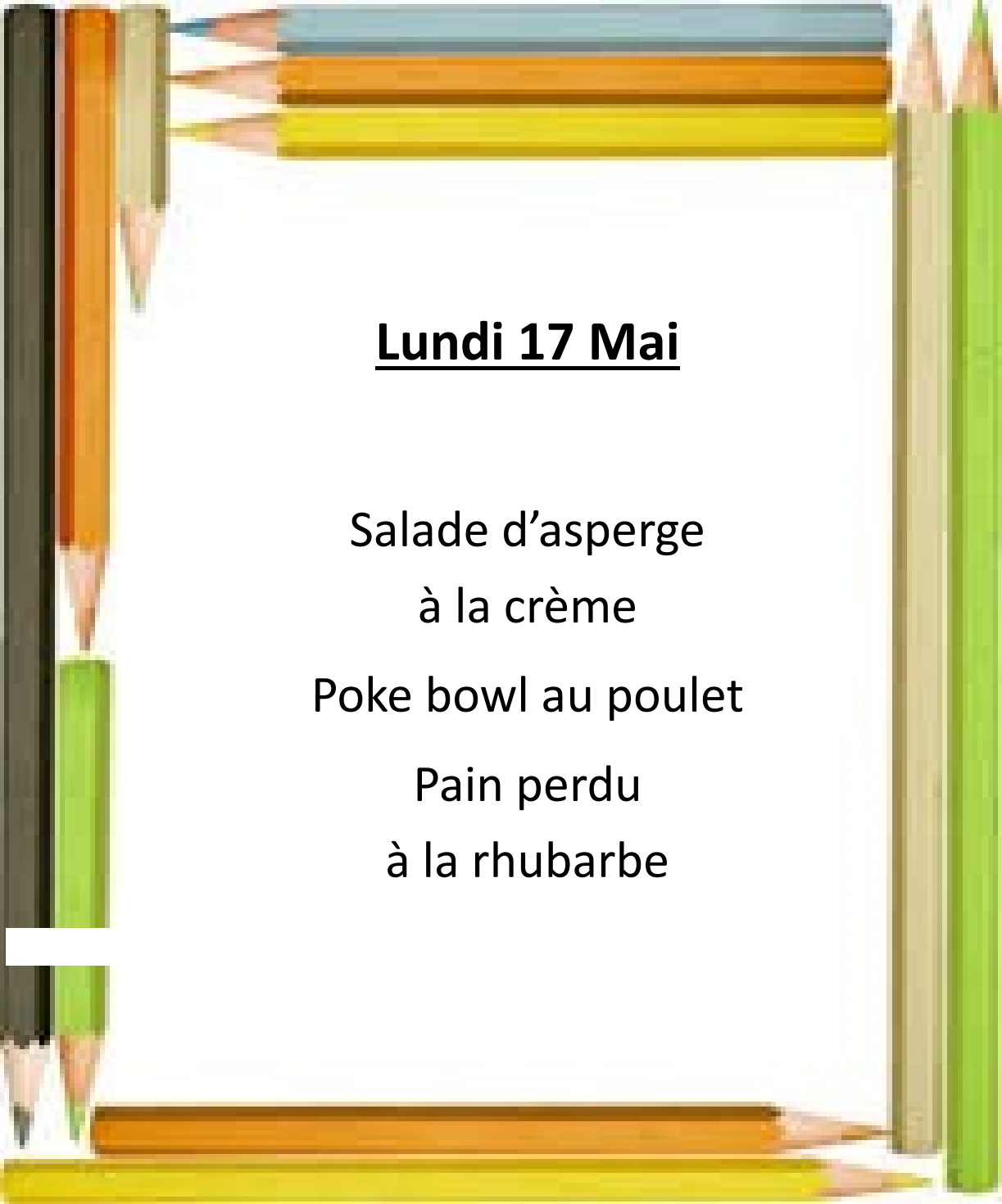
**J Je souhaite participer à un atelier culinaire (APC)**

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.**

A decorative border made of various colored pencils (black, orange, green, blue, yellow, brown) arranged in a rectangular frame around the text.

## Lundi 17 Mai

Salade d'asperge  
à la crème

Poke bowl au poulet

Pain perdu  
à la rhubarbe

# Ma séance e-ETP en groupe

## Comment ça marche ?



### Si je ne peux pas participer aux activités présentielles, j'opte pour la visioconférence.

- Permet d'éviter un déplacement
- Mieux adapter à mon emploi du temps
- Permet de mieux concilier ma vie professionnelle, familiale et mon éducation thérapeutique



### Quel est l'équipement nécessaire ?

- Un ordinateur, une tablette ou un smartphone équipé(e) d'une webcam pour la vidéotransmission
- Une connexion internet avec un débit adapté



## Comment se déroule une séance de e-ETP ?

### Pour ma sécurité

- Mon consentement est nécessaire pour la téléconsultation
- La séance n'est pas enregistrée, aucune donnée n'est stockée
- J'évite d'évoquer des éléments de santé trop sensibles
- Si je le souhaite je m'identifie par mon prénom ou un pseudo

### Le jour de la visioconférence

- Je suis dans un lieu calme
- J'ai mes documents de santé utiles à proximité
- Je me connecte à la plateforme via le lien qui m'a été envoyé par Email ou SMS (l'application sera peut-être nécessaire sur mobile et tablette)
- Je me place face à la caméra
- Je m'assure que je vois et que j'entends bien l'intervenant.

Téléphone: 02 48 48 57 44

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

| Mai 2021  | Mai 2021  |
|---|---|
| LUNDI   | MARDI   |
| 3   | 4   |
|   | <p data-bbox="874 342 1417 533"><b>S5//Diététique</b><br/><b>10h-11h30 AP</b><br/><b>Objectif : Gérer son alimentation en situation de stress</b><br/><b>Visio conférence</b></p>  |
| 10  | 11  |
|   |   |
| 17  | 18  |
| <p data-bbox="81 1032 730 1223"><b>S5// Atelier diététique et culinaire</b><br/><b>10h-13h45 AB</b><br/><b>Objectif : Intégrer un dessert gourmand à un menu</b><br/><b>Lieu &amp; salle : Cuisine - CCAS</b></p>                             |   |
| <p data-bbox="150 1350 663 1581"><b>Atelier Pluridisciplinaire</b><br/><b>S3 et S6 /13h45-15h30 AB et JJ</b><br/><b>Objectif : Faire le lien entre une alimentation riche et risques cardiovasculaires</b><br/><b>Lieu : Cuisine CCAS</b></p> |   |
| 24  | 25  |
| FERIE   | <p data-bbox="794 1821 1501 2089"><b>A4// Atelier numérique</b><br/><b>14h-15h GL</b><br/><b>Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook</b><br/><b>Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux - Bourges</b></p>      |



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

| Juin 2021   | Juin 2021   |
|---|---|
| LUNDI   | MARDI   |
|   | 1   |
|   |   |
| 7   | 8   |
|   | <b>S5//Diététique</b><br><b><u>10h-11h30 AP</u></b><br><b>Objectif : Approfondir l'éveil sensoriel</b><br><b>autour de l'alimentation</b><br><b>Lieu : communiqué à l'inscription</b> |
| 14  | 15  |
|   |   |
|   |   |
| 21  | 22  |
| <b>A5// Art thérapie</b><br><b><u>09h30-11h30 AL</u></b><br><b>Objectif : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques</b><br><b>Lieu : CCAS</b> |   |
| <b>S5//Diététique</b><br><b><u>14h-15h30 AB</u></b><br><b>Objectif: Décrypter l'étiquetage alimentaire</b><br><b>Lieu : Dun S/Auron - Espace France Services.</b>   |   |
| 28  | 29  |
| <b>Atelier diététique</b><br><b>S5//<u>13h45-15h30 AB</u></b><br><b>Objectif : Trouver son équilibre alimentaire</b><br><b>Lieu et salle : CCAS</b>                 |   |
|   |   |

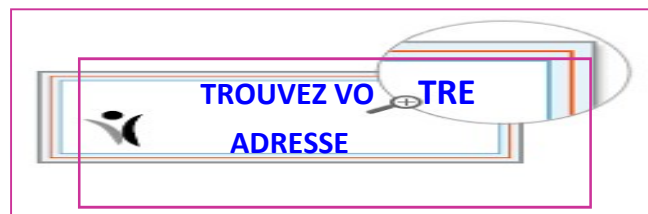
| Juin 2021   | Juin 2021 | Juin 2021   |
|---|-----------|---|
| MERCREDI  | JEUDI     | VENDREDI  |
| 2   | 3         | 4   |
| <b>A7//Randonnée</b><br><b><u>10h-11h30</u> MPVX et</b><br><b>Objectif : Marcher pour</b><br><b>se dépenser</b><br><b>Lieu : Lac de Virlay</b>                      |     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

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

| Juillet 2021  | Juillet 2021 | Juillet 2021 |
|---|--------------|--------------|
| MERCREDI  | JEUDI        | VENDREDI     |
|   | 1            | 2            |
|   |              |              |
| 7   | 8            | 9            |
|   |              |              |
| 14  | 15           | 16           |
| FERIE   |              |              |
|   |              |              |
| 21  | 22           | 23           |
| <b>S4 et A7//Podologie</b><br><b>10h-12h CJ</b><br><b>Objectifs : Prendre soin et bien</b><br><b>chausser ses pieds l'été</b><br><b>Renforcer la gym des pieds</b><br><b>Lieu : Centre hospitalier, salle n°4</b> |              |              |
| 28  | 29           | 30           |
| <b>S5// Randonnée</b><br><b>10h-11h30 MPVX</b><br><b>Objectif : développer ses capacités</b><br><b>à la marche.</b><br><b>Départ&amp; lieu : Les Emmaus</b>   |              |              |

| 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        |           |
|                    |           |           |

| Août 2021  | Août 2021  |
|--|--|
| <b>JEUDI</b>   | <b>VENDREDI</b>  |
| 5  | 6  |
| <p><b>Atelier Infirmier.</b><br/> <b>S2//<u>9h30-11h JJ</u></b></p> <p><b>Objectif : Comprendre les risques cardiovasculaires et les prévenir</b><br/> <b>Lieu : Centre hospitalier, salle n°4</b></p> | <p><b>S7//Infirmier</b><br/> <b><u>09h30-11h30 PP</u></b></p> <p><b>Objectif : comprendre l'importance du suivi &amp; avoir conscience des complications.</b><br/> <b>Lieu : Baugy maison des solidarités.</b></p> |
| 12   | 13   |
| FERMETURE ESTIVALE   |  |
| 19   | 20   |
|  |  |
| 26   | 27   |
|  |  |



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