

**VIERZON  
Éducation  
Thérapeutique**



## **PROGRAMME DIABETE**

# **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 & 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*

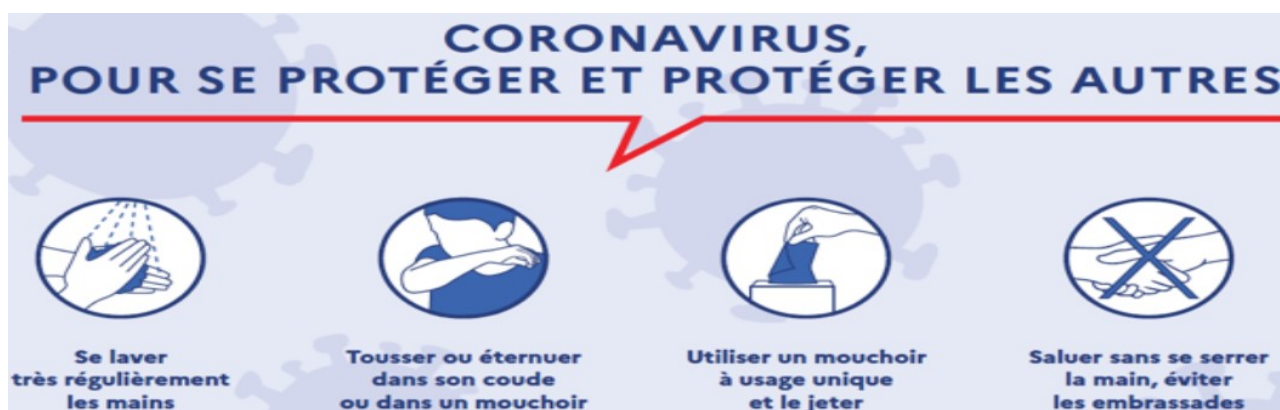
*rappelle pour vous proposer cette opportunité.*

### 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 prévu. Merci de respecter scrupuleusement les consignes lors de votre inscription.**

## **J**e pratique une ou plusieurs activités physiques à CARMEL

**L**es 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.

**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 place, 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 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 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 & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médiкосportive.	MPVX	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Danse
D'ART THÉRAPIE et DE DANSE THÉRAPIE			Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET		Nadège RION & Alice PAUVERT Diététiciennes	NR	Informations de base et proposition de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC			AP	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas
INFIRMIER			Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE			Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base et thèmes
Informatique			Guillaume LEOPOLDIE	GL	Atelier numérique

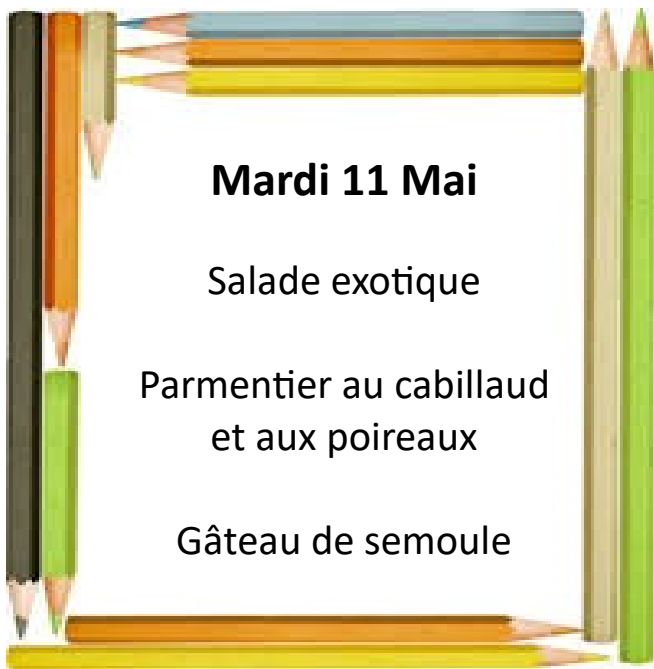
### **J**e souhaite participer à un atelier culinaire (APC)

La participation par **atelier culinaire** 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 ; 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.**



## Mardi 11 Mai

Salade exotique

Parmentier au cabillaud  
et aux poireaux

Gâteau de semoule



## Mardi 25 Mai

Salade de radis,  
concombre et féta

Filet de porc aux fruits secs  
Pâtes

Crème brûlée



## Mardi 8 Juin

Salade printanière de jeunes  
pousses

Marmite de cabillaud  
sauce citronnée  
Riz

Tarte aux fraises



## Mardi 22 Juin

Tartine avocat et concombre

Tajine de poulet  
et ses légumes

Salade de fruits frais et sablés



## Mardi 6 Juillet

Salade de mâche et nectarines

Axoa de veau  
Pomme de terre

Délice coco au fromage blanc



## Mardi 20 Juillet

Gaspacho

Salade composée au poulet

Clafouti aux fruits

# 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)

Mai 2021	Mai 2021
LUNDI	MARDI
3	4
	<p>S5//Diététique   <u>10h-11h30 AP</u>  <b>Objectif : Gérer son alimentation en situation de stress</b>  <b>Visio conférence</b></p>
10	11
	<p>S5// Atelier culinaire  <u>10h-13h45 NR</u>  <b>Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand</b>  <b>Lieu et salle : Centre social C.A.F.</b></p>
	<p>S5// Diététique  <u>13h45-15h30 NR</u>  <b>Objectif : L'étiquetage alimentaire</b>  <b>Lieu et salle : Centre social C.A.F.</b></p>
17	18
<p>A3 et A5 // Infirmier  <u>14h-15h30 SP</u>  <b>Objectif : Adapter mes traitements pendant l'été</b>  <b>Lieu : Salle Laroche</b></p>	
24	25
FERIE	<p>S5// Atelier culinaire  <u>10h-13h45 NR</u>  <b>Objectif : Diversifier un repas du quotidien</b>  <b>Lieu et salle : Centre social C.A.F.</b></p>
	<p>A4// Atelier numérique  <u>14h-15h GL</u>  <b>Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook</b>  <b>Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux - Bourges</b></p>
31	
<p>A6// Art thérapie.  <u>09h30-10h45 AL</u>  <b>Objectif : Choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation</b>  <b>et /ou S1//Danse thérapie</b>  <u>11h-11h45 AL</u>  <b>Objectif : travailler l'équilibre</b>  <b>Lieu : Salle Laroche</b></p>	



Mai 2021	Mai 2021	Mai 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
12	13	14
<b>S5// Randonnée.</b> <b><u>10h-11h30</u> MPVX</b> <b>Objectif : Marcher pour se dépenser.</b> <b>Départ : Carrefour d'Orçay</b>	FERIE	
	FERIE	
19	20	21
		<b>S4 et A7//Podologie</b> <b><u>10h-12h</u> CJ</b> <b>Objectifs :Prendre soin et bien</b> <b>chausser ses pieds l'été</b> <b>Renforcer la gym des pieds</b> <b>Lieu : Salle Laroche</b>
26	27	28
<b>A2// Remise en forme douce</b> <b><u>10h-11h</u> MPVX</b> <b>Objectif : Pratiquer la</b> <b>gymnastique douce</b> <b>Lieu &amp; salle : Jean Baptiste Clément</b>		
<b>A6// Détente &amp; étirements.</b> <b><u>11h-12h</u> MPVX</b> <b>Objectif : Se détendre et se relaxer</b> <b>Lieu et salle : Jean Baptiste Clément</b>		

Jun 2021	Jun 2021
LUNDI	MARDI
	1
7	8
	<p><b>S5// Atelier culinaire</b>  <b><u>10h-13h45</u> NR</b>  <b>Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b></p>
14	15
<p><b>A5// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45</u> AL</b>  <b>Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe</b>  <b>et/ou A7//Danse thérapie.</b>  <b><u>11h-11h15</u> AL</b>  <b>Objectif : Écouter les sensations de son corps.</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>	
21	22
	<p><b>S5// Atelier culinaire</b>  <b><u>10h-13h45</u> NR</b>  <b>Objectif : Créer un menu varié</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b></p>
	<p><b>S5//Diététique</b>  <b><u>13h45-15h30</u> NR</b>  <b>Objectif : Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme</b>  <b>Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b></p>
28	29

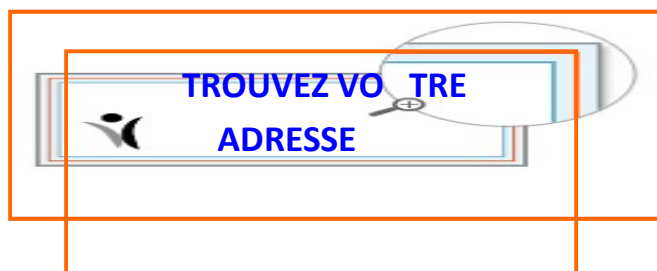
Jun 2021	Jun 2021	Jun 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4
9	10	11
<p><b>S5// Randonnée.</b>  <b><u>10h-11h30</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Marcher pour se dépenser.</b>  <b>Départ : auberge de jeunesse.</b></p>		<p><b>A3 et A5 //Infirmier</b>  <b><u>9h30-11h</u> SP</b>  <b>Objectif : Interpréter les résultats de mon lecteur ou de mon capteur</b>  <b>Lieu : Salle Laroche</b></p>
		<p><b>A4// Atelier numérique</b>  <b><u>9h30-10h30</u> GL</b>  <b>Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook</b>  <b>Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux</b></p>
16	17	18
23	24	25
<p><b>A2// Remise en forme douce</b>  <b><u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Pratiquer la gymnastique douce</b>  <b>Lieu &amp; salle : Jean Baptiste Clément.</b></p>		
<p><b>A6// Détente &amp; étirements.</b>  <b><u>11h-12h</u> MPVX</b>  <b>Objectif : Se détendre et se relaxer</b>  <b>Lieu et salle : Jean Baptiste Clément.</b></p>		
30		

Juillet 2021	Juillet 2021
LUNDI	MARDI
5	6
<p><b>A1// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45</u></b>  <b>Objectif : Affirmer ses goûts.</b>  <b><u>Et/Ou</u> S4//Danse thérapie.</b>  <b><u>11h-11h45 AL</u></b>  <b>Objectif : Développer la coordination</b>  <b>Lieu : Centre social CAF</b></p>	<p><b>S5// Atelier culinaire</b>  <b><u>10h-13h45 NR</u></b>  <b>Objectif : Diversifier son alimentation</b>  <b>avec un peu d'exotisme</b>  <b>Lieu et salle : Centre social C.A.F.</b></p>
	<p><b>A3// Atelier pluridisciplinaire</b>  <b><u>13h45-15h30 NR, SP, UD</u></b>  <b>Objectif : Donner son avis &amp; exprimer ses</b>  <b>besoins pour le prochain programme</b>  <b>Lieu et salle : Centre social - C.A.F.</b></p>
12	13
	<p><b>A6// Randonnée- Pique Nique</b>  <b><u>10h30-13h MPVX et NR</u></b>  <b>Objectif : Marcher pour se dépenser et</b>  <b>déguster un pique nique</b>  <b>Départ et lieu: Carrefour d'Orçay</b></p>
19	20
<p><b>A5// Art thérapie</b>  <b><u>09h30-10h45 AL</u></b>  <b>Objectif : Adapter un modèle &amp; faire face à</b>  <b>des contraintes techniques.</b>  <b><u>&amp;/OU</u> 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// Atelier culinaire</b>  <b><u>10h-13h45 NR</u></b>  <b>Objectif : Adapter l'équilibre</b>  <b>alimentaire au repas froid</b>  <b>Lieu et salle : Centre social C.A.F.</b></p>
26	27

Juillet 2021	Juillet 2021	Juillet 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2
7	8	9
14	15	16
FERIE		<p><b>S7 // Infirmier</b>  <b>9h30-11hSP</b>  <b>Objectif : Comprendre mon diabète et mon traitement</b>  <b>Lieu : Salle Laroche</b></p>
21	22	23
		<p><b>S6//Atelier pluridisciplinaire</b>  <b>10h30-12h SP et NR</b>  <b>Objectif : Équilibrer sa maladie avec son alimentation et son activité physique</b>  <b>Lieu : Parking du Château - Mehun S/Yèvre</b></p>
		<p><b>A6// Pique Nique/Randonnée</b>  <b>12h-14h00 NR, SP et MPVX</b>  <b>Objectif : Échanger autour d'un repas froid et marcher pour se dépenser</b>  <b>Lieu : Parc Paysager Mehun sur Yèvre</b></p>
28	29	30

Août 2021	Août 2021
LUNDI	MARDI
2	3
9	10
FERMETURE ESTIVALE	
16	17
23	24
	<p style="text-align: center;"><b>S6 // Infirmier</b>  <b>14h-15h30 SP</b>  <b>Objectif : Comprendre la surveillance de mon diabète (examens, bilan sanguin, ...)</b>  <b>Lieux : Salle Laroche</b></p>
30	31
	<p style="text-align: center;"><b>A6//Randonnée/ Pique Nique</b>  <b>10h30-13h VF et NR</b>  <b>Objectif : Marcher pour se dépenser et déguster un pique-nique</b>  <b>Lieu et départ : Parking du Firmament - Quincy</b></p>

Août 2021	Août 2021	Août 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
11	12	13
FERMETURE ESTIVALE		
18	19	20
25	26	27



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	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	Centre de Santé	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 Laroche	Passage Lévêque