

VIERZON
Éducation
Thérapeutique

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



PROGRAMME Équilibre Pondéral

2021

Les inscriptions aux ateliers se font par :



} association.caramel@ch-bourges.fr



} 02 48 48 57 44

Mai

Juin

Juillet

Août



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 ET 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*

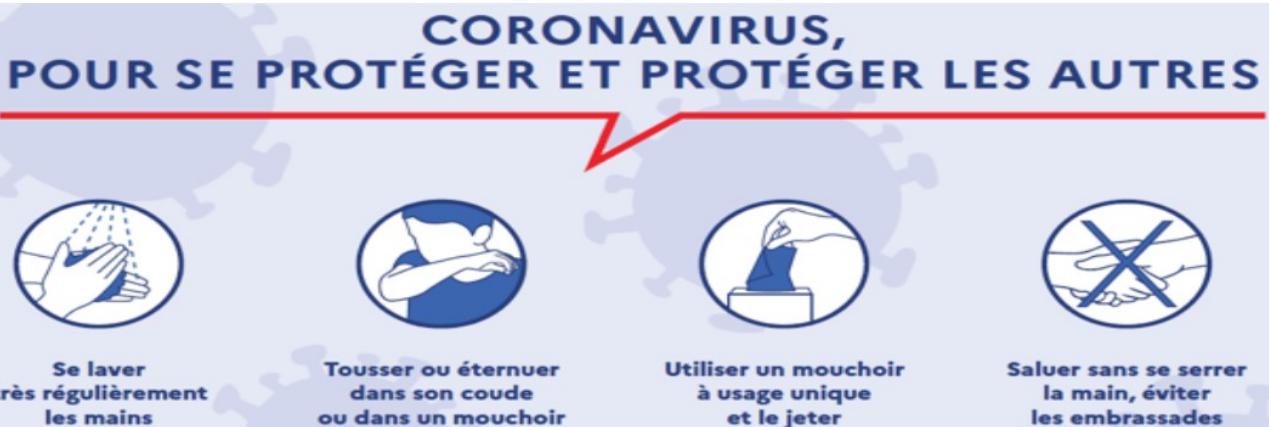
rappelle pour vous proposer cette opportunité.

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, 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.

Je pratique une ou plusieurs activités physiques à CARAMEL.

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 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	
S1	Comprendre sa maladie et son traitement.
S2	Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.
S3	Identifier et apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.
S4	Savoir repérer les aliments denses en énergie et adapter la quantité et/ou la fréquence de consommation.
S5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.
S6	Repérer les moyens d'augmenter et d'adapter son activité physique.
S7	Prévenir des complications évitables.
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 médicosportive	MPVX	Musculation 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 corporelle.
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION & Alice PAUVERT Diététiciennes	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DIÉTÉTIQUE			AP	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC			
INFIRMIER		Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE				Thèmes sur plusieurs disciplines.
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
INFORMATIQUE		Guillaume LEOPOLDIE	GL	Atelier Numérique

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. 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 présentielle, 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 <u>10h-11h30</u> AP</p> <p>Objectif : Gérer son alimentation en situation de stress</p> <p>Visio conférence</p>
10	11
17	18
24	25
FERIE	<p>A4// Atelier numérique <u>14h-15h</u> GL</p> <p>Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook</p> <p>Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux - Bourges</p>
FERIE	
31	
<p>A6// Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL</p> <p>Objectif : Choisir des matériaux à utiliser pour sa réalisation et / ou S1//Danse thérapie <u>11h-11h45</u> AL</p> <p>Objectif : travailler l'équilibre</p> <p>Lieu : Salle Laroche</p>	

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

Juin 2021	Juin 2021
LUNDI	MARDI
	1
7	8
14	15
<p>A5// Art thérapie <u>09h30-10h45 AL</u></p> <p>Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe et/ou A7//Danse thérapie. <u>11h-11h15 AL</u></p> <p>Objectif : écouter les sensations de son corps. Lieu : Centre social CAF</p>	
21	22
28	29

Juin 2021	Juin 2021	Juin 2021
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4
9	10	11
S5// Randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX Objectif : marcher pour se dépenser. Départ : auberge de jeunesse.		A4// Atelier numérique <u>9h30-10h30</u> GL Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux - Bourges
16	17	18
23	24	25
A2// Remise en forme douce <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : Pratiquer la gymnastique douce Lieu & salle : Jean Baptiste Clément.		
A6// Détente & étirements. <u>11h-12h</u> MPVX Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu et salle : Jean Baptiste Clément		
30		

Juillet 2021		Juillet 2021	
LUNDI		MARDI	
5		6	
A1// Art thérapie <u>09h30-10h45</u> Objectif : Affirmer ses goûts <u>Et/Ou</u> S4//danse thérapie. <u>11h-11h45</u> AL Objectif : Développer la coordination Lieu : Centre social CAF		A3// Atelier pluridisciplinaire <u>13h45-15h30</u> NR, SP, Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme Lieu et salle : Centre social - C.A.F.	
12		13	
		A6// Randonnée- Pique Nique <u>10h30-13h</u> MPVX et NR Objectif : marcher pour se dépenser et déguster un pique nique Départ et lieu: Carrefour d'Orçay	
19		20	
A5// Art thérapie <u>09h30-10h45</u> AL Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>&/OU</u> A7//Danse thérapie. <u>11h-11h45</u> AL Objectif : écouter les sensations de son corps. Lieu : Centre social CAF		S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid Lieu et salle : Centre social C.A.F.	

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

Août 2021	Août 2021
LUNDI	MARDI
2	3
9	10
FERMETURE ESTIVALE	
16	17
23	24
30	31
	<p>A6//Randonnée/ Pique Nique 10h30-13h VF et NR</p> <p>Objectif : Marcher pour se dépenser et déguster un pique-nique</p> <p>Lieu et départ : Parking du Firmament - Quincy</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 «Gibjones»	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