

2021

# SAINT-AMAND MONTROND

## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



## PROGRAMME ~ DIABÉTIQUE

SEPTEMBRE *OCTOBRE* NOVEMBRE & *DÉCEMBRE*

**Les inscriptions aux ateliers se font par :**

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

 } 02 48 48 57 44



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



Association CARAMEL

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)

## 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 DURANT LA PERIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de CAMEL reste mobilisée pour maintenir l'offre d'ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des consignes gouvernementales en vigueur.

Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous vous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

**Le PASS Sanitaire est recommandé pour tous**

**Il est obligatoire pour l'accès à certains ateliers, par exemple la piscine**

**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 CAMEL 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. Lors de votre inscription, vous vous engagez à respecter scrupuleusement les consignes précédemment énoncées.**



## JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À CAMEL

**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 et vous pourrez le retirer pendant la séance.

En pratique : une tenue adaptée (des vêtements dans lesquels vous pouvez vous mouvoir facilement) et une paire de baskets.

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	
<b>S1</b>	Soulager les symptômes.
<b>S2</b>	Prendre en compte les résultats d'une auto surveillance, d'une auto mesure.
<b>S3</b>	Adapter les doses de médicaments ; initier un auto-traitement.
<b>S4</b>	Réaliser des gestes techniques & des soins.
<b>S5</b>	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie {règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc}.
<b>S6</b>	Prévenir des complications évitables.
<b>S7</b>	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie
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 & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME

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



**JE SOUHAITE PARTICIPER À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.) OU À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (MINI A.P.C.)**

La participation par **A.P.C.** est de **6€ en espèces & 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'y inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin** :

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

Pour les **Mini A.P.C.**, la participation est de **3€ par personne, & en espèces** ; il n'y **pas de participation aux courses** ; nous vous conseillons d'**apporter vos boîtes de conservation alimentaires pour emporter vos préparations**, les repas n'étant pas partagés sur place.

**[Une fiche avec les règles d'hygiène à respecter vous sera remise lors de votre participation.](#)**

# LES MENUS

Lieux des A.P.C. : Cuisine du C.C.A.S.



## Lundi 13 septembre

Salade de courgettes  
à la menthe.  
Tomates farcies et riz.  
Tarte au fromage  
blanc.



## Lundi 27 septembre

Salade de lentilles.  
Lasagnes végétariennes.  
Flan pâtissier.



## Lundi 11 octobre

Salade de betteraves.  
Saumon en papillote  
aux baies roses  
Ratatouille.  
Millefeuilles de fruits  
rouges.



## Lundi 15 novembre

Velouté Dubarry.  
Boulettes de viande et  
pâtes aux légumes.  
Compote de fruits  
de saison.



## Lundi 12 décembre

Crème d'endives au bacon.  
Poulet à l'estragon et sa purée  
de légumes.  
Gâteau à l'orange.



## Lundi 13 décembre.

Aumônière de pétoncles  
et poireaux.  
Blancs de dinde et sa  
sauce aux morilles.  
Gratin dauphinois.  
Bûche de Noël.



**Menu à 10€ par personne**

# 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)

## MOIS DE SEPTEMBRE

LUNDI	MERCREDI	JEUDI
	1	2
6	8	9
	<b>S5//Randonnée.</b> <b><u>10h-11h30</u> MPVX</b> Objectif : <b>Marcher pour se dépenser.</b> <u>Lieu</u> : Lac de Virlay.	<b>S5//Diététique.</b> <b><u>10h-11h30</u> AP.</b> Objectif : <b>Découvrir la dégustation hypnotique.</b> <u>Lieu</u> : Centre hospitalier <u>Salle</u> : n°4.
13	15	16
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h-13h45</u> AB.</b> Objectif : <b>Équilibrer un menu d'Automne.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : <b>Cuisine du C.C.A.S.</b>		
<b>S5-S6//Atelier diététique.</b> <b><u>13h45-15h30</u> AB.</b> Objectif : <b>Comparer la qualité nutritionnelle des produits frais, surgelés et en conserves.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : <b>Cuisine du C.C.A.S.</b>		
20	22	23
<b>A5//Art thérapie.</b> <b><u>09h30-11h15</u> AL.</b> Objectif : <b>Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : <b>C.C.A.S.</b>	<b>S5/ ReF Douce.</b> <b><u>10h-11h</u> MPVX.</b> Objectif : <b>Mesurer ses capacités physiques en individuel.</b>  <u>Lieu</u> : Lignièrès & <u>salle</u> : Polyvalente.	
	<b>A2//Étirements.</b> <b><u>11h-12h</u> MPVX.</b> Objectif : <b>S'étirer &amp; se détendre.</b>  <u>Lieu</u> : Lignièrès & <u>salle</u> : Polyvalente.	
27	29	30
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h-13h45</u> AB.</b> Objectif : <b>Préparer un repas végétarien.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : <b>Cuisine du C.C. A.S.</b>		<b>S7//Atelier Infirmier.</b> <b>S2//<u>14h-15h30</u> JJ.</b> Objectif : <b>Comprendre les mesures sanitaires Covid</b> <u>Lieu &amp; Salle</u> : <b>CCAS</b>

## MOIS D'OCTOBRE

**LUNDI**

**MERCREDI**

**4**

**6**

**A6//Danse.**  
**10h-11h** MPVX.  
**Objectif : Mémoriser une chorégraphie.**  
 **Lieu : Lignièrès**  
**Salle : Polyvalente.**

**A2//Étirements.**  
**11h-12h** MPVX.  
**Objectif : S'étirer & se détendre.**  
 **Lieu : Lignièrès**  
**Salle : Polyvalente.**

**11**

**13**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h-13h45** AB.  
**Objectif : Créer un menu rose (Octobre rose).**  
**Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.**

**S6//Atelier diététique.**  
**13h45-15h30** AB.  
**Objectif : Définir l'intérêt les bienfaits des épices et aromates dans les maladies chroniques.**  
**Lieu : CCAS**

**18**

**20**

**A5//Art thérapie.**  
**09h30-11h30** AL & JJ.  
**Objectif : Créer un outil pédagogique en utilisant mes connaissances sur la maladie.**  
**Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.**

**S5//Randonnée**  
**10h-11h30** MPVX.  
**Objectif :**  
**Développer ses capacités à la marche**  
 **Lieu : Drevant, Canal de Berry**

**S6//Atelier diététique.**  
**14h30-16h** AB.  
**Objectif : Faire le point sur son équilibre alimentaire.**

 **Lieu : Dun <sup>S/</sup> Auron**  
**salle : Maison France Services.**

**25**

**27**

MOIS DE NOVEMBRE	MOIS DE NOVEMBRE	MOIS DE NOVEMBRE
LUNDI	MERCREDI	JEUDI
1	3	4
FÉRIÉ		S2//Atelier Infirmier. <u>09h30-11h JJ.</u> Objectif : Quelles conduites à tenir face à une hyper ou hypoglycémie Lieu : Centre Hospitalier salle : Pierre Marais.
8	10	11
A3 & S4//Art thérapie. <u>09h30-11h30 AL.</u> Objectif : développer son imagination et son potentiel créatif Lieu & salle : C.C.A.S.		FÉRIÉ
 S7//Infirmier. <u>17h30-19h JJ.</u> Objectif : Comprendre son bilan sanguin Visioconférence.		
15	17	18
A2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45 AB.</u> Objectif : Intégrer les bonnes quantités de glucides dans un menu Lieu & salle : Cuisine C.C.A.S.	S5// ReF Douce. <u>10h-11h MPVX.</u> Objectif : Pratiquer la gymnastique douce.  Lieu : Lignières & salle : Polyvalente.	
A3 //Atelier pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30 AB</u> Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : C.C.A.S.	A2//Étirements. <u>11h-12h MPVX.</u> Objectif : S'étirer & se détendre.  Lieu : Lignières & salle : Polyvalente.	
22	24	25
A6//Art thérapie. <u>09h30-11h30 AL.</u> Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu & salle : C.C.A.S.		
S5//Diététique. <u>15h-16h30 AB.</u> Objectif : Décrypter les étiquetages alimentaires et comprendre le « Nutri-score. »  Lieu : Baugy salle : Maison des solidarités.		
29		

MOIS DE DÉCEMBRE	MOIS DE DÉCEMBRE	MOIS DE DÉCEMBRE	MOIS DE DÉCEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
		1	3
		S5//Randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu : Lac de Virlay.	
6	7	8	10
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> AB. Objectif : Créer un menu « anti-gaspi. » Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.	 S5//Diététique. <u>10h-11h30</u> AP. Objectif : Favoriser un contexte appétitif à la prise des repas. Visioconférence.		S4-A7//Podologie. <u>10h-12h</u> CJ. Objectif : Prendre soin de ses pieds Faire de la gymnastique des pieds Lieu : Centre hospitalier salle n°4.
S5-A3//Atelier pluridisciplinaire. <u>14h-15h30</u> AB & JJ. Objectif : Différencier & repérer les glucides (sucre), les lipides (matières grasses) & le sel, ainsi que leurs conséquences sur la santé. Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.			
13	14	15	17
<b>-PARTICIPATION DE 10€-</b> S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> AB & AL. Objectif : Préparer & décorer un repas de fête. Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.		S5//Danse. <u>10h-11h</u> MPVX. Objectif : Mémoriser une chorégraphie.  Lieu : Lignières & salle : Polyvalente.	A5//Infirmier. <u>09h30-11h30</u> PP. Objectif : Echanger sur les difficultés engendrées par la maladie. Mettre en place des moyens pour améliorer son quotidien  Lieu : Baugy -Maison des Solidarités
		A2//Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX. Objectif : S'étirer & se détendre.  Lieu : Lignières & Salle : Polyvalente.	
20	21	22	24
27	28	29	31
<b>FERMETURE ANNUELLE.</b>			



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
BAUGY	Maison des Solidarités Est	Rue de La Croix de Saint-Abdon / 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 {Prés du Gymnase Yves du Manoir
DUN <sup>S</sup> / AURON	Maison France Services {Anciennement Maison des Services Au Public [MSAP]}	Rue Heurtault de Lammerville ~ 02 48 64 28 13
SAINT-AMAND MON-TROND	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Département Familles (anciennement C.R.A.B.)	700 avenue Jean GIRAUDOUX
SAINT-FLORENT <sup>S</sup> /CHER	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Salengro »	23 Rue Roger Salengro