

2021

SAINT-AMAND MONTROND

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



PROGRAMME ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL

SEPTEMBRE *OCTOBRE* NOVEMBRE & *DÉCEMBRE*

Les inscriptions aux ateliers se font par :

 } 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



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 des 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

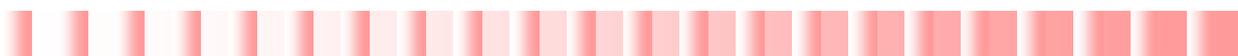
Il est obligatoire pour l'accès à certains ateliers, par exemple la piscine

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 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.
- 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 Soins 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 & 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 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 corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET		Amandine BRAS Diététicienne Alice PAUVERT Diététicienne	AB AP	Informations de base & propositions de thèmes Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas. Informations diététiques
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C. & Mini A.P.C.				
INFIRMIER			Julie JEANNET Infirmière	JJ	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE			Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE NUMÉRIQUE			Guillaume LÉOPOLDIE Secrétaire & Webmaster	GL	Base
DE PODOLOGIE			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Lise RICHARD Psychologue	LR	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 29 novembre

Velouté de potimarron.

Filet de dinde, poêlée
de légumes
et boulghour.

Crumble aux pommes.



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

MOIS DE SEPTEMBRE

LUNDI	MERCREDI	JEUDI
	1	2
6	8	9
	<p>S5//Randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Lac de Virlay.</p>	<p>S5//Diététique. <u>10h-11h30</u> AP. <u>Objectif</u> : Découvrir la dégustation hypnotique. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier <u>salle</u> : n°4.</p>
13	15	16
20	22	23
<p>A5//Art thérapie. <u>09h30-11h15</u> AL <u>Objectif</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu & salle</u> : C.C.A.S.</p>	<p>S5//Ref Douce. <u>10h-11h</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Mesurer ses capacités physiques en individuel.  <u>Lieu</u> : Lignièrès & <u>salle</u> : Polyvalente.</p>	
	<p>A2//Étirements. <u>11h-12h</u> MPVX. <u>Objectif</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieu</u> :  <u>Lignièrès</u> & <u>salle</u> : Polyvalente.</p>	
27	29	30
		<p>S6/Atelier Infirmier. <u>14h-15h30</u> JJ. <u>Objectif</u> : Comprendre les mesures sanitaires Covid <u>Lieu</u> : CCAS</p>

MOIS D'OCTOBRE

LUNDI

MERCREDI

4

6

S5//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

18

20

A5//Pluridisciplinaire.
09h30-11h30 AL, JJ & AB.
Objectif :
Créer un outil pédagogique en utilisant
mes connaissances sur la maladie.
Lieu :
C.C.A.S.

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

S6//Atelier diététique.
15h-16h30 AB.
Objectif : Faire le point sur son équilibre
alimentaire
 Lieu : Dun^S/ Auron
salle : Maison France Services

25

27

MOIS DE NOVEMBRE

LUNDI	MERCREDI
1	3
FÉRIÉ	
8	10
<p style="text-align: center;">A3 & S4//Art thérapie. 09h30-11h30 AL. Objectif : Développer son imagination et son potentiel créatif. Lieu & salle : C.C.A.S.</p>	
 <p style="text-align: center;">S7//Infirmier. 17h30-19h JJ. Objectif : Comprendre son bilan sanguin Visioconférence.</p>	
15	17
	<p style="text-align: center;">A6//ReF Douce. 10h-11h MPVX. Objectif : Pratiquer la gymnastique douce.  Lieu : Lignières salle Polyvalente.</p>
<p style="text-align: center;">A3//Atelier pluridisciplinaire. 13h45-15h30 AB. Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : C.C.A.S.</p>	<p style="text-align: center;">A2//Étirements. 11h-12h MPVX. Objectif : S'étirer et se détendre.  Lieu : Lignières salle : Polyvalente.</p>
22	24
<p style="text-align: center;">A6//Art thérapie. 09h30-11h30 AL. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu & salle : C.C.A.S.</p>	
<p style="text-align: center;">S5//Diététique. 15h-16h30 AB. Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire et comprendre le "Nutri-score."  Lieu : Baugy salle : Maison des solidarités.</p>	
29	
<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 AB. Objectif : Équilibrer un menu d'Automne. Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.</p>	
<p style="text-align: center;">S5//Atelier diététique. 13h45-15h30 AB Objectif : Décrypter les étiquetages alimentaires & comprendre le " Nutri-score." Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.</p>	

MOIS DE DÉCEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
		1	3
		<p>A7//Randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX & ____ Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu : Lac de Virlay.</p>	
6	7	8	10
<p>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 C.C.A.S.</p>	 <p>S5//Diététique. <u>10h-11h30</u> AP. Objectif : Favoriser un contexte appétitif à la prise des repas. Visioconférence.</p>		<p>S4 & A7//Podologie <u>10h-12h</u> CJ. Objectifs : Prendre soin de ses pieds Faire de la gymnastique des pieds Lieu : Centre hospitalier <u>salle</u> : n°4.</p>
13	14	15	17
<p>-PARTICIPATION DE 10€- A2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> AB & AL. Objectif : Préparer & décorer un repas de fête. Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S.</p>		<p>A6//Danse. <u>10h-11h</u> MPVX. Objectif : Mémoriser une chorégraphie.  Lieu : Lignièrès & <u>salle</u> : Polyvalente.</p>	<p>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</p>
		<p>A2//Etirements. <u>11h-12h</u> MPVX. Objectif : S'étirer & se détendre.  Lieu : Lignièrès & <u>salle</u> : Polyvalente.</p>	
20	21	22	24
27	28	29	31

FERMETURE ANNUELLE



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 ^S / 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 ^S /CHER	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoirs
	Salle : « Salengro »	23 Rue Roger Salengro