

2021

# VIERZON

## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



### PROGRAMME ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL

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 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 **S**oin et **A** = compétence d'**A**dap-tation) + 1 chiffre.

COMPÉTENCES d'AUTO <b>S</b> OINS	
<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' <b>A</b> DAPTATION	
<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>	<b>DIET</b>		Nadège RION, Diététicienne & Alice PAUVERT Diététicienne	<b>AP</b> <b>AB</b>	Informations de base & propositions de thèmes
<b>DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE</b>	<b>A.P.C. &amp; Mini A.P.C.</b>				Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas. Informations diététiques
<b>INFIRMIER</b>			Sylvie POUCHAIN Infirmière	<b>SP</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



# LES MENUS

Lieux des A.P.C. : Centre social C.A.F.



Mardi 30 novembre

**Carottes râpées  
au cumin.**

**Tajine de poulet  
au citron.**

**Semoule.**

**Poire pochée  
au chocolat.**

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 :**

- **Leclerc - Rue du Mouton - Vierzon.**

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.

# 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

1

S5//ReF Douce.  
10h-11h MPVX.  
Objectif : Pratiquer la gymnastique douce.  
Lieu & salle : Jean-Baptiste Clément.

A2//Détente & étirements.  
11h-12h MPVX.  
Objectif : Se détendre & se relaxer.  
Lieu et salle : Jean-Baptiste Clément.

6

8

A5//Art thérapie  
09h30-10h45 AL.  
Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.  
&/Ou A7//Danse thérapie.  
11h-11h45 AL  
Objectif : Ecouter les sensations de son corps.  
Lieu & salle : Centre social C.A.F.

S65//Atelier Piscine.  
11h30-12h30  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
Lieu & structure : Piscine de Bellevue.

13

15

S5//Randonnée.  
10h-11h30 MPVX.  
Objectif : Marcher pour se dépenser.  
Départ : Carrefour d'Orçay.

20

22

S5//Atelier Piscine.  
11h30-12h30  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
Lieu & structure : Piscine de Bellevue.

27

29

A5//Art thérapie.  
09h30-10h45 AL.  
Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe.  
et/ou A7//Danse thérapie.  
11h-11h45 AL.  
Objectif : Travailler en binôme.  
Lieu & salle : Centre social C.A.F.

S5// ReF Douce.  
10h-11h MPVX.  
Objectif : Pratiquer la gymnastique douce.  
Lieu & salle : Jean-Baptiste Clément.


A2// Détente & étirements.  
11h-12h MPVX.  
Objectif : Se détendre & se relaxer.  
Lieu et salle : Jean-Baptiste Clément.



## MOIS D'OCTOBRE

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
		1
4	6	8
	<p><b>S5//Atelier Piscine.</b>  <b><u>11h30-12h30</u></b></p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> Piscine de Bellevue.</p>	
11	13	15
<p><b>A5//Art thérapie.</b>  <b><u>09h30-10h45</u> AL.</b>  <u>Objectif</u> : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.</p> <p><b><u>&amp;/OU</u> A7//Danse thérapie.</b>  <b><u>11h-11h45</u> AL.</b>  <u>Objectif</u> : Travailler l'improvisation guidée.  <u>Lieu &amp; salle</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p><b>S5//REF .</b>  <b><u>10h-11h30</u> MPVX.</b>  <u>Objectif</u> : Mesurer ses capacités physiques en individuel.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : Jean-Baptiste Clément.</p>	<p><b>S7//Podologie.</b>  <b><u>10h-12h</u> CJ.</b>  <u>Objectifs</u> : Prendre soin de ses pieds  Faire de la gym des pieds</p> <p><u>Lieu</u> : salle Laroche.</p>
18	20	22
	<p><b>S6//Atelier Piscine.</b>  <b><u>11h30-12h30</u></b></p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Piscine de Bellevue.</p>	
25	27	29

## MOIS DE NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	VENDREDI
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
FERIE			
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
 <p><b>S7//Infirmier.</b> <b><u>17h30-19h JJ.</u></b> Objectif : Comprendre son bilan sanguin Visioconférence.</p>	<p><b>A6//Atelier diététique.</b> <b><u>10h-11h30 AP.</u></b> Objectif : Découvrir la dégustation en pleine conscience. Lieu : salle Laroche.</p>	<p><b>S5//Randonnée</b> <b><u>11h30-12h30</u></b> Objectif : renforcer ses capacités à la marche. Lieu : Quai du bassin</p>	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>19</b>
<p><b>A1//Art thérapie.</b> <b><u>09h30-10h45 AL.</u></b> Objectif : Affirmer ses goûts. <b>&amp;/Ou S4//Danse thérapie.</b> <b><u>11h-11h45 AL.</u></b> Objectif : Développer la coordination. Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</p>	<p><b>A3//Atelier pluridisciplinaire.</b> <b><u>14h-15h30 NR et SP .</u></b> Objectif : Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</p>	<p><b>S5//Atelier Piscine.</b> <b><u>11h30-12h30</u></b> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine de Bellevue.</p>	
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
		<p><b>S5// ReFDouce.</b> <b><u>10h-11h MPVX.</u></b> Objectif : Pratiquer la gymnastique douce. Lieu &amp; salle : Jean-Baptiste Clément.</p>	<p><b>S7//Pluridisciplinaire.</b> <b><u>10h-11h30 SP &amp; NR.</u></b>  Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires. Lieu : Mehun sur Yèvre Maison de retraite</p>
		<p><b>A2//Détente &amp; étirements.</b> <b><u>11h-12h MPVX.</u></b> Objectif : Se détendre &amp; se relaxer. Lieu et salle : Jean-Baptiste Clément.</p>	
<b>29</b>	<b>30</b>		
<p><b>A1//Art thérapie.</b> <b><u>09h30-10h45</u></b> Objectif : Développer sa motricité fine avec la calligraphie. <b>&amp;/Ou S4//Danse thérapie.</b> <b><u>11h-11h45 AL.</u></b> Objectif : Travailler l'équilibre. Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</p>	<p><b>S5// Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h-13h45 NR.</u></b>  Objectif : Réaliser un menu simple et gourmand. Lieu et salle : Centre social C.A.F.</p>		

## MOIS DE DÉCEMBRE

**LUNDI**

**MERCREDI**

**1**

**S5//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu & structure : Piscine de Bellevue.**

**6**

**8**

**A1//Art thérapie.**  
**09h30-11h45**  
**Objectif : Réaliser des décors**  
**pour les fêtes**  
**Lieu & salle : Centre social C.A.F.**

**S5// ReF Douce.**  
**10h-11h MPVX.**  
**Objectif : Pratiquer l'activité physique**  
**& la gymnastique douce.**  
**Lieu & salle : Jean-Baptiste Clément.**

**A2//Détente & étirements.**  
**11h-12h MPVX.**  
**Objectif : Détente & étirements**  
**Lieu & salle : Jean Baptiste Clément.**

**13**

**15**

**S5//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu & structure : Piscine de Bellevue.**

**20**

**22**

**S5// ReF.**  
**10h-12h MPVX.**  
**Objectif : Exécuter des séries d'exercices.**  
**Lieu & salle : Jean Baptiste Clément.**

**27**

**29**

**FERMETURE ANNUELLE**



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 {Près du gymnase Yves du Manoir
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
	Piscine Charles MOREIRA	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au blé (ancienne école) Salle numéro 3 ou 4	Place Vaillant-Couturier.
	Salle Laroche	Passage Lévêque