

**SAINT-AMAND
MONTROND
ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**

**JANVIER
FÉVRIER
MARS
AVRIL**

2022

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.

LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR MAIL & PAR TÉLÉPHONE.



C.A.R.A.M.E.L

145 Av. François Mitterrand

CS 30010

18020 BOURGES CEDEX

02 48 48 57 44

www.caramel18.fr



association.caramel@ch-bourges.fr



C.A.R.A.M.E.L. organisme majoritairement financé par le F.I.R. {Fonds d'Intervention Régional.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L. & RESPECTER CHACUN...

Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L.

- ◇ S'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers.
- ◇ Ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.
- ◇ Prévient le secrétariat, en cas d'impossibilité d'assister à un atelier.
- ⇒ Dans ce cas précis, il est possible de laisser un message sur le répondeur.
- ◇ Précise au secrétariat la présence d'un accompagnant.

Vous êtes inscrit sur liste d'attente ?

C'est la traduction d'une demande importante pour l'activité proposée & pour laquelle les places sont limitées.

Le programme initial :

C'est un atelier spécifiquement réservé à l'intention des patients nouvellement inscrits, vous lisez alors dans la case de l'atelier : « Programme Initial ».

ATTENTION

Si vous n'êtes pas rappelé alors que vous êtes sur liste d'attente : il est inutile de vous rendre à l'atelier, le surnombre étant dommageable au bon déroulement de celui-ci. Quel que soit le motif : vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas d'indisponibilité à un atelier, afin de permettre la participation d'un patient inscrit sur liste. 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 DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. reste mobilisée pour maintenir l'offre d'ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (H.A.S.) et des consignes gouvernementales en vigueur. Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

Lors de votre demande d'inscription :

- ◇ Le secrétariat vérifie 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 peut vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

Pour le bon déroulement des ateliers, adopter les consignes suivantes :

-
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...]◇ Présenter votre passe sanitaire à chaque atelier ; si vos n'en possédez pas, en informer le secrétariat. | <ul style="list-style-type: none">◇ Si possible attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition.◇ Respecter les distances physiques de sécurité sanitaire. |
|--|--|
-

Informations :

- ◇ L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. désinfecte & nettoie le matériel, ainsi que les locaux 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.
- ◇ Si un participant vient accompagné, merci d'en informer le secrétariat.

JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

Les séances proposées en salle dans ce programme pourront être réalisées en extérieur si la météo le permet.

- ◇ Respect des distances physiques de sécurité sanitaire.
- ◇ Obligation du port du masque pour accéder dans les structures; retrait pendant la séance.
- ◇ Pensez à apporter un flacon de gel hydroalcoolique.

Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « resucrer » en cas d'hypoglycémie.

Pour les exercices en salle :

- ◇ Salle polyvalente de Lignières, le PASS Sanitaire est recommandé & pour certains lieux ou salles, **il est obligatoire** [piscine].
-

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 le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. **En cas d'oubli** : l'intervenante pourvoit à celui-ci après désinfection du matériel de prêt avant qu'il ne vous soit remis.
 - ◇ **Pendant l'atelier** : les échanges entre vous & l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. **Si besoin d'intervenir**, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque intervention.
 - ◇ **À 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 restent inchangées.
- ◇ Délimitation de l'espace de chaque patient par un plot orange.
- ◇ Les exercices proposés se font uniquement en individuel.

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

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation par **A.P.C.** est **de 6€ en espèces & par personne** ; elle passe à **10€ pour les menus de fêtes, en espèces & par personne.**

Pour information, la participation sera révisée en cours de ce quadrimestre.

Les courses, **atelier facultatif**, se font pour l'atelier du :

- ◇ **Matin => 09h00 à 10h00,**
- ◇ **Soir => 16h30 à 17h30.**

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

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

Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

La participation est de **3€ en espèces & par personne** ; il n'y a **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.

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

COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre d'obésité, celle-ci est confrontée à un double impératif :

1- SAVOIR GÉRER SA MALADIE {= compétences d'auto soins.

⇒ C'est-à-dire de manger équilibré, bouger, surveiller quotidiennement sa glycémie...

2- SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétences d'adaptation.

⇒ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & 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,
- **A** = compétence d'adaptation

+ 1 chiffre.

Compétences d'auto-soins

| | |
|---|-----------|
| Comprendre sa maladie & son traitement. | S1 |
| Connaître les bases d'une alimentation équilibrée. | S2 |
| Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins. | S3 |
| Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation. | S4 |
| Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie. | S5 |
| Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique. | S6 |
| Prévenir des complications évitables. | S7 |

Compétences d'adaptation

| | |
|--|-----------|
| Se connaître soi-même, avoir confiance en soi. | A1 |
| Savoir gérer ses émotions & maîtriser son | A2 |
| Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique | A3 |
| Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles. | A4 |
| Prendre des décisions & résoudre un problème. | A5 |
| Se fixer des buts à atteindre & faire des choix. | A6 |
| S'observer, s'évaluer & se renforcer. | A7 |

COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME...

| ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR | | INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES | DÉTAIL DES ACTIVITÉS |
|------------------------------------|--------------------|--|--|
| D'ACTIVITÉ PHYSIQUE | | Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i> | VF Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements |
| | | Maryanick PHAM VAN XUA <i>Éducatrice médicosportive</i> | MPVX Danse |
| D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE | | Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i> | AL Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle |
| DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE | DIET | Nadège RION <i>Diététicienne</i> | NR Informations de base & propositions de thèmes |
| DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE | A.P.C & Mini A.P.C | | |
| | | Amandine BRAS <i>Diététicienne</i> | AB Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques |
| INFIRMIER | | Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i> | JJ Bases & Thèmes |
| | | Patricia PILLIEN <i>Infirmière</i> | PP Bases &Thèmes Sophrologie |
| | | Sylvie POUCHAIN <i>Infirmière</i> | SP Bases & thèmes |
| MULTIDISCIPLINAIRE | | Thèmes sur plus de deux disciplines | |
| DE NUMÉRIQUE | | Guillaume LÉOPOLDIE <i>Secrétaire & Webmaster</i> | GL Bases |
| DE PODOLOGIE | | C. JOURDONNEAU <i>Podologue</i> | CJ Bases & thèmes |
| DE PSYCHOLOGIE | | Ludivine MILLET <i>Psychologue</i> | LM Groupes de paroles |

 CARNET D'ADRESSES... 

| Communes | Structures | Adresses |
|-------------------------------|--------------------------------|--|
| Baugy | Maison des Solidarités Est | Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon |
| Bourges | C.C.A.S. | 8 Rue Jules-Louis Breton |
| | Centre social du Val d'Auron | Place Martin-Luther King |
| | Château des Gadeaux | 123 Avenue François Mitterrand (adresse GPS) |
| | DOJO | Place Pierre de Coubertin |
| | GAZELEC {Salle du | Rue Gabriel Fauré |
| | Piscine des Gibjoncs | Rue de Turly |
| | Pressavois {salle pour tous | Rue Théophile Gauthier |
| Dun ^{s/} Auron | Maison France Services | Route de Levet |
| Lignières | Salle polyvalente | 2 Rue du Docteur Bonnet |
| St-A. Montrond | C.C.A.S. | 700 Avenue Jean Giraudoux |
| | Centre hospitalier | 44 Avenue Jean Jaurès |
| | Cuisine – Département Familles | 700 Avenue Jean Giraudoux |
| St-Florent ^{s/} Cher | Auditorium {Salle de | Rue Aubrun |
| | Roseville {Salle de | 18 Rue des lavoirs |

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

| MOIS | JANVIER | FÉVRIER | MARS | AVRIL |
|----------------------------------|---|---|---|--|
| Communes | | | | |
| Baugy | | Vendredi 04 : Infirmier ~ CM. | | Lundi 25 : Diététique ~ AB. |
| Dun ^{s/} Auron | | Lundi 21 : Diététique ~ AB. | | |
| Lignières | Mercredi 12 : Activité physique 1ère partie MPVX. | Mercredi 23 : Activité physique 1ère partie MPVX. | Mercredi 09 : Activité physique 1ère partie MPVX. | Mercredi 06: Activité physique 1ère partie MPVX. |
| | Mercredi 12 : Activité physique 2ème partie MPVX. | Mercredi 23 : Activité physique 2ème partie MPVX. | Mercredi 09 : Activité physique 2ème partie MPVX. | Mercredi 06: Activité physique 2ème partie MPVX. |
| Saint-Florent ^{s/} Cher | | | Lundi 07 : Pluridisciplinaire ~ NR & SP. | |



Un 🚌 dans le calendrier de mon programme
= un atelier à la périphérie de St-Amand.

MES NOTES PERSONNELLES...

Large empty red-outlined box for personal notes.

Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ St-Amand Montrond.

| LUNDI 10 | MERCREDI 12 | JEUDI 13 |
|---|--|--|
| | A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. Objectif : Mesurer ses capacités physiques en individuel. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès & <u>salle</u> : polyvalente. | |
| | A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. Objectif : S'étirer & se détendre. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès & <u>salle</u> : polyvalente. | |
| LUNDI 24 | MERCREDI 26 | JEUDI 27 |
| A5//Art thérapie. <u>09h30-11h15</u> AL. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. <u>Lieu & salle</u> : C.C.A.S. | A7//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX & ____. Objectif : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Lac de Virlay. | A2//Bien-être <u>09h30-10h30</u> CJ. Objectif : numéro ① Pratiquer la gym des pieds. <u>10h30-11h30</u> Objectif : numéro ② Découvrir & s'initier à la méditation. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2. |

Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ St-Amand Montrond.

| | MERCREDI 2 | VENDREDI 04 |
|---|---|--|
| | | S1~S6//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. Objectif : Vivre avec le diabète au quotidien. 🚌 <u>Lieu</u> Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités. |
| LUNDI 21 | MERCREDI 23 | VENDREDI 25 |
| S5//Diététique. <u>13h45-15h30</u> AB. Objectif : Décrypter les étiquetages alimentaires & comprendre le Nutri-score. 🚌 <u>Lieu</u> : Dun ^S /Auron & <u>structure</u> : Maison France Services. | A6//Danse. <u>10h00-11h00</u> MPVX. Objectif : Mémoriser une & <u>structure</u> : polyvalente. | |
| | A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. Objectif : S'étirer & se détendre. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès & <u>salle</u> : polyvalente. | |
| LUNDI 28 | | |
| A5//Art thérapie. <u>09h30-11h15</u> AL. Objectif : Savoir adapter son idéal esthétique aux matériaux disponibles. <u>Lieu & structure</u> : C.C.A.S. | | |

Mois de MARS 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ St-Amand Montrond.

| LUNDI 07 | MERCREDI 09 |
|--|---|
| <p align="center">A3//Pluridisciplinaire. 13h45-15h30 AB.</p> <p align="center">Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p> <p align="center">Lieu & salle : C.C.A.S.</p> | <p align="center">A6//ReF Douce. 10h00-11h00 MPVX.</p> <p align="center">Objectif : Pratiquer la gymnastique douce. 📍 Lieu : Lignièrès & salle : polyvalente.</p> |
| <p align="center">S7//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR & SP.</p> <p align="center">Objectif : Connaître & agir sur l'hypertension.</p> <p align="center">📍 Lieu : Saint-Florent^S/Cher & salle : μμ.</p> | <p align="center">A2//Étirements. 11h00-12h00 MPVX.</p> <p align="center">Objectif : S'étirer & se détendre. 📍 Lieu : Lignièrès & salle : polyvalente.</p> |
| LUNDI 21 | MERCREDI 23 |
| | <p align="center">A7//Randonnée. 10h00-11h30 MPVX.</p> <p align="center">Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu & départ : Les Emmaüs.</p> |
| LUNDI 28 | MERCREDI 30 |
| <p align="center">A3~S4//Art thérapie. 09h30-11h30 AL.</p> <p align="center">Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu & salle : C.C.A.S.</p> | |

Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ St-Amand Montrond.

| LUNDI 04 | MERCREDI 06 |
|--|--|
| | <p align="center">A6//Danse. 10h00-11h00 MPVX.</p> <p align="center">Objectif : Mémoriser une chorégraphie. 📍 Lieu : Lignièrès & salle : polyvalente.</p> |
| | <p align="center">A2//Étirements. 11h00-12h00 MPVX.</p> <p align="center">Objectif : S'étirer & se détendre. 📍 Lieu : Lignièrès & salle : polyvalente.</p> |
| LUNDI 11 | MERCREDI 13 |
| <p align="center">S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AB.</p> <p align="center">Objectif : Menu de Pâques. Lieu & salle : Cuisine du C.C.A.S. -Participation demandée : 10€-</p> | |
| <p align="center">S5//Diététique. 13h45-15h30 AB.</p> <p align="center">Objectif : Savoir faire la différence avec les idées reçues. Lieu & structure : Cuisine du C.C.A.S.</p> | |
| LUNDI 25 | MERCREDI 27 |
| <p align="center">S5//Art thérapie. 09h30-11h30 AB & AL.</p> <p align="center">Objectif : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieu & structure : C.C.A.S.</p> | |
| <p align="center">S5//Diététique. 15h00-16h30 AB.</p> <p align="center">Objectif : Décrypter les étiquetages alimentaires & comprendre le Nutri-score.</p> <p align="center">📍 Lieu : Baugy & structure : Maison des solidarités.</p> | |