

**VIERZON  
DIABÈTE**

**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 CARMEL

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

## 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 « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

### Pour les exercices en salle :

- ◇ Complexe sportif de la cité de Bellevue,
- ◇ Dojo de Chaillot,
- ◇ Jean-Baptiste Clément,
- ◇ 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 :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Apporter son matériel personnel.</li><li>◇ <b>En cas de manque de matériel</b> : prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).</li><li>◇ <b>Une fois installé à votre propre table</b> : chacun sort son matériel ; l'intervenante le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. <b>En cas d'oubli</b> : l'intervenante pourvoit à celui-ci après désinfection du matériel de prêt avant qu'il ne vous soit remis.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◇ <b>Pendant l'atelier</b> : les échanges entre vous &amp; l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. <b>Si besoin d'intervenir</b>, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque intervention.</li><li>◇ <b>À la fin de l'atelier</b> : chacun range son matériel et laisse le matériel prêté sur sa table.</li></ul> |
|---|--|

### 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 **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**A.P.C.**) OU À UN MINI **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (MINI **A.P.C.**)

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

La participation 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 :

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

### 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 présentiels, 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)**

## COMPÉTENCES...

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

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

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

### 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		Compétences d'adaptation	
Soulager les symptômes.	<b>S1</b>	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	<b>S2</b>	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<b>A2</b>
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	<b>S3</b>	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	<b>A3</b>
Réaliser des gestes techniques & des soins.	<b>S4</b>	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	<b>S5</b>	Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S6</b>	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</b>
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	<b>S7</b>	S'observer, s'évaluer & se renforcer.	<b>A7</b>

## COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME...


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





Communes	Structures	Adresses
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
Mehun <sup>s</sup> / Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne	2 Rue de La Vallée {Après l'Église
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Forges {salle des fêtes	1 Rue Eugène POTTIER
	Jean-Baptiste CLÉMENT {salle	Rue Jean-Baptiste CLÉMENT
	Laroche	1 Passage Lévêque
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès

### QUELQUES INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier de votre programme, vous signale un atelier à la périphérie de Vierzon.

### Piscine Charles Moreira :

Vous n'avez pas de règlement à faire à l'accueil. Il vous faut juste préciser que vous êtes adhérent de l'association C.A.R.A.M.E.L. ☺

MOIS Communes	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Mehun <sup>s</sup> / Yèvre			<b>Vendredi 25 :</b> Pluridisciplinaire ~ NR & SP.	
Saint-Martin d'Auxigny	<b>Mardi 18 :</b> Activité physique VF.	<b>Jeudi 24 :</b> Podologie ~ CJ.	<b>Mercredi 02 :</b> Diététique ~ NR.	<b>Mardi 12 :</b> Activité physique VF.
		<b>Jeudi 24 :</b> Bien-être ~ CJ.		



**Mardi 11 Janvier**

Velouté de poireaux  
au curry  
Tajine de dinde  
aux pommes  
Semoule  
Crème au chocolat  
à la cannelle.

**Mardi 25 Janvier**

Tatin aux légumes  
d'hiver  
Gratin d'endives  
au saumon  
Gâteau de semoule  
aux pommes.

**Mardi 1er Février**

Salade d'hiver  
croquante  
Filet de poulet farci  
aux champignons  
Crêpe banane  
chocolat.

**Mardi 22 février**

Salade de lentilles  
Blanquette de poisson  
& ses légumes  
Gâteau aux pommes.

**Mardi 08 mars**

Champignons  
à la grecque  
Colombo de porc  
Pommes de terre  
Tarte alsacienne.

**Mardi 22 mars**

Salade d'ananas  
au roquefort  
Filet de poisson pané  
Gratin pommes de terre  
& champignons  
Flan pâtissier.

**Mardi 05 avril**

**Repas de Pâques.**

MENU DÉFINI LORS  
DE L'ATELIER  
DU 22/02.

**-Participation de 10€-**



**Mardi 19 avril**

Salade de betteraves  
aux framboises  
Tajine de lapin  
Tagliatelles  
Tiramisu aux fruits.


## Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Diabétique ~ Vierzon.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05	VENDREDI 07
		A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. Objectif : Pratiquer la gymnastique douce. Lieu & salle : Dojo de Chaillot.	S2~S3//Infirmier. <u>09h30-11h00</u> SP. Objectif : Faire le point sur son diabète & son traitement. Lieu & salle : Laroche.
		A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. Objectif : Se détendre & se relaxer. Lieu et salle : Dojo de Chaillot.	
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	VENDREDI 14
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner avec des épices. Lieu & salle : Centre social C.A.F.	S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu & structure : Piscine Charles Moreira.	
	S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Repérer les lipides & connaître la différence entre les acides gras. Lieu & salle : Centre social C.A.F.		
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	VENDREDI 21
A5//Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu : Centre social C.A.F.	S5//ReF. <u>09h00-10h30</u> ou <u>10h30-12h00</u> VF. Objectif : Évaluer sa capacité physique. 🚗 Lieu : St-Martin d'Auxigny & salle : Sainte-Jeanne.	S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX. Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu & départ : Quai du Bassin.	
A7//Danse thérapie. <u>11h00-11h45</u> AL Objectif : Écouter les sensations de son corps. Lieu : Centre social C.A.F.			
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	VENDREDI 28
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un repas d'hiver. Lieu & salle : Centre social C.A.F.	S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu & structure : Piscine Charles Moreira.	
LUNDI 31			

# Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Diabétique ~ Vierzon.

	MARDI 01	MERCREDI 02	JEUDI 03	VENDREDI 04
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR Objectif : Adapter un menu de Chandeleur. Lieu & salle : Centre social C.A.F.	S6//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MPVX. Objectif : Mesurer ses capacités physiques en individuel. Lieu & salle : Dojo de Chaillot.		S7//Infirmier. <u>9h30-11h</u> SP. Objectif : Connaître la rétinopathie diabétique Lieu & salle : Laroche.
	S5//Diététique. <u>13h45-15h30</u> NR. Objectif : Manger équilibré à petits prix. Lieu & salle : Centre social C.A.F.			
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09	JEUDI 10	VENDREDI 11
A5//Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL. Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles. Lieu & salle : Centre social C.A.F.				
A7//Danse thérapie. <u>11h00-11h45</u> AL. Objectif : Travailler l'improvisation guidée. Lieu & salle : Centre social C.A.F.				
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré. Lieu & salle : Centre social C.A.F.	S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu & structure : Piscine C. Moreira.	A2//Podologie. <u>09h30-10h30</u> CJ. Objectif : numéro ① Prendre soin de ses Pieds. <u>10h30-11h30</u> Objectif : numéro ② Pratiquer la gym des pieds. 🚌 Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & salle : Sainte-Jeanne.	
	S5//Diététique. <u>13h45-15h30</u> NR. Objectif : Préparer le menu de Pâques & les menus du prochain programme. Lieu & salle : Centre social C.A.F.			
LUNDI 28				

## Mois de MARS 2022 ~ Programme Diabétique ~ Vierzon.

	MARDI 01	MERCREDI 02
		<b>S5//Diététique.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> NR. <u>Objectif :</u> <b>Faire le point sur son alimentation.</b>  <u>Lieu :</u> Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle :</u> Sainte-Jeanne.
		<b>A2//ReF Douce.</b> <b><u>10h00-11h00</u></b> MPVX. <u>Objectif :</u> <b>Pratiquer la gymnastique douce.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Dojo de Chaillot.</b>
		<b>A6//Détente &amp; étirements.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> MPVX. <u>Objectif :</u> <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Dojo de Chaillot.</b>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h00-13h45</u></b> NR. <u>Objectif :</u> <b>Réaliser un menu simple mais gourmand.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Centre social C.A.F.</b>	<b>S6//Piscine.</b> <b><u>11h30-12h30</u></b> <u>Objectif :</u> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> <u>Lieu &amp; structure :</u> <b>Piscine Charles Moreira.</b>
	<b>A3//Pluridisciplinaire.</b> <b><u>14h00-15h30</u></b> NR & ____. <u>Objectif :</u> <b>Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</b> <u>Lieu et salle :</u> <b>Centre social C.A.F.</b>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
<b>A1//Art thérapie.</b> <b><u>09h30-10h45</u></b> AL. <u>Objectif :</u> <b>Développer sa motricité fine.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Centre social C.A.F.</b>	<b>S1~S6//Infirmier.</b> <b><u>14h00-15h30</u></b> SP. <u>Objectif :</u> <b>Vivre avec le diabète au quotidien.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>des Fêtes des Forges .</b>	<b>S5//Randonnée.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> MPVX. <u>Objectif :</u> <b>Marcher pour se dépenser.</b> <u>Lieu &amp; départ :</u> <b>Le Golf.</b>
<b>S4//Danse thérapie.</b> <b><u>11h00-11h45</u></b> AL. <u>Objectif :</u> <b>Développer la coordination.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Centre social C.A.F.</b>		

## Mois de MARS 2022 ~ Programme Diabétique ~ Vierzon.

MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<b>S5//Atelier Pratique. Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b>	<b>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu &amp; structure : Piscine Charles Moreira.</b>	<b>A2//Bien-être <u>09h30-10h30</u> CJ. Objectif : numéro ① Pratiquer la gym des pieds. <u>10h30-11h30</u> CJ. Objectif : numéro ② Découvrir &amp; s'initier à la méditation. Lieu &amp; salle : Laroche.</b>	<b>S6//Pluridisciplinaire. <u>09h30-11h00</u> NR &amp; SP. Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires. 🚌 Lieu : Mehun S/ Yèvre &amp; salle : Maison de retraite « Le Rayon de soleil. »</b>
<b>S5///Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Connaître &amp; comprendre les besoins des principaux nutriments. Lieu &amp; salle : Centre social C.A.F.</b>			
MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	
	<b>A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. Objectif : Danser pour se dépenser. Lieu &amp; salle : Dojo de Chaillot.</b>		
	<b>A6//Détente &amp; étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. Objectif : Se détendre &amp; se relaxer. Lieu et salle : Dojo de Chaillot.</b>		



**ATTENTION !**

Sur la page **13**, vous n'avez **que la deuxième quinzaine** du mois de mars, la première quinzaine se trouve sur la page 12 😊

## Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Diabétique ~ Vierzon.

### LUNDI 04

**A1//Art thérapie.**  
**09h30-10h45**

Objectif :

Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.

Lieu & salle :

Centre social C.A.F.

### MARDI 05

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45** NR.

Objectif :

Réaliser un repas festif.

Lieu & salle :

Centre social C.A.F.

**-Participation de 10€-**

**A7//Danse thérapie.**  
**11h00-11h45** AL.

Objectif :

Travailler son équilibre.

Lieu :

Centre social C.A.F.

**S5//Diététique.**  
**13h45-15h30** NR.

Objectif :

Choisir les bonnes boissons en toutes circonstances.

Lieu & salle :

Centre social C.A.F.

### LUNDI 11

### MARDI 12

**A7//ReF.**  
**09h30-11h00** VF.

Objectif :

Exécuter les exercices suivant ses capacités.

 Lieu : Saint-Martin d'Auxigny  
& salle : Sainte-Jeanne.

### LUNDI 18

### MARDI 19

**FÉRIÉ**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45** NR.

Objectif :

Créer un repas salé-sucré.

Lieu & salle :

Centre social C.A.F.

### LUNDI 25

### MARDI 26

## Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Diabétique ~ Vierzon.

	<b>VENDREDI 01</b>
<b>MERCREDI 06</b>	<b>VENDREDI 08</b>
	<b>S7//Infirmier.</b> <b><u>09h30-11h00</u> SP.</b> <u>Objectif :</u> <b>Comprendre la neuropathie &amp; ses conséquences.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Laroche.</b>
<b>MERCREDI 13</b>	<b>VENDREDI 15</b>
<b>MERCREDI 20</b>	<b>VENDREDI 22</b>
<b>MERCREDI 27</b>	<b>VENDREDI 29</b>
<b>S5// ReF Douce.</b> <b><u>10h00-11h00</u> MPVX.</b> <u>Objectif :</u> <b>Pratiquer l'activité physique</b> <b>&amp; la gymnastique douce.</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Dojo de Chaillot.</b>	
<b>A6//Détente &amp; étirements.</b> <b><u>11h00-12h00</u> MPVX.</b> <u>Objectif :</u> <b>Détente &amp; étirements</b> <u>Lieu &amp; salle :</u> <b>Dojo de Chaillot.</b>	