

**VIERZON
ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**

**JANVIER
FÉVRIER
MARS
AVRIL**

2022

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.

LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR MAIL & PAR TÉLÉPHONE.

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité



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

**145 Av. François Mitterrand
CS 3010
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 vous 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 « 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">◇ 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. | <ul style="list-style-type: none">◇ 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 **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.

Pour les **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 vidéo-transmission
- 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

Compétences d'adaptation

Comprendre sa maladie & son traitement.	S1	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	A1
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	S2	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	A2
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	S3	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique	A3
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	S4	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	A4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	S5	Prendre des décisions & résoudre un problème.	A5
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	S6	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	A6
Prévenir des complications évitables.	S7	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	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
THÉORIQUE				
DE DIÉTÉTIQUE	A.P.C & Mini A.P.C	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
PRATIQUE CULINAIRE				
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

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 ^{s/} 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
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Salle Laroche	1 Passage Lévêque

QUELQUES INFORMATIONS...

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

Piscine Charles Moreira :

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

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



Mardi 08 mars

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



 [MES NOTES PERSONNELLES...](#) 

**Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~
Vierzon.**

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
		<p>A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique douce. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Chaillot.</p>
		<p>A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
		<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure</u> : Piscine Charles Moreira.</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p>A5//Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p>S5//ReF. <u>09h00-10h30</u> ou <u>10h30 -12h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Évaluer sa capacité physique. 🚌 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ</u> : Quai du Bassin.</p>
<p>A7//Danse thérapie. <u>11h -11h45</u> AL. <u>Objectif</u> : Écouter les sensations de son corps. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</p>		
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
		<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure</u> : Piscine Charles Moreira.</p>
LUNDI 31		

**Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~
Vierzon.**

	MERCREDI 02	JEUDI 03
	<p align="center">S6//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MPVX. Objectif : Mesurer ses capacités physiques en individuel. Lieu & salle : Dojo de Chaillot.</p>	
LUNDI 07	MERCREDI 09	JEUDI 10
<p>A5//Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL. Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles. Lieu : Centre social C.A.F.</p> <p>A7//Danse thérapie. <u>11h00-11h45</u> AL. Objectif : Travailler l'improvisation guidée. Lieu & salle : Centre social C.A.F.</p>		
LUNDI 14	MERCREDI 16	JEUDI 17
LUNDI 21	MERCREDI 23	JEUDI 24
	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu & structure : Piscine Charles Moreira.</p>	<p align="center">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.</p>
LUNDI 28		

Mois de MARS 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Vierzon.

MARDI 01	MERCREDI 02
	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <u>10h30-11h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Faire le point sur son alimentation. 🚗 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>
	<p style="text-align: center;">A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique douce. <u>Lieu & structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
	<p style="text-align: center;">A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
MARDI 08	MERCREDI 09
<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu & structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
<p style="text-align: center;">A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & __. <u>Objectif</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu & structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure</u> : Piscine C. Moreira.</p>

Mois de MARS 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Vierzon.

LUNDI 14	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
<p>A1//Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL. <u>Objectif :</u> Développer sa motricité fine. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ :</u> Le Golf.</p>		
<p>S4//Danse thérapie. <u>11h00-11h45</u> AL. <u>Objectif :</u> Développer la coordination. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>			
LUNDI 21	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
	<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure :</u> Piscine C. Moreira.</p>	<p>A2//Bien-être <u>09h30-10h30</u> CJ. <u>Objectif :</u> numéro ① Pratiquer la gym des pieds. <u>10h30-11h30</u> CJ. <u>Objectif :</u> numéro ② Découvrir & s'initier à la méditation. <u>Lieu & salle :</u> Laroche.</p>	<p>S7//Pluridisciplinaire. <u>09h30-11h00</u> NR & SP. <u>Objectif :</u> Réduire les risques cardio-vasculaires. 🚗 <u>Lieu</u> Mehun^S/ Yèvre & <u>structure</u> : Maison de retraite « Le Rayon de Soleil. »</p>
LUNDI 28	MERCREDI 30	JEUDI 31	
	<p>A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Danser pour se dépenser. <u>Lieu & structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>		
	<p>A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>		

Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Vierzon.

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>A1//Art thérapie. <u>09h30-10h45</u> AL. <u>Objectif :</u> Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p> <p>A7//Danse thérapie. <u>11h00-11h45</u> AL <u>Objectif :</u> Travailler son équilibre. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>		
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p>A7//ReF. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif :</u> Exécuter les exercices suivant ses capacités.  <u>Lieu :</u> Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle :</u> Sainte-Jeanne.</p>	
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
FÉRIÉ		
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
		<p>S5// ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce. <u>Lieu & salle</u> Dojo de Chaillot.</p>
		<p>A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & salle :</u> Dojo de Chaillot.</p>

