

**SAINT-AMAND  
MONTROND  
ÉQUILIBRE  
PONDÉRAL**

**MAI  
JUIN  
JUILLET  
AOÛT**

**2022**

**PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.**

**LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR MAIL & PAR TÉLÉPHONE.**

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

**CARAMEL**   
Association du Cher Diabète-Obésité

**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"><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 vos 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 :

- ◇ Salle polyvalente de Lignières,
  - ◇ Le PASS Sanitaire est recommandé pour certains lieux ou salles.
-

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

Les courses, **partie facultative**, 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.**

 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 <sup>S</sup> / 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
St-Florent <sup>S</sup> / Cher	Auditorium {Salle de	Rue Aubrun
	Roseville {Salle de	18 Rue des lavoirs

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

Communes	MOIS			
	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Baugy			<b>Lundi 25 :</b> Diététique ~ AB.	
Drevant				<b>Lundi 29 :</b> Pluridisciplinaire ~ MPVX. & AB.
Dun <sup>S</sup> / Auron		<b>Lundi 13 mai</b> Diététique ~ AB		
Lignières	<b>Mercredi 04 :</b> Act. Physique ~ MPVX.	<b>Mercredis</b> <b>01 &amp; 29 :</b> Act. Physique ~ MPVX.		
	<b>Mercredi 04 :</b> Act. Physique ~ MPVX.	<b>Mercredis</b> <b>01 &amp; 29 :</b> Act. Physique ~ MPVX.		
Saint-Florent <sup>S</sup> / Cher	<b>Lundi 16 :</b> Pluridisciplinaire ~ NR. & SP.			

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

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

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son	<b>A2</b>
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique	<b>A3</b>
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</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 <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF Musclation, 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> Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	AL LC Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i> Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	NR AB 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		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM 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 &amp; 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



**Lundi 04 juillet**

Salade composée aux poivrons grillés

Escalope de dinde méridionale  
Courgettes provençales

Gâteau pêche~abricot.



**LA PROGRAMMATION COMMENCE ICI**



**Mois de MAI ~ Programme de St-Amand Montrond  
Équilibre Pondéral**

LUNDI 02	MERCREDI 04	VENDREDI 06
<p><b>A5//Art thérapie.</b> <b>09h30-11h15</b> LC. Objectif : Choisir ensemble le chemin artistique. Lieu &amp; salle : C.C.A.S.</p>	<p><b>A6//ReF Douce.</b> <b>10h00-11h00</b> MPVX. Objectif : Mesurer ses capacités physiques en individuel. 🚌 Lieu : Lignièrès &amp; salle : polyvalente.</p>	
	<p><b>A2//Étirements.</b> <b>11h00-12h00</b> MPVX. Objectif : S'étirer &amp; se détendre. 🚌 Lieu : Lignièrès &amp; salle : polyvalente.</p>	
LUNDI 09	MERCREDI 11	VENDREDI 13
LUNDI 16	MERCREDI 18	VENDREDI 20
<p><b>S4 ~ S7 //Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30</b> NR. &amp; SP. Objectif : Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en glucides. 🚌 Lieu : St-Florent<sup>S</sup>/Cher &amp; salle : Auditorium.</p>	<p><b>A7//Randonnée.</b> <b>10h00-11h30</b> MPVX &amp; ____. Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu &amp; départ : Lac de Virly.</p>	<p><b>A5//Art thérapie.</b> <b>09h30-11h15</b> LC. Objectif : Développer sa créativité. Lieu &amp; salle : C.C.A.S.</p>
LUNDI 23	MERCREDI 25	VENDREDI 27
LUNDI 30	MERCREDI	VENDREDI

## Mois de JUIN ~ Programme de St-Amand Montrond Équilibre Pondéral

LUNDI	MERCREDI 01	JEUDI 02	VENDREDI 03
	<p><b>A2//ReF Douce.</b> <b>10h00-11h00</b> MPVX. <u>Objectif</u> : Mesurer ses capacités physiques en individuel. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès &amp; <u>salle</u> : polyvalente.</p>	S'étirer & se détendre.	
	<p><b>A6// Étirements.</b> <b>11h00-12h00</b> MPVX. <u>Objectif</u> : S'étirer &amp; se détendre. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès &amp; <u>salle</u> : polyvalente.</p>		
LUNDI 06	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10
LUNDI 13	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
<p><b>S5-A7//Diététique.</b> <b>13h45-15h30</b> AB. <u>Objectif</u> : Repérer le sel et les sucres cachés. 🚌 <u>Lieu</u> : Dun<sup>S</sup>/ Auron &amp; <u>salle</u> : μμ.</p>	<p><b>A7//Randonnée.</b> <b>10h00-11h30</b> MPVX. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : St-Amand &amp; <u>départ</u> : La Coterelle.</p>		
LUNDI 20	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
		<p><b>A2//Podologie</b> <b>09h30-10h30</b> CJ. <u>Objectif</u> : prendre soin de ses pieds &amp; bien se chauffer l'été. <b>10h30-11h30</b> CJ. <u>Objectif</u> : Pratiquer la gym des pieds. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier &amp; <u>salle n°</u> : μμ.</p>	<p><b>A6//Art thérapie.</b> <b>09h30-11h30</b> LC. <u>Objectif</u> : Prendre confiance en ses capacités. <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S.</p>
LUNDI 27	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI
	<p><b>A6//ReF Douce.</b> <b>10h-11h</b> MPVX. <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique douce. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès &amp; <u>salle</u> : polyvalente.</p>		
	<p><b>A2//Étirements.</b> <b>11h-12h</b> MPVX. <u>Objectif</u> : S'étirer &amp; se détendre. 🚌 <u>Lieu</u> : Lignièrès &amp; <u>salle</u> : polyvalente.</p>		

## Mois de JUILLET ~ Programme de Saint-Amand Montrond Équilibre Pondéral

LUNDI	JEUDI	VENDREDI 01
		<b>A3 ~ S4//Art thérapie.</b> <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b> <b>Objectif :</b> <b>Se laisser surprendre par la matière.</b> <b>Lieu &amp; salle :</b> <b>C.C.A.S.</b>
LUNDI 04	JEUDI 07	VENDREDI 08
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h00-13h45</u> AB.</b> <b>Objectif :</b> <b>Composer un menu d'été.</b> <b>Lieu &amp; salle :</b> <b>Cuisine du C.C.A.S.</b>	<b>A7//Randonnée.</b> <b><u>10h00-11h30</u> MPVX.</b> <b>Objectif :</b> <b>Marcher pour se dépenser.</b> <b>Lieu &amp; départ :</b> <b>Les Emmaüs.</b>	
<b>S3 ~ A7//Diététique.</b> <b><u>13h45-15h30</u> AB.</b> <b>Objectif :</b> <b>Redécouvrir les aliments en écoutant ses sens.</b> <b>Lieu &amp; salle :</b> <b>Cuisine du C.C.A.S.</b>		
LUNDI 11	JEUDI 14	VENDREDI 15
<b>S5 ~ S7//Diététique.</b> <b><u>10h00-11h30</u> AB.</b> <b>Objectif :</b> <b>Différencier &amp; repérer les glucides (sucres), les lipides (matières grasses) &amp; le sel, ainsi que leurs conséquences sur la santé.</b> <b>Lieu : Centre hospitalier &amp; salle n° : <span style="color: blue;">μμ</span>.</b>	<h1 style="font-size: 2em;">FÉRIÉ</h1>	
LUNDI 18	JEUDI 21	VENDREDI 22
		<b>A3 ~ S4//Art thérapie.</b> <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b> <b>Objectif :</b> <b>Se jouer des contraintes.</b> <b>Lieu : Centre Hospitalier &amp; salle n° : <span style="color: blue;">μμ</span>.</b>
LUNDI 25	JEUDI 28	VENDREDI 29
<b>S5 ~ A2//Diététique.</b> <b><u>09h30-11h00</u> AB.</b> <b>Objectif :</b> <b>Repérer le rôle de nos émotions sur notre alimentation.</b> <b> Lieu : Baugy &amp; salle : Maison des solidarités.</b>		

## Mois d'AOÛT ~ Programme de Saint-Amand Montrond Équilibre Pondéral

**LUNDI 01**

**JEUDI 04**

 **REPAS AU RESTAURANT** 

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**

**12h00-13h30 AB.**

Objectif :

**Choisir un menu adapté en se restaurant à l'extérieur.**

Lieu : *Sera défini ultérieurement.*

 **LE REPAS EST À VOTRE CHARGE.**

**S5-S7//Diététique.**

**14h00-15h30 AB.**

Objectif :

**Retour sur l'expérience au restaurant.**

Lieu : Centre hospitalier & salle n° : **μμ.**

**LUNDI 08**

**JEUDI 11**

**LUNDI 15**

**JEUDI 18**

**FÉRIÉ**

**SEMAINE DE FERMETURE.**

**LUNDI 22**

**JEUDI 25**

**LUNDI 29**

**JEUDI**

**A6//Randonnée & pique-nique.**

**10h00-13h30 MPVX & AB.**

Objectif :

**Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.**

 Lieu : Drevant

& départ : début du quai du Canal de Berry.