

**VIERZON
ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**

**MAI
JUN
JUILLET
AOÛT**

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.

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.

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 :

- ◇ **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.

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
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC {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>	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 & 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 {salle	2 Rue de La Vallée {300 m env. après l'église sur le trottoir d'en face.
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
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Mehun ^{s/} Yèvre			Mardi 05: Pluridisciplinaire ~ NR & VF.	
Quincy				Mercredi 31 : Pluridisciplinaire ~ NR & MPVX.
Saint-Martin d'Auxigny		Mercredi 15: Diététique~ NR.		Jedi 25: Podologie~ CJ.

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. 😊



Mardi 21 juin

Salade perles au jus
de pamplemousse

Légumes farcis façon pizza

Trifle aux fruits rouges.



Mois de MAI ~ Programme de Vierzon ~ Équilibre pondéral.

LUNDI 02	MERCREDI 04	JEUDI 05
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
LUNDI 09	MERCREDI 11	JEUDI 12
	<p style="text-align: center;">👏 ÉVALUATION INITIALE 👏 A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Évaluer mes capacités en individuel. <u>Lieu & salle :</u> Dojo de Chaillot</p>	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <u>13h30-14h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>
	<p style="text-align: center;">A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Pratiquer la gymnastique douce. <u>Lieu et salle :</u> Dojo de Chaillot.</p>	<p style="text-align: center;">A7//Danse thérapie. <u>14h30-15h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Écouter les sensations de son corps. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>
LUNDI 16	MERCREDI 18	JEUDI 19
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
LUNDI 23	MERCREDI 25	JEUDI 26
	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ :</u> Quai du Bassin.</p>	FÉRIÉ
LUNDI 30	MERCREDI	JEUDI
<p style="text-align: center;">S1 ~ S7//Pluridisciplinaire <u>09h30-11h00</u> SP & LM. <u>Objectif :</u> Comprendre & lutter contre les troubles du sommeil. <u>Lieu & salle :</u> μμ.</p>		

Mois de JUIN ~ Programme de Vierzon ~ Équilibre pondéral

MARDI	MERCREDI 01
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>
MARDI 07	MERCREDI 08
	<p style="text-align: center;">S6//Randonnée <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> Vierzon & <u>départ :</u> Le Golf.</p>
MARDI 14	MERCREDI 15
	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Décrypter l'étiquetage alimentaire & comprendre le Nutri-score. <u>Lieu</u> St-Martin d'Auxigny & <u>salle :</u> Ste-Jeanne {300 m env. après l'église & sur le trottoir d'en face.</p>
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>
MARDI 21	MERCREDI 22
<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Créer un menu varié. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>	<p style="text-align: center;">A2//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Danser pour se dépenser. <u>Lieu & salle :</u> Dojo de Chaillot.</p>
<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>	<p style="text-align: center;">A6//Détente & étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & salle :</u> Dojo de Chaillot.</p>
MARDI 28	MERCREDI 29
	<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>

Mois de JUIN ~ Programme de Vierzon ~ Équilibre pondéral

JEUDI 02	VENDREDI 03
JEUDI 09	VENDREDI 10
JEUDI 16	VENDREDI 17
<p>A5//Art thérapie. <u>13h30-14h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>	<p>S7//Infirmier. <u>09h30-11h</u> SP. <u>Objectif :</u> Prendre soin de son corps. <u>Lieu & salle :</u> μμ.</p>
<p>A7//Danse thérapie. <u>14h30-15h30</u> AL . <u>Objectif :</u> Travailler l'improvisation guidée. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24
JEUDI 30	VENDREDI
<p>A7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. <u>Objectifs :</u> ① Prendre soins de ses pieds & bien les chauffer l'été. ② Renforcer la gym des pieds. <u>Lieu & salle :</u> μμ.</p>	

Mois de JUILLET ~ Programme de Vierzon ~ Équilibre pondéral

LUNDI	MARDI
LUNDI 04	MARDI 05
	<p>A6//Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h00</u> VF& NR. Objectif : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid. <u>Lieu</u> : Mehun^S/Yèvre & <u>départ</u> : Jardin du Duc Jean de Berry {Parking du château.</p>
LUNDI 11	MARDI 12
<p>A1//Art thérapie. <u>13h30-14h30</u> AL. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu & salle</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & SP. Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu et salle</u> : Centre social C.A.F.</p>
<p>A7//Danse thérapie. <u>14h30-15h30</u> AL. Objectif : Travailler son équilibre. <u>Lieu & salle</u> : Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 18	MARDI 19
LUNDI 25	MARDI 26

Mois de JUILLET ~ Programme de Vierzon ~ Équilibre pondéral

MERCREDI	JEUDI
MERCREDI 06	JEUDI 07
<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>	
MERCREDI 13	JEUDI 14
	FÉRIÉ
MERCREDI 20	JEUDI 21
	<p>A1//Art thérapie. <u>13h30-14h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Développer sa motricité fine. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>
	<p>S4//Danse thérapie. <u>14h30-15h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Développer la coordination. <u>Lieu & salle :</u> Centre social C.A.F.</p>
MERCREDI 27	JEUDI 28

Mois d'AOÛT ~ Programme de Vierzon ~ Équilibre pondéral

MARDI 02	MERCREDI 03	JEUDI 04
<p>A6//Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h00</u> SP & NR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>départ</u> : La Guinguette ~ Le Canal de Berry.</p>		
MARDI 09	MERCREDI 10	JEUDI 11
MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18
FERMETURE	ESTIVALE	DE C.A.R.A.M.E.L.
MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21
MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25
	<p style="text-align: center;">A7//ReF. <u>10h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Exécuter des séries d'exercices. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Chaillot.</p>	<p style="text-align: center;">S4-A7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. <u>Objectifs</u> :</p> <p>① Prendre soin de ses pieds & bien les chausser. ② Renforcer la gym des pieds.</p> <p>🚗 <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Ste-Jeanne {300 m env. après l'église & sur le trottoir d'en face.</p>
MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI
	<p>A6//Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h</u> MPVX & NR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid. 🚗 <u>Lieu</u> : Quincy. & <u>départ</u> : Le Firmament.</p>	

