

**BOURGES
& CHER
NORD
DIABÈTE**

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE

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 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 d'attente. 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 pass 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 :

- ◇ Gadeaux,
- ◇ Val d'Auron,
- ◇ GAZELEC,
- ◇ Le PASS Sanitaire est recommandé pour certains lieux ou salles.

Tarifs piscine des Gibjons :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve),
- ◇ Demandeur d'emploi : 0.80€ (sous réserve).

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.

À partir du 1er septembre 2022, la participation change pour le repas de fête & le mini-A.P.C.

La participation est de 7€ en espèces & par personne ; elle passe à 12€ 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 :

- ◇ Carrefour - Chaussée de Chappe - Bourges.
- ◇ Intermarché - Rue de Verdun - Henrichemont.

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

La participation est de 4€ 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.

TAÏSO SANTÉ...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de poursuivre le Taïso.

L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux ; les sessions seront assurées par des intervenants du club de judo.

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger & d'améliorer son potentiel physique. Aujourd'hui, cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport aupa-

ravant & qui recherche un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au C.D.O.S. du Cher [Comité Départemental Olympique & Sportif].

Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

- 1) Tout le monde peut le pratiquer.
- 2) C'est convivial.
- 3) C'est anti stress.
- 4) Cela améliore le bien-être.
- 5) Cela renforce le système musculaire.

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

- ◇ **Septembre** {les vendredis => 16=> 23 => 30.
- ◇ **Octobre** {les vendredis => 07=> 14 => 21.
- ◇ **Novembre** {les vendredis => 18 => 25.
- ◇ **Décembre** {les vendredis => 02=> 09 => 16.

Les sessions auront lieu le vendredi de 14h à 15h à l'adresse suivante :

◇ **Dojo**
2 Place Pierre de Coubertin
18000 BOURGES

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **Diabète & Surpoids au Féminin** :

Traitement, alimentation & activité physique de septembre à décembre 2022 »
de 14h00 à 15h15 tous les mercredis après-midi (*flyer joint*).



COMPÉTENCES...

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

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

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

JE PRENDS DES NOTES

Un  dans le calendrier de mon programme

=

un atelier à la périphérie de Bourges.

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

MOIS Communes	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Argent ^{s/} Sauldre				
Aubigny ^{s/} Nère		<u>Vendredi 14</u> Diététique ~NR	<u>Vendredi 04</u> Infirmier ~PP	
Baugy	<u>Mercredi 07</u> Act physique~VF			<u>Lundi 05</u> Atelier culinaire + Pluridisciplinaire ~AB&CM
Dun ^{s/} Auron		<u>Jeudi 13</u> Infirmier ~CM	<u>Lundi 28</u> Diététique ~AB	
Henrichemont		<u>Lundi 10</u> Atelier culinaire ~NR	<u>Lundi 28</u> Atelier culinaire ~NR	
		<u>Lundi 10</u> Pluridisciplinaire ~CM&LM		
Marmagne				
Mehun ^{s/} Yèvre	<u>Vendredi 09</u> Rando pique nique ~VF&NR			
Plaimpied-Givaudins				
Saint-Doulchard				
Saint-Florent ^{s/} Cher			<u>Lundi 07</u> Pluridisciplinaire ~NR&SP	
Saint-Germain du Puy				
Saint-Martin d'Auxigny	<u>Vendredi 16</u> Act physique~VF		<u>Mardi 29</u> Act physique~VF	
Sancerre		<u>Mercredi 26</u> Act physique~VF	<u>Mardi 22</u> Pluridisciplinaire ~LM&SP	

Communes	Structures	Adresses
Argent ^{s/} Sauldre	Jaune {salle	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny ^{s/} Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	ISA Groupe	9 Bis Avenue du Général de Gaulle
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
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 (<i>adresse GPS</i>)
	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 Levét
Mehun ^{s/} Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.A.C. du Porche
St-A. Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent ^{s/} Cher	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs
St-Germain du Puy	Piscine municipale	Rue des Lauriers
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
Sancerre	Maison de santé	Route des Vallons
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



Jeudi 08 septembre

&

Jeudi 22 septembre

Salade de perles au jus de pamplemousse

Escalope farcie au chèvre

Crème vanille aux raisins et noisettes



Jeudi 06 octobre

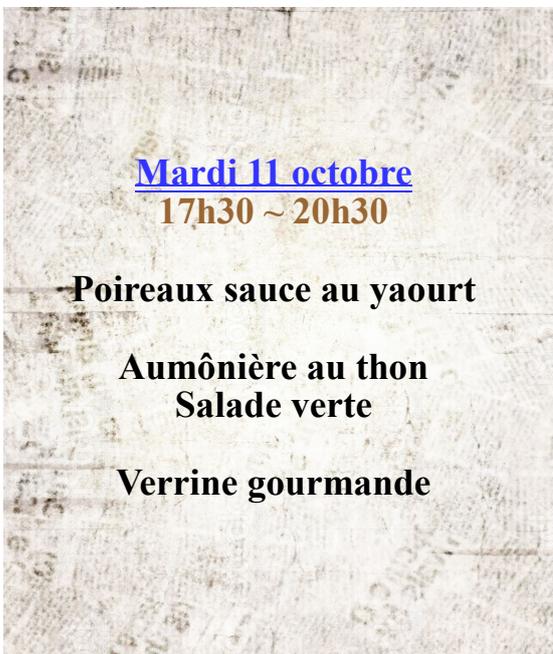
&

Jeudi 20 octobre

Tagliatelles de concombre à la menthe et à la féta

Tajine de poisson

Gâteau invisible aux pommes et myrtilles





Jeudi 10 novembre
&
Jeudi 17 novembre

Salade de betteraves
à la clémentine

Sauté de veau aux
champignons

Tarte amandine



Mardi 22 novembre

17h30 ~ 20h30

Crème de poireaux
et petits pois

Gratin de cabillaud façon
crumble

Tiramisu au pamplemousse

Lundi 28 novembre
Henrichemont

Salade d'hiver

Filet de porc en croûte
Poêlée de légumes de saison

Salade de fruits

Lundi 5 décembre
Baugy

Chou fleur mimosa

Galette au blé noir
et jambon
Fondue de poireaux

Gâteau au chocolat

Jeudi 08 décembre
&
Jeudi 15 décembre

Repas de Noël

Menu défini par les patients
lors de l'atelier du mercredi
26 octobre

Attention menu à 12€



Mercredi 13 décembre
17h30 ~ 20h30

Salade de mâche

Pomme de terre au four au
poireau et jambon

Mousse de yaourt à la
mangue

Mois de Septembre ~ Programme diabète

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	S5//Activité physique. <u>9h30-11h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux	
		S5//ReF Douce. <u>16h-17h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques <u>Lieu</u> : Maison des solidarités Baugy
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
	S5//REF. <u>9h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR et Camille (étudiante diet) <u>Objectif</u> : Comprendre l'équilibre alimentaire en jouant <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
		S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. -BILAN INITIAL-
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
	S5//Musclation. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu salle</u> : du GAZELEC.	
		A6//Mini randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche. <u>Lieu & départ</u> : Palais d'Auron.
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Connaitre les besoins principaux nutriments (protides, lipides, glucides) <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//REF. <u>9h-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron.	
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien <u>Lieu</u> :Château des Gadeaux.	

Mois de Septembre ~ Programme diabète

JEUDI 1er	VENDREDI 2	SAMEDI 3
	S5//Mini randonnée. <u>11h00-12h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche. <u>Lieu & départ</u> : Parc paysagé des Gibjoncs.	
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu varié <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux	A6//Randonnée & Pique-nique. <u>10h30-13h</u> VF& NR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid. <u>Lieu & Départ</u> : parking du château Jardin du Duc Jean de Berry Mehun Sur Yèvre	
A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.		
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
A7//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	<b style="color: red;">APPORTEZ VOS BOÎTES S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>09h30-11h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer des bouchées pour vos apéritifs <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. <u>PARTICIPATION DE 4€.</u>	S5&S7//Infirmier. <u>10h-11h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Connaître son diabète et son traitement <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. <u>BILAN INITIAL</u>
A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Travailler en binôme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//REF. <u>10h-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Salle Ste Jeanne - St Martin d'Auxigny	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu varié <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.	
A4&A7//Art thérapie. <u>14h15-15h45</u> AL&LM. <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	A2//Sophrologie. <u>14h00-16h00</u> PP. <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
JEUDI 29	VENDREDI 30	
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.	
<u>16h-18h</u>VF "Bou(r)ges ta santé" randonnée santé et découverte de l'offre de santé du quartier des Bigarelles Lieu : Château des Gadeaux- CHJC		

Mois d'Octobre ~ Programme diabète

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	S5//Activité physique. 9h-10h15 VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu : CCAS Val d'Auron	
S5,S6,S7// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 NR et CM Objectif : Gérer mon alimentation pour protéger mes reins Lieu & salle : Château des Gadeaux.	A7// Groupe de parole. 15h-16h30 LM. Objectif : Le vécu du diabète Lieu : Château des Gadeaux	S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. BILAN INITIAL
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu : Henrichemont -Presbytère.	S5//Activité physique. 9h-10h15 VF. Objectif :Exécuter les exercices suyant ses capacités. Lieu : CCAS Val d'Auron	
A2-A6//Pluridisciplinaire 14h00-15h30 CM et LM Objectif : Vivre avec sa maladie Lieu : Henrichemont - Presbytère.	S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand Lieu : CCAS Bourges Nord.	A6//Mini randonnée. 15h30-16h30 VF. Objectif : Maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Parc paysager.
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
	S5//Muscultation. 10h-11h30 VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Salle du Gazelec.	
	A2//Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 LM et NR. Objectif : De l'envie à la pulsion alimentaire Lieu : Château des Gadeaux	A2//Relaxation. 17h10-18h10 VF. Objectif : Se détendre & se relaxer. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
	A2//ReF. 9h30-11h VF. Objectif : Exécuter les exercices suyant ses capacités. Lieu : Château des Gadeaux	S5//Diététique. 09h30-11h NR. Objectif : Associer vos idées pour préparer les menus de Noël et du prochain programme Lieu : Château des Gadeaux.
	S7//Infirmier. 14h-15h30 CM Objectif : Gérer son diabète au fil des saisons Lieu : Château des Gadeaux	A6//Gym douce. 16h-17h30 VF. Objectif : Exécuter les exercices suyant ses capacités.. Lieu : MSP Sancerre

Mois d'Octobre ~ Programme diabète

JEUDI 06	VENDREDI 07
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu <u>Lieu</u> : CCAS Bourges Nord.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.
A2//Danse thérapie. <u>15h30-16h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Improvisation guidée <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
A5//Art thérapie. <u>16h45-18h</u> AL. <u>Objectif</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
JEUDI 13	VENDREDI 14
S2//Infirmier. <u>14h-15h30</u> CM <u>Objectif</u> : Comprendre et gérer son diabète <u>Lieu</u> : Maison France service - Dun Sur auron	S6//Atelier diététique. <u>10h-11h30</u> NR <u>Objectif</u> : Faire le point sur l'équilibre alimentaire <u>Lieu</u> : Aubigny S/Nère -Locaux ISA Groupe ?
A5//Art thérapie. <u>16h15-18h</u> AL. <u>Objectif</u> : LAND ART : travailler ensemble avec des matériaux naturels <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.
JEUDI 20	VENDREDI 21
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.
A4&A7//Art thérapie. <u>14h15-15h45</u> AL&LM. <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
JEUDI 27	VENDREDI 28
	A2//Sophrologie. <u>14h-16h</u> PP. <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.

Mois de Novembre ~ Programme diabète

LUNDI	MARDI 1er	MERCREDI 02
	FERIE	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p>S7//Infirmier. <u>14h-15h30</u> CM <u>Objectif</u> : "Jouer sur le sujet du diabète" <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux</p>	<p>A2//ReF. <u>9h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>	
<p>S6&S7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & SP. <u>Objectif</u> : Comprendre ma maladie en jouant <u>Lieu & salle</u> : Auditorium- St Florent.</p>		<p>S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron. -BILAN INITIAL-</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	<p>A2//ReF. <u>9h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>	<p>A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u>VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>
		<p>A6//Pluridisciplinaire <u>14h-15h30</u> Dulcine DAMAS <u>Objectif</u> : Rencontrer l'association des diabétiques</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<p>S5//Diététique. <u>14h-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Décrypter l'étiquetage alimentaire et comprendre le Nutriscore <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>10h-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Salle du Gazelec.</p>	
	<p>A3//Pluridisciplinaire <u>14h-16h</u> SP et LM. <u>Objectif</u> : Comprendre et améliorer les troubles du sommeil. <u>Lieu</u> : MSP Sancerre</p>	<p>S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un diner d'automne <u>Lieu</u> : CCAS Bourges Nord.</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p>S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un déjeuner équilibré <u>Lieu</u> : Henrichemont Presbytère.</p>	<p>S5//REF. <u>10h-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Salle Ste Jeanne - St Martin d'Auxigny</p>	
<p>S5 A7//Atelier diététique. <u>13h45-15h30</u> AB. <u>Objectif</u> : Différencier & repérer les glucides (sucre), les lipides (matières grasses) & le sel, ainsi que leurs conséquences sur la santé. <u>Lieu</u> : Dun^S/ Auron - Maison France Services.</p>		<p>S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ces capacités physiques <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>

Mois de Novembre ~ Programme diabète

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
	S6//Atelier infirmier. <u>14h-15h30</u> PP Objectif : Comprendre les complications : Sur quoi porter son attention ? Que surveiller ? Lieu : Aubigny S/Nère - Locaux ISA Groupe?	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un déjeuner d'automne Lieu : Château des Gadeaux	FERIE	
A3//Atelier pluridisciplinaire <u>14h-15h30</u> NR-SL et AL Objectif : Donner son avis et expri- mer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : Château des Gadeaux.	FERIE	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un déjeuner d'automne Lieu : CCAS Bourges Nord.	A2//Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP. Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. Lieu : Château des Gadeaux.	S7//pluridisciplinaire <u>10h-11h30</u> CM et SL et VF Objectif : Mettre son traitement, son alimentation et son activité au service de sa santé Lieu : Château des Gadeaux
A4//Art thérapie. <u>14h15-16h</u> AL. Objectif : Développer sa motricité fine grâce à la calligraphie Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
A4&A7//Art thérapie. <u>14h15-15h45</u> AL&LM. Objectif : Peinture intuitive. Lieu : Château des Gadeaux.	A7// Randonnée. <u>9h15-11h30</u> VF & infirmière Objectif : Mesurer l'effet de la marche sur mes constantes : glycémie, tension, pouls Lieu & départ : Agence AXA - 146 av d'Issoudun- Bourges Café d'accueil et viennoiseries offertes par AXA	
S7//Médical <u>14h-15h30</u> Dr A. TEMESSEK et CM Objectif : "Comprendre les inte- ractions entre Hormones et diabète" Lieu : Château des Gadeaux	A2//Méditation. <u>14h-15h30</u> CJ Objectif : Découvrir la médiation Lieu : Château des Gadeaux.	

Mois de Décembre ~ Programme diabète

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif</u> : Manger équilibré à petits prix <u>Lieu</u> : Maison des solidarités - Baugy		S5&S6//Diététique. <u>09h30-11h</u> NR. <u>Objectif</u> : Faire le point sur son alimentation <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
S7//pluridisciplinaire <u>14h-15h30</u> CM et AB <u>Objectif</u> : Adapter l'alimentation, prévenir et comprendre les conséquences sur la santé <u>Lieu</u> : Maison des Solidarités - Baugy	A7//ReF. <u>09h-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron	S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
S7//Infirmier. <u>14h-15h30</u> CM <u>Objectif</u> : Gérer les hypos et les hyperglycémies <u>Lieu</u> : Château des gadeaux	S5//Muscultation. <u>10h-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Salle du Gazelec.	
	A7// Groupe de parole. <u>15h-16h30</u> LM. <u>Objectif</u> : Le vécu du diabète <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux	
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un diner équilibré <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	A2//Relaxation. <u>16h30-17h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux..
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
S5//Diététique. <u>14h-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Découvrir et déguster du chocolat <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.		S2-S7//Infirmier. <u>14h-15h30</u> CM <u>Objectif</u> : Gérer son diabète pendant les fêtes <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
FERMETURE ANNUELLE		

Mois de Décembre ~ Programme diabète

JEUDI 1er	VENDREDI 02
APPORTEZ VOS BOÎTES S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. 14h15-16h30 NR et AL <u>Objectif</u> : Réaliser et décorer du pain d'épice <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. PARTICIPATION DE 4€	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.
JEUDI 08	VENDREDI 09
Participation de 12€ S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif <u>Lieu & salle</u> : CCAS Bourges Nord.	A2//Sophrologie. 10h-12h PP. <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
A7//Art thérapie. 14h15-15h30 AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.
A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	A3//Méditation 14h-15h30 CJ <u>Objectif</u> : Découvrir la méditation <u>Lieu</u> : MSP Sancerre
JEUDI 15	VENDREDI 16
Participation de 12€ S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.
A4//Art thérapie. 14h15-16h15 AL. <u>Objectif</u> : Préparer une décoration pour Noël. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5 S6 //Podologie. 14h-16h CJ <u>Objectif</u> : Bien se chausser l'hiver et pratiquer la gym des pieds <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux
JEUDI 22	VENDREDI 23
JEUDI 29	VENDREDI 30

FERMETURE ANNUELLE

COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITES
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
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LB	
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 {partie facultative 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
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE NUMÉRIQUE		Guillaume LÉOPOLDIE <i>Secrétaire & Webmaster</i>	GL	Bases
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles