

**ST-AMAND
MONTROND
DIABÈTE**

**SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE**

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 d'attente.
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">◇ 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 & 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 :

-
- | | |
|---|--|
| <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 & après chaque intervention.◇ À la fin de l'atelier : chacun range son matériel & laisse celui 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.**

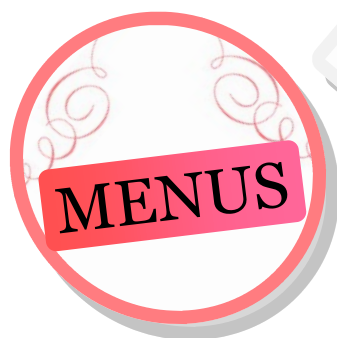
Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **Intermarché -** Route de Bourges - Saint-Amand Montrond.

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.



Lundi 05 septembre

~
Salade coleslaw
Goulasch de bœuf
Flan libanais
à la fleur d'oranger.
~

Lundi 19 septembre

~
Houmous de courgettes
Tajine de lentilles
à la tomate
Crumble de fruits rouges.
~

Lundi 07 novembre

~
Salade de betteraves
Gratin de poulet
Tapioca au lait
de coco.
~

Lundi 21 novembre

~
Salade du manoir
Sauté du porc à la bière
Pommes fondantes
Compote maison.
~

Lundi 05 décembre
Baugy

~
Chou-fleur mimosa
Galette au blé noir
& jambon
Fondue de poireaux
Gâteau au chocolat
~

Participation de 12€



Lundi 12 décembre

~
Canapés de foie gras & pommes
Filet de saumon sauce champagne
Riz parfumé au jasmin
Purée de brocolis
Café gourmand.
~



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 inter-personnelles.	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

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			Laurence CHAMBENOIS Art thérapeute	LC	Arts plastiques {dessin, collage, peinture, papier mâché, poterie, théâtre
			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 {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
PRATIQUE CULINAIRE					
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			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Ludivine MILLET Psychologue	LM	Groupes de paroles

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE...

Communes	MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Baugy		<u>Mercredi 7 :</u> Act. physique ~ VF			<u>Lundi 05 :</u> Atelier culinaire ~ AB.
					<u>Lundi 05 :</u> Pluridisciplinaire ~ AB & CM.
Culan		<u>Lundi 12 :</u> Diététique ~ AB.	<u>Mercredi 19 :</u> Act. physique ~ MPVX.	<u>Jeudi 17 :</u> podologie~ CJ.	
Drevant					
Dun ^s / Auron			<u>Jeudi 13 :</u> Infirmier ~ CM.	<u>Lundi 28 :</u> Diététique ~ AB.	
Lignières		<u>Mercredi 07 :</u> Act. physique ~ MPVX.	<u>Mercredi 05 :</u> Act. physique ~ MPVX.	<u>Mercredi 23 :</u> Act. physique ~ MPVX.	<u>Mercredi 07 :</u> Act. physique ~ MPVX.
	Saint-Florent ^s / Cher			<u>Lundi 07 :</u> Pluridisciplinaire ~ NR. & SP.	

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

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 de	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 allée de La Tuilerie
Dun s/ Auron	Maison France Services	Route de Levet
Lignières	Salle polyvalente	2 Rue du Docteur Bonnet
St-Amand 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

Mois de SEPTEMBRE ~ Secteur St-Amand Montrond ~ Programme Diabétique.

LUNDI	MARDI
LUNDI 05	MARDI 06
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif</u> : Créer un menu d'ailleurs. <u>Lieu</u> : Cuisine du C.C.A.S.	
S1-A5//Diététique. <u>13h45-15h30</u> AB. <u>Objectif</u> : Comprendre le rôle de nos émotions sur notre alimentation. <u>Lieu</u>: Cuisine du C.C.A.S.	
LUNDI 12	MARDI 13
S5-A7//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. <u>Objectif</u> : Faire le point sur l'alimentation.  <u>Lieu</u> : Culan – Maison de santé.	A3//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Créer un jeu autour du diabète. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : <i>Pierre marais</i>
LUNDI 19	MARDI 20
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif</u> : Préparer un menu autour des légumineuses. <u>Lieu</u> : Cuisine du C.C.A.S.	
LUNDI 26	MARDI 27
A5//Arts plastiques : création solide & légère. <u>09h30-11h15</u> LC. <u>Objectif</u> : Se jouer des contraintes. <u>Lieu</u> : C.C.A.S.	

Mois de SEPTEMBRE ~ Secteur St-Amand Montrond ~ Programme Diabétique.

MERCREDI	VENDREDI 02
MERCREDI 07	VENDREDI 09
A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Exécuter des exercices selon ses capacités.  <u>Lieu :</u> Lignières salle polyvalente.	
A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> S'étirer & se détendre.  <u>Lieu :</u> Lignières salle polyvalente.	
A6//Activité physique <u>9h30-11h00</u> VF <u>Objectif :</u> Tester ses capacités physiques.  <u>Lieu :</u> Baugy - Maison des solidarités	
MERCREDI 14	VENDREDI 16
	A3//Arts plastiques : création solide & légère. <u>09h30-11h15</u> LC. <u>Objectif :</u> Donner vie à son imaginaire. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.
MERCREDI 21	VENDREDI 23
A7//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ :</u> Lac de Virlay.	
MERCREDI 28	VENDREDI 30

Mois d'OCTOBRE ~ Secteur St-Amand Montrond ~ Programme Diabétique.

LUNDI 03	MERCREDI 05	JEUDI 06
	A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. Objectif : Pratiquer la gymnastique douce.  Lieu : Lignières salle polyvalente.	
	A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. Objectif : S'étirer & se détendre.  Lieu : Lignières salle polyvalente.	
LUNDI 10	MERCREDI 12	JEUDI 13
A2~A3//Arts plastiques : peinture aborigène. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Se laisser aller. Lieu : C.C.A.S.		S2//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. Objectif : Comprendre & gérer son diabète.  Lieu : Dun ^S/Auron Maison France services.
LUNDI 17	MERCREDI 19	VENDREDI 21
S1~S4//Pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30</u> AB & CM. Objectif : Comprendre son diabète en jouant. Lieu : C.C.A.S.	A7-A6//ReF Douce. <u>10h00-12h00</u> MPVX. Objectif : Mesurer ses capacités physiques en individuel & pratiquer la gymnastique douce.  Lieu : Culan - Maison de santé.	S5 S6 //podologie. <u>9h30-11h30</u> CJ Objectif : Bien se chauffer l'hiver et pratiquer la gym des pieds Lieu : Centre Hospitalier - salle
LUNDI 24	MERCREDI 26	JEUDI 27
LUNDI 31	MERCREDI	JEUDI

Mois de NOVEMBRE ~ Secteur St-Amand Montrond ~ Programme Diabétique.

LUNDI	MERCREDI 02	JEUDI 03
LUNDI 07	MERCREDI 09	JEUDI 10
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Intégrer du tapioca dans un menu. <u>Lieu :</u> Cuisine C.C.A.S.	A7//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ :</u> Les Emmaüs.	
A3//Pluridisciplinaire. <u>13h45-15h30</u> AB <u>Objectif :</u> Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.		
S6&S7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & SP. <u>Objectif :</u> Comprendre ma maladie en jouant  <u>Lieu :</u> Saint-Florent ^S /Cher Auditorium.		
LUNDI 14	MERCREDI 16	JEUDI 17
		S5//Podologie <u>9h30-11h30</u> CJ <u>Objectif :</u> Bien se chauffer l'hiver Pratiquer la gym des pieds  <u>Lieu :</u> Culan -Maison de santé
A1~ A2/Arts plastiques : Formes sur papier. <u>10h00-11h30</u> LC. <u>Objectif :</u> Se laisser aller. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.		S1&S4//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif :</u> Comprendre son diabète en jouant <u>Lieu :</u> Centre hospitalier <u>salle :</u> <i>Pierre marais</i>
LUNDI 21	MERCREDI 23	JEUDI 24
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Créer un menu varié & équilibré. <u>Lieu :</u> Cuisine C.C.A.S.	A2//Gymnastique douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Entretenir ses capacités musculaires.  <u>Lieu :</u> Lignières salle polyvalente.	
	A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> S'étirer & détendre.  <u>Lieu :</u> Lignières salle polyvalente.	
LUNDI 28	MERCREDI 30	JEUDI
S5~A7//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. <u>Objectif :</u> Différencier & repérer les glucides (sucres), les lipides (matières grasses) & le sel, ainsi que leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu :</u> Dun ^S / Auron Maison France Services.		

**Mois de DÉCEMBRE ~ Secteur St-Amand Montrond ~
Programme Diabétique.**

LUNDI	MARDI
LUNDI 05	MARDI 06
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif :</u> Manger équilibré à petits prix.  <u>Lieu :</u> Baugy Maison des solidarités.	
S5-A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AB & CM. <u>Objectif :</u> Adapter l'alimentation, prévenir & comprendre les conséquences sur la santé.  <u>Lieu :</u> Baugy Maison des solidarités.	
LUNDI 12	MARDI 13
 <u>PARTICIPATION DE 12€</u>  S5~A3//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB & LC. <u>Objectif :</u> Préparer un menu de fête : esthétique & goût, un plaisir partagé. <u>Lieu :</u> Cuisine du C.C.A.S.	S2~S7//Infirmier. S2//<u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif :</u> Gérer son diabète pendant les fêtes. <u>Lieu :</u> Centre hospitalier <i>Salle de formation n°2</i>
S5~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. <u>Objectif :</u> Découvrir le lait dans tous ses états. <u>Lieu :</u> Cuisine du C.C.A.S.	
LUNDI 19	MARDI 20
LUND 26	MARDI 27
FERMETURE ANNUELLE.	

Mois de DÉCEMBRE ~ Secteur St-Amand Montrond ~ Programme Diabétique.

MERCREDI

VENDREDI 02

A2~S4//Arts plastiques :
Fête des couleurs.
09h30-11h30 LC.
Objectif :
Oser le brin de folie.
Lieu : Centre hospitalier
Salle de formation n°2

MERCREDI 07

VENDREDI 09

A6//Danse.
10h00-11h30 MPVX.
Objectif :
Mémoriser une chorégraphie.
 Lieu : Lignières salle polyvalente.

MERCREDI 14

VENDREDI 16

MERCREDI 21

VENDREDI 23

A7//Randonnée.
10h00-11h30 MPVX
Objectif :
Marcher pour se dépenser.
Lieu & départ :
Lac de Virlay.

MERCREDI 28

VENDREDI 30

FERMETURE ANNUELLE.