

**SAINT-AMAND
MONTROND
ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**

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 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 & 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 & 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 par **A.P.C.** 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.

COMPÉTENCES...

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

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

⇒ 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'autosoins

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

Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	A1
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	A2
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique	A3
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	A4
Prendre des décisions & résoudre un problème.	A5
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	A6
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		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Arts plastiques {dessin, collage, peinture, papier mâché, poterie, théâtre
		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
		Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
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		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles

MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Communes				
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.	
Dun ^S/ Auron			<u>Lundi 28</u> : Diététique ~ AB.	
Lignièrès	<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
St-Amand.



**Lundi 05 décembre
Baugy**

~
Chou-fleur mimosa

Galette au blé noir & jambon
Fondue de poireaux

Gâteau au chocolat.
~

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
Culan	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
Dun ^{s/} Auron	Maison France Services	Route de Levet
Lignièrès	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 ^{s/} Cher	Auditorium {Salle de	Rue Aubrun
	Roseville {Salle de	18 Rue des lavoirs

Lundi 21 novembre

Salade du manoir

Sauté de porc à la bière
Pommes fondantes

Compote maison.

Lundi 12 décembre

Canapés de foie gras & pommes

Filet de saumon sauce champagne

Riz parfumé au jasmin
Purée de brocolis

Café gourmand.



Participation de 12€



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

LUNDI 05	MERCREDI 07	VENDREDI 09
	<p align="center">A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">Exécuter des exercices selon ses capacités.</p> <p> <u>Lieu</u> : Lignières salle polyvalente.</p>	
	<p align="center">A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">S'étirer & se détendre.</p> <p> <u>Lieu</u> : Lignières salle polyvalente.</p>	
	<p align="center">S5//ReF Douce. <u>16h-17h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques</p> <p><u>Lieu</u> : Maison des services au public - Baugy</p>	
LUNDI 12	MERCREDI 14	VENDREDI 16
<p align="center">S5~A7//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">Faire le point sur l'alimentation.</p> <p> <u>Lieu</u> : Culan Maison de Santé</p>		<p align="center">A3//Arts plastiques : Création solide & légère. <u>09h30-11h15</u> LC. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">Donner vie à son imaginaire. <u>Lieu</u> :</p> <p align="center">C.C.A.S.</p>
LUNDI 19	MERCREDI 21	VENDREDI 23
<p align="center">S1~A5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">Redécouvrir les aliments en écoutant ses sens. <u>Lieu</u> :</p> <p align="center">Cuisine C.C.A.S.</p>	<p align="center">A7//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX & ____. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ</u> :</p> <p align="center">Lac de Virlay.</p>	
LUNDI 26	MERCREDI 28	VENDREDI 30
<p align="center">A5//Arts plastiques : Création solide & légère. <u>09h30-11h15</u> LC. <u>Objectif</u> :</p> <p align="center">Se jouer des contraintes. <u>Lieu</u> :</p> <p align="center">C.C.A.S.</p>		

**Mois d'OCTOBRE ~ St-Amand Montrond ~
Programme Équilibre Pondéral**

LUNDI 03	MERCREDI 05
	<p align="center">A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Pratiquer la gymnastique douce.  <u>Lieu :</u> Lignières salle polyvalente.</p>
	<p align="center">A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> S'étirer & se détendre.  <u>Lieu :</u> Lignières salle polyvalente.</p>
LUNDI 10	MERCREDI 12
<p align="center">A6//Arts plastiques : Peinture aborigène. <u>09h30-11h30</u> LC. <u>Objectif :</u> Se laisser aller. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.</p>	
LUNDI 17	MERCREDI 19
	<p align="center">A7~A6//ReF Douce. <u>10h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Mesurer ses capacités physiques en individuel & pratiquer la gymnastique douce.  <u>Lieu :</u> Culan Maison de santé.</p>
LUNDI 24	VENDREDI 21
	<p align="center">S5 S6 //podologie. <u>9h30-11h30</u> CJ <u>Objectif :</u> Bien se chauffer l'hiver et pratiquer la gym des pieds <u>Lieu :</u> Centre Hospitalier - salle ...</p>

Mois de NOVEMBRE ~ St-Amand Montrond ~ Programme Équilibre Pondéral

LUNDI

MERCREDI 02

LUNDI 07

MERCREDI 09

A3//Pluridisciplinaire.
13h45-15h30 AB

Objectif :

Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.

Lieu :

C.C.A.S.

A7//Randonnée.

10h00-11h30 MPVX .

Objectif :

Marcher pour se dépenser.

Lieu & départ :

Les Emmaüs.

S1&S7//Pluridisciplinaire.
14h00-15h30 NR & SP.

Objectif :

Comprendre ma maladie en jouant

 Lieu : Saint-Florent^S/Cher

Auditorium.

LUNDI 14

JEUDI 17

A1~A2//Arts plastiques :

Formes sur papier.

10h00-11h30 LC.

Objectif :

Se laisser aller.

Lieu : C.C.A.S.

S5//Podologie

9h30-11h30 CJ

Objectif : Bien se chausser l'hiver

Pratiquer la gym des pieds



Lieu : Culan -Maison de santé

LUNDI 21

MERCREDI 23

S5//Atelier Pratique Culinaire.

10h00-13h45 AB.

Objectif :

Créer un menu varié & équilibré.

Lieu : Cuisine C.C.A.S.

A2//Gymnastique douce.

10h00-11h00 MPVX.

Objectif :

Entretien des capacités musculaires.



Lieu : Lignières salle polyvalente.

A2//Étirements.

11h00-12h00 MPVX.

Objectif :

S'étirer & se détendre.



Lieu : Lignières salle polyvalente.

LUNDI 28

MERCREDI 30

S5 A7//Diététique.

14h00-15h30 AB.

Objectif :

Différencier & repérer les glucides (sucres), les lipides (matières grasses) et le sel, ainsi que leurs conséquences sur la santé.

 Lieu : Dun^S/Auron

Maison France Services.

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

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI 02
		<p>A2 & S4//Arts plastiques : Fête des couleurs. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Oser un brin de folie. Lieu : Centre hospitalier & salle : <i>salle de formation n°2</i></p>
LUNDI 05	MERCREDI 07	VENDREDI 09
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. Objectif : Manger équilibré à petits prix.  Lieu : Baugy Maison des solidarités.</p>	<p>A6//Danse. <u>10h00-12h00</u> MPVX. Objectif : Mémoriser une chorégraphie.  Lieu : Lignières salle polyvalente.</p>	
<p>S5~A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AB & CM. Objectif : Adapter l'alimentation, prévenir & comprendre les conséquences sur la santé.  Lieu : Baugy Maison des solidarités.</p>		
LUNDI 12	MERCREDI 14	VENDREDI 16
<p> PARTICIPATION DE 12€  S5~A3//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB & LC. Objectif : Préparer un menu de fête : esthétique & goût, un plaisir partagé. Lieu : Cuisine du C.C.A.S.</p>		
<p>S5~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AB. Objectif : Découvrir le lait dans tous ses états. Lieu : Cuisine du C.C.A.S.</p>		
LUNDI 19	MERCREDI 21	VENDREDI 23
	<p>A7//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu & départ : Lac de Virlay.</p>	

**FERMETURE ANNUELLE
DU VENDREDI 23 AU DIMANCHE 1er 2023 INCLUS.**