

JANVIER

FÉVRIER

MARS

SAINT-AMAND  
MONTROND

AVRIL

ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE

# DIABÈTE

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



2023

*Cher Association Réseau d'Aide aux  
Malades diabétiques et d'Éducation Locale*



Château des Gadeaux  
145 Av. François MITTERRAND  
CS 30010  
18020 BOURGES CEDEX



0248 48.57.44.



association.caramel@ch-bourges.fr



www.caramel18.fr

⇒ Par mail,  
⇒ Par téléphone.

⇒ **INSCRIPTIONS**

Le sommaire de ce programme  
se trouve en page 20.

# 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* ».

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 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 re-considérées.

Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice départementale de CARAMEL

## PARTICIPER 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></ul> | <ul style="list-style-type: none"><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.
- ◇ Si un participant vient accompagné, merci d'en informer le secrétariat.

## PRATIQUER 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.
- ◇ Désinfection au 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.
-

## S'INSCRIRE 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 .
  - ◇ **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 & 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.

## PRENDRE PART À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**A.P.C.**) OU À UN **M**INI **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE ( **M**INI **A.P.C.**)

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

La participation est de **7.00€ en espèces & par personne** ; elle passe à **12.00€ pour les menus de fêtes, en espèces & par personne**.

Les courses, **partie facultative**, se font pour l'atelier du :

- ◇ **Matin =) 09h00 à 10h00,**

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 **4.00€ en espèces & par personne** ; il n'y a **pas de participation aux courses** ; nous vous conseillons **d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire** 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.**

QUELQUES NOTES PERSONNELLES...

# COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

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

## 1. SAVOIR GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoin.

☛ C'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...

## 2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétence d'adaptation.

☛ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & avec 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'autosoin,
  - **A** = compétence d'adaptation,
- + 1 chiffre.

### Compétences d'autosoins

Soulager les symptômes.	<b>S1</b>
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	<b>S2</b>
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	<b>S3</b>
Réaliser des gestes techniques & des soins.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	<b>S5</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S6</b>
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	<b>S7</b>

### Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<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>

## LIRE LE PROGRAMME...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
<b>D'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>		Maryanick PHAM VAN XUA <i>Éducatrice médicosportive</i>	<b>MPVX</b>	Danse Musculation Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
<b>D'ARTS PLASTIQUES &amp; DE THÉÂTRE</b>		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	<b>LC</b>	Collage Dessin Papier mâché Peinture Poterie & Théâtre.
<b>DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE</b>	<b>DIET</b>	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	<b>AB</b>	Informations de base & propositions de thèmes  Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
<b>DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE</b>				
<b>INFIRMIER</b>		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	<b>CM</b>	Bases & Thèmes
<b>PLURIDISCIPLINAIRE</b>		Thèmes sur plusieurs disciplines		
<b>DE PODOLOGIE</b>		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	<b>CJ</b>	Bases & thèmes
<b>DE PSYCHOLOGIE</b>		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	<b>LM</b>	Groupes de paroles

 **TROUVER LES ATELIERS  
À LA PÉRIPHÉRIE  
DE  
SAINT-AMAND MONTROND...** 

Un  dans le  
calendrier du  
programme

=

un atelier à la  
périphérie de  
**Saint-Amand  
Montrond.**

<b>MOIS</b>	<b>JANVIER</b>	<b>FÉVRIER</b>	<b>MARS</b>	<b>AVRIL</b>
<b>Communes</b>				
<b>Baugy</b>	<b>Mardi 31 :</b> Activité physique ~ VF.		<b>Lundi 13 :</b> A.P.C. ~ AB.	<b>Vendredi 14 :</b> Podologie ~ CJ.
<b>Culan</b>		<b>Mercredi 08 :</b> Activité physique ~ MPVX.		<b>Lundi 17 :</b> Diététique ~ AB.
<b>Drevant</b>				
<b>Dun<sup>s</sup>/Auron</b>		<b>Lundi 06 :</b> Diététique ~ AB.		<b>Lundi 24 :</b> Infirmier ~ CM.
<b>Saint-Florent<sup>s</sup>/Cher</b>			<b>Lundi 06 :</b> Diététique ~ NR.	
			<b>Mardi 21 :</b> Activité physique ~ VF.	

 **CARNET D'ADRESSES...** 

<b>Communes</b>	<b>Structures</b>	<b>Adresses</b>
<b>Baugy</b>	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
<b>Bourges</b>	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
<b>Culan</b>	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
<b>Dun <sup>s/</sup> Auron</b>	Maison France Services	Route de Levet
<b>Lignières</b>	Polyvalente {salle	2 Rue du Docteur Bonnet
<b>St-Amand Montrond</b>	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
<b>St-Florent <sup>s/</sup> Cher</b>	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs



**LUNDI 09 JANVIER**

~  
**Salade de topinambours  
Aiguillettes de poulet  
& flan de panais  
Biscuit de Savoie confiture.**  
~



**LUNDI 30 JANVIER**

~  
**Verrine de betteraves au bleu  
Galette au saumon  
& fondue de poireaux  
Crêpe normande.**  
~



**LUNDI 27 FÉVRIER**

~  
**Croustillant d'endives  
Potée auvergnate  
Gâteau à l'ananas.**  
~



**LUNDI 06 MARS**

~  
**Duo de choux  
Gratin de dinde, poireaux  
& pommes de terre  
Perles du Japon au lait de  
coco & fruits.**  
~



**LUNDI 13 MARS ~ BAUGY**

~  
**Salade d'endives à l'orange  
Risotto au poulet  
& champignons de Paris  
Pommes farcies aux fruits  
secs.**  
~



**LUNDI 20 MARS**

~  
**Salade de coquillettes au  
crabe  
Macaronis aux épinards  
& compotée de tomates  
Brick pommes~cannelle.**  
~



**LUNDI 03 AVRIL**

~  
**Velouté de lentilles au curry  
Pâté de Pâques  
& salade de jeunes pousses  
Nid de Pâques.**  
~

**PARTICIPATION DE 12€**



**Mois de JANVIER ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023.**

**LUNDI 02**

**MARDI 03**

**LUNDI 09**

**MARDI 10**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 AB.**  
**Objectif :**  
**Savoir cuisiner les légumes oubliés.**  
**Lieu :**  
**Cuisine du C.C.A.S.**

**S5 ~ A5//Diététique.**  
**14h00-15h30 AB.**  
**Objectif :**  
**Quelles alternatives naturelles au sucre  
dans les gâteaux.**  
**Lieu :**  
**C.C.A.S.**

**LUNDI 16**

**MARDI 17**

**LUNDI 23**

**MARDI 24**

**LUNDI 30**

**MARDI 31**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 AB.**  
**Objectif :**  
**Préparer un repas pour la Chandeleur.**  
**Lieu :**  
**Cuisine du C.C.A.S.**

**S5//Activité physique.**  
**09h30-11h00 VF.**  
**Objectif :**  
**Tester ses capacités physiques.**  
** Lieu : Baugy  
& structure : Maison des solidarités.**

**Mois de JANVIER ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023.**

**MERCREDI 04**

**VENDREDI 06**

**A3//Pluridisciplinaire.**  
**09h30-11h30** CM & LC.  
Objectif :  
**Créer un jeu sur le diabète.**  
Lieu : Centre hospitalier  
& salle : μμμ.

**MERCREDI 11**

**VENDREDI 13**

**A6//ReF Douce.**  
**10h00-11h00** MPVX.  
Objectif :  
**Exécuter des exercices selon  
ses capacités.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**A2//Étirements.**  
**11h00-12h00** MPVX.  
Objectif :  
**S'étirer & se détendre.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**MERCREDI 18**

**VENDREDI 20**

**A3//Pluridisciplinaire.**  
**14h00-16h00** CM & LC.  
Objectif :  
**Créer un jeu sur le diabète.**  
Lieu : Centre hospitalier  
& salle : μμμ.

**MERCREDI 25**

**VENDREDI 27**

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

# Mois de FÉVRIER ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~ DIABÈTE ~ 2023.

	<b>MERCREDI 01</b>
<b>LUNDI 06</b>	<b>MERCREDI 08</b>
<p style="text-align: center;"><b>A3//Pluridisciplinaire.</b>  <b><u>14h00-16h00</u></b> CM &amp; LC.  <b>Objectif :</b>  <b>Créer un jeu sur le diabète.</b>  <b>Lieu : C.C.A.S.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>A7 ~ A6//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-12h00</u></b> MPVX.  <b>Objectif :</b>  <b>Pratiquer la gymnastique douce chez soi au quotidien.</b>  <b>🚗 Lieu : Culan</b>  <b>&amp; structure : Maison de santé.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>S5 ~ A5//Diététique.</b>  <b><u>13h45-15h30</u></b> AB.  <b>Objectif :</b>  <b>Quelles alternatives naturelles au sucre</b>  <b>dans les gâteaux.</b>  <b>🚗 Lieu : Dun<sup>S</sup>/Auron</b>  <b>&amp; structure : Maison France services.</b></p>	
<b>LUNDI 13</b>	<b>MERCREDI 15</b>
<b>LUNDI 20</b>	<b>MERCREDI 22</b>
<b>LUNDI 27</b>	
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> AB.  <b>Objectif :</b>  <b>Faire un menu d'hiver.</b>  <b>Lieu :</b>  <b>Cuisine du C.C.A.S.</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>A3//Pluridisciplinaire.</b>  <b><u>13h45-15h30</u></b> AB et LM  <b>Objectif :</b>  <b>Comprendre les relations entre émotions</b>  <b>&amp; alimentation.</b>  <b>Lieu :</b>  <b>C.C.A.S.</b></p>	

**Mois de FÉVRIER ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023.**

**JEUDI 02**

**VENDREDI 03**

**JEUDI 09**

**VENDREDI 10**

**JEUDI 16**

**VENDREDI 17**

**S2//Infirmier.**  
**14h00-15h30 CM.**  
Objectif :  
**Comprendre & gérer son diabète.**  
Lieu : Centre hospitalier  
& salle : μμμ.

**JEUDI 23**

**VENDREDI 24**

**A6//ReF Douce.**  
**10h00-11h00 MPVX.**  
Objectif :  
**Pratiquer la gymnastique douce.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**A2//Étirements.**  
**11h00-12h00 MPVX.**  
Objectif :  
**S'étirer & se détendre.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**Mois de MARS ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023.**

**LUNDI 06**

**MARDI 07**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.  
10h00-13h45 AB.**

Objectif :

**Intégrer les perles du Japon dans un menu.**

Lieu & salle :

**Cuisine C.C.A.S.**

**S3 ~ A5//Pluridisciplinaire.  
14h00-15h30 AB & CM.**

Objectif :

**Le mécanisme de la digestion.**

Lieu :

**C.C.A.S.**

**S4 ~S6 /Diététique.**

 14h00-15h30 NR.

**Connaître & comprendre les besoins en sel, sucres & matière grasse.**

Lieu : St-Florent S/Cher

& structure : Auditorium.

**LUNDI 13**

**MARDI 14**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.  
10h00-13h45 AB.**

Objectif :

**Préparer un menu équilibré.**

 Lieu : Baugy

& structure : Maison des solidarités.

**A3//Pluridisciplinaire.  
13h45-15h30 CM & LM.**

Objectif :

**Comprendre & améliorer les troubles du sommeil.**

Lieu : Centre hospitalier  
& salle : μμμ.

**A3//Pluridisciplinaire.  
14h00-16h00 CM & LC.**

Objectif :

**Créer un jeu sur le diabète.**

Lieu : C.C.A.S.

**LUNDI 20**

**MARDI 21**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.  
10h00-13h45 AB.**

Objectif :

**Créer un menu autour des pâtes.**

Lieu :

**Cuisine C.C.A.S.**

**A6//Randonnée.  
10h00-11h30 VF.**

Objectif : Marcher pour se dépenser.

 Lieu : St-Florent S/Cher  
& départ : Place de la mairie.

**A6//Diététique.  
14h00-15h30 AB.**

Objectif :

**Noix, noisettes, amandes :  
pourquoi faut-il en consommer  
& en quelles quantités journalières ?**

Lieu :

**C.C.A.S.**

**LUNDI 27**

**MARDI 28**

**Mois de MARS ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023**

**MERCREDI 1er**

**A7//Randonnée.**  
**10h00-11h30** MPVX.  
Objectif :  
**Marcher pour se dépenser.**  
Lieu & départ :  
**Les Emmaüs.**

**VENDREDI 03**

**A3//Pluridisciplinaire.**  
**09h30-11h30** CM & LC.  
Objectif :  
**Créer un jeu sur le diabète.**  
Lieu : Centre hospitalier  
& salle : μμμ.

**MERCREDI 08**

**VENDREDI 10**

**MERCREDI 15**

**VENDREDI 17**

**A2//Gymnastique Douce.**  
**10h00-11h00** MPVX.  
Objectif :  
**Entretenir ses capacités musculaires.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**A2//Étirements.**  
**11h00-12h00** MPVX.  
Objectif :  
**S'étirer & se détendre.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**MERCREDI 22**

**VENDREDI 24**

**A2//Podologie**  
**09h30-11h30** CJ.  
Objectifs :  
① Prendre soin de ses pieds.  
② Pratiquer la gym des pieds.  
Lieu : Centre hospitalier  
& salle : μμμ.

**MERCREDI 29**

**VENDREDI 31**

**A6//Danse.**  
**10h00-11h30** MPVX.  
Objectif :  
**Mémoriser une chorégraphie.**  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

Mois d'AVRIL ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023.

LUNDI 03

**-PARTICIPATION À 12€-**  
S5//Atelier Pratique Culinaire.  
**10h00-13h45** AB.  
Objectif :  
Préparer un menu de Pâques.  
Lieu :  
Cuisine du C.C.A.S.

MERCREDI 05

S5 ~ A5//Diététique.  
**14h00-15h30** AB.  
Objectif :  
Fruits & légumes, résidus de pesticides  
& sécurité des consommateurs.  
Lieu :  
C.C.A.S.

LUNDI 10

**FÉRIÉ**

MERCREDI 12

A6//ReF Douce.  
**10h00-11h00** MPVX.  
Objectif :  
Pratiquer la gymnastique douce.  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

**FÉRIÉ**

A2//Étirements.  
**11h00-12h00** MPVX.  
Objectif :  
S'étirer & se détendre.  
Lieu : en attente  
& salle : en attente.

LUNDI 17

S5 ~ A7//Diététique.  
**13h45-15h30** AB.  
Objectif :  
Différencier & repérer les glucides (sucre),  
les lipides (matières grasses) et le sel,  
ainsi que leurs conséquences sur la santé.  
 Lieu : Culan  
& salle : Maison de santé.

MERCREDI 19

LUNDI 24

**-APPORTER SON DERNIER BILAN SANGUIN-**  
S2//Infirmier.  
**14h00-15h30** CM.  
Objectif : Comprendre son bilan sanguin.  
 Lieu : Dun<sup>S</sup>/Auron  
& salle : Maison France services.

MERCREDI 26

**Mois d'AVRIL ~ Programme SAINT-AMAND MONTROND ~  
DIABÈTE ~ 2023.**

**JEUDI 06**

**VENDREDI 07**

**JEUDI 13**

**VENDREDI 14**

**-APPORTER SON DIERNIER BILAN SANGUIN-**  
**S2/Infirmier.**  
**14h00-15h30 CM.**  
**Objectif :**  
**Comprendre son bilan sanguin.**  
**Lieu : Centre hospitalier**  
**& salle : μμμ.**

**A2//Podologie.**  
**09h30-11h30 CJ.**  
**Objectifs :**  
**① Prendre soin de ses pieds**  
**② Pratiquer la gym des pieds.**  
** Lieu : Baugy**  
**& structure : Maison des solidarités.**

**A3//Pluridisciplinaire.**  
**14h00-16h00 CM & LC.**  
**Objectif :**  
**Créer un jeu sur le diabète**  
**Lieu : Centre hospitalier**  
**& salle : μμμ.**

**JEUDI 20**

**VENDREDI 21**

**JEUDI 27**

**VENDREDI 28**

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

**VOTRE PROGRAMME « DIABÈTE »  
DE  
JANVIER À AVRIL 2023**

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	<b>2</b>
Participer à un atelier en groupe durant la période de pandémie COVID-19.	<b>2</b>
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	<b>3</b>
S'inscrire à un atelier d'art thérapie...	<b>4</b>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	<b>4</b>
Quelques notes personnelles...	<b>5</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>6</b>
Lire votre programme...	<b>7</b>
Trouver mes ateliers à la périphérie de SAINT-AMAND MONTROND	<b>8</b>
Carnet d'adresses	<b>9</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>10 ~ 11</b>
<b>JANVIER</b>	<b>12 ~ 13</b>
<b>FÉVRIER</b>	<b>14 ~ 15</b>
<b>MARS</b>	<b>16 ~ 17</b>
<b>AVRIL</b>	<b>18 ~ 19</b>
<b>SOMMAIRE</b>	<b>20</b>