

ÉQUILIBRE PONDÉRAL

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



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

**SAINT-AMAND
MONTROND**

2023

**ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE**

⇒ Par mail,

⇒ Par téléphone.

⇒ INSCRIPTIONS



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



0248 48.57.44.



association.caramel@ch-bourges.fr



www.caramel18.fr

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 :

-
- | | |
|---|---|
| ◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée. | ◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition. |
| ◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...] | ◇ 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.
- ◇ 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 :

- | | |
|---|--|
| <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. | <ul style="list-style-type: none">◇ Pendant l'atelier : les échanges entre vous & l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance.◇ 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.
- ◇ Les exercices proposés se font 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 d'obésité, celle-ci est confrontée à un double impératif :

1. SAVOIR GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoins.

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

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'autosoins,
 - **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 de buts à atteindre & faire des choix.	A6
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	A7

LIRE LE PROGRAMME...

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

Un  dans le calendrier du programme

=

un atelier à la périphérie de **S**aint-Amand Montrond.

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

MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Baugy	Mardi 31 : Activité physique ~ VF		Lundi 13 : Diététique ~ AB.	Vendredi 14 : Podologie ~ C.J.
Culan		Mercredi 08 : Activité physique ~ MPVX.		Lundi 17 : Diététique ~ AB.
Dun ^{s/} Auron		Lundi 06 : Diététique ~ AB.		Lundi 24 : Infirmier ~ CM.
Saint-Florent ^{s/} Cher			Lundi 06 Pluridisciplinaire ~ NR.	
			Mardi 21 : Activité physique ~ VF	

 **CARNET D'ADRESSES...** 

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 {entre le centre commercial & le lac
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (adresse GPS)
	DOJO {salle du	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjons	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	Polyvalente {salle	2 Route du Docteur Bonnet
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-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
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



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 ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~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 menu 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~2023.

MERCREDI 04	VENDREDI 06
	<p style="text-align: center;">A3//Pluridisciplinaire. <u>09h30-11h30</u> CM & LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu sur le diabète. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : μμ.</p>
MERCREDI 11	VENDREDI 13
<p style="text-align: center;">A6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieu</u> : en attente & <u>salle</u> : en attente.</p>	
<p style="text-align: center;">A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieu</u> : en attente & <u>salle</u> : en attente.</p>	
MERCREDI 18	VENDREDI 20
	<p style="text-align: center;">A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> CM & LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu sur le diabète. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : μμ.</p>
MERCREDI 25	VENDREDI 27
<p style="text-align: center;">A7//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX & ____. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu & départ</u> : Lac de Virlay.</p>	

Mois de FÉVRIER ~ PROGRAMME SAINT-AMAND MONTROND ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

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

**Mois de FÉVRIER ~ PROGRAMME
SAINT-AMAND MONTROND ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

JEUDI 02

VENDREDI 03

JEUDI 09

VENDREDI 10

JEUDI 16

VENDREDI 17

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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

LUNDI 06

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

Objectif :

Intégrer les perles du Japon dans un menu.

Lieu :

Cuisine C.C.A.S.

MARDI 07

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

Objectif :

Le mécanisme de la digestion.


Lieu & salle :

C.C.A.S.

**S4 ~ S5 ~ S7//Diététique.
14h00-15h30 NR.**

Objectif :

Connaître & comprendre les besoins en sel, sucre & matière grasse.


 Lieu : St-Florent ^S/Cher
& salle : Auditorium.

LUNDI 13

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

Objectif :

Manger équilibré à petits prix.

 Lieu : Baugy
& structure : Maison des solidarités.

MARDI 14

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

Objectif :

Comprendre & améliorer les troubles du sommeil.

Lieu : Centre hospitalier
& salle : μμ.

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

Objectif :

Créer un jeu sur le diabète.

Lieu :

C.C.A.S.

LUNDI 20

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

Objectif :

Créer un menu autour des pâtes.

Lieu :

Cuisine C.C.A.S.


MARDI 21

S2//Randonnée.

14h00-15h30 VF & NR.

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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

MERCREDI 01

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 : μμ.

MERCREDI 08

VENDREDI 10

MERCREDI 15

VEBDREDI 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 : μμ.

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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

LUNDI 03

MERCREDI 05

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

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

LUNDI 10

MERCREDI 12

FÉRIÉ


**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

MERCREDI 19

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

LUNDI 24

MERCREDI 26

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

**Mois d'AVRIL ~ PROGRAMME
SAINT-AMAND MONTROND ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**


JEUDI 06

VENDREDI 07

JEUDI 13

VENDREDI 14

-APPORTER SON DERNIER BILAN SANGUIN-
S1 //Infirmier.
S2//14h00-15h30 CM.
Objectif :
Comprendre son dernier bilan sanguin.
Lieu : Centre hospitalier
 & salle : μμμμ.

A2//Podologie
09h30-11h30 CJ.
Objectif :
 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 : μμ.

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 D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL DE JANVIER À AVRIL 2023

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