

ÉQUILIBRE PONDÉRAL

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



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

VIERZON

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 serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie. |
| ◇ Une paire de baskets. | |
-

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 :

- ◇ **LECLERC ~ 1 Rue du Mouton ~ Vierzon.**

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 Muscultation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		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 Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
INFIRMIER				
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

 **TROUVER LES ATELIERS**
À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON... 

MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Marmagne				Vendredi 21 : Activité physique ~ VF
Saint-Martin d'Auxigny	Mardi 10 : Activité physique ~ VF	Vendredi 03 : Sophrologie ~ PP	Lundi 06 : Pluridisciplinaire ~ SP & LM	
			Vendredi 31 : A.P.C. ~ NR.	

INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du programme
 =
 un atelier à la périphérie de **VIERZON**.

La piscine Charles MOREIRA :
 Présentez-vous en qualité d'adhérent de C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

 **CARNET D'ADRESSES...** 

Communes	Structures	Adresses
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 Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Mehun ^{s/} Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
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

MARDI 24 JANVIER

~~~~~  
Salade de carottes  
au cumin.  
Tartiflette aux fruits de mer.  
Verrine pommes ~ kiwis.  
~~~~~

MARDI 14 FÉVRIER

~~~~~  
Salade d'endives aux  
pistaches.  
Colombo de poisson  
& son riz trois couleurs.  
Tiramisu mangue ~ coco.  
~~~~~



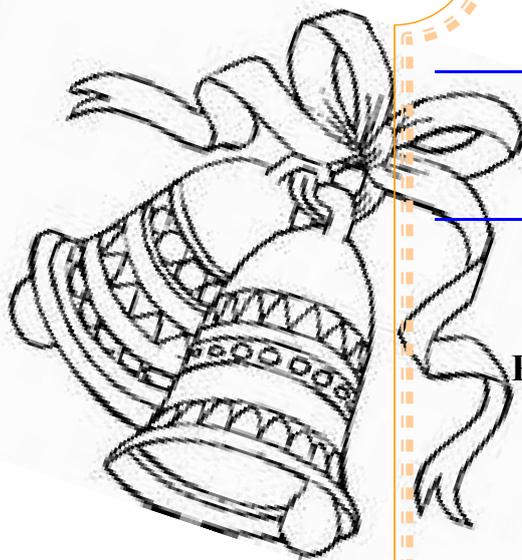
MARDI 21 MARS

~~~~~  
Salade de pommes de terre,  
radis & avocat.  
Poulet aux graines de sésame.  
Légumes de saison.  
Tarte aux pommes  
à la crème d'amande.  
~~~~~



VENDREDI 31 MARS
~ST-MARTIN D'AUXIGNY~

~~~~~  
Salade de lentilles.  
Bœuf aux carottes.  
Crumble aux pommes.



**MARDI 04 AVRIL**

~~~~~  
REPAS DE PÂQUES.

~~~~~  
Le menu sera défini  
ultérieurement

~~~~~  
-PARTICIPATION DE 12€-

**Mois de JANVIER ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

LUNDI 02

MARDI 03

LUNDI 09

MARDI 10

S5//Activité physique.

10h00-11h15 VF.

Objectif :

Entretenir sa souplesse.

 Lieu : **St-Martin d'Auxigny
& salle : Ste- Jeanne.**

LUNDI 16

MARDI 17

LUNDI 23

MARDI 24

S5//Atelier Pratique Culinaire.

10h00-13h45 NR.

Objectif :

Diversifier un repas du quotidien.

Structure :

Centre social C.A.F.

S5//Diététique.

14h00-15h30 NR.

Objectif :

**Décrypter l'étiquetage alimentaire & comprendre le
Nutri-score.**

Structure :

Centre social C.A.F.

LUNDI 30

MARDI 31

**Mois de JANVIER ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

MERCREDI 04

A2//ReF.
10h00-11h30 MPVX.
Objectif :
Bouger pour se dépenser.
Salle :
Dojo de Chaillot.

JEUDI 05

A5//Art thérapie.
13h30-14h30 AL.
Objectif :
Confronter sa réalisation au regard du groupe.
Structure :
Centre social C.A.F.

A7//Danse thérapie.
14h30-15h30 AL.
Objectif :
Écouter les sensations de son corps.
Structure :
Centre social C.A.F.

MERCREDI 11

S6//Piscine.
11h30-11h30
Objectif :
Renforcer ses capacités physiques.
Structure :
Piscine Charles MOREIRA.

JEUDI 12

MERCREDI 18

S5//Randonnée.
10h00-11h30 MPVX.
Objectif :
Marcher pour se dépenser.
Lieu : Vierzon
& départ : La Guinguette ~ Le canal de Berry.

JEUDI 19

S6//Piscine.
11h30-12h30
Objectif :
Renforcer ses capacités physiques.
Structure :
Piscine Charles MOREIRA.

MERCREDI 25

S6//Piscine.
11h30-12h30
Objectif :
Renforcer ses capacités physiques.
Structure :
Piscine Charles MOREIRA.

JEUDI 26

**Mois de FÉVRIER ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

LUNDI 06

MARDI 07

LUNDI 13

MARDI 14

S5//Atelier Pratique Culinaire.

10h00-13h45 NR

Objectif :

Réaliser un menu simple mais gourmand.

Structure :

Centre social C.A.F.

A5//Art thérapie.

14h00-15h30 AL.

**Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique
aux matériaux disponibles.**

Structure :

Centre social C.A.F.

LUNDI 20

MARDI 21

APPORTER SON BILAN DERNIER BILAN SANGUIN-

S1//Infirmier.

14h00-15h30 SP.

**Objectif : Comprendre son bilan
sanguin.**

Structure :

Centre de santé.

**Mois de FÉVRIER ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

MERCREDI 01

A6//Détente & étirements.

10h00-12h00 MPVX.

Objectif :

**Évaluer ses capacités en individuel
& pratiquer la gymnastique douce.**

Salle :

Dojo de Chaillot.

VENDREDI 03

A2//Sophrologie.

10h00-11h30 PP.

Objectif :

**Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans
une situation stressante ou, contrariante.**



Lieu : Saint-Martin d'Auxigny

& salle : Sainte-Jeanne.

MERCREDI 08

S6//Piscine.

11h30-11h30

Objectif :

Renforcer ses capacités physiques.

Structure :

Piscine Charles MOREIRA.

VENDREDI 10

A2//Podologie.

09h30-11h30 CJ.

Objectifs :

- ① **Prendre soin de ses Pieds.**
- ② **Pratiquer la gym des pieds.**

Structure :

Centre de santé.

MERCREDI 15

VENDREDI 17

MERCREDI 22

VENDREDI 24

S6//Randonnée

10h00-11h30 MPVX.

Objectif :

Marcher pour se dépenser.

Lieu : Vierzon

& départ : Quai du bassin.

**Mois de MARS ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

LUNDI 06

MARDI 07

**A3//Pluridisciplinaire
14h00-16h00 SP & LM.
Objectif :
Comprendre & améliorer les troubles
du sommeil.
 Lieu : Saint-Martin d'Auxigny
& salle : Sainte-Jeanne.**

LUNDI 13

MARDI 14

LUNDI 20

MARDI 21

**S5//Atelier Pratique Culinaire.
10h00-13h45 NR.
Objectif :
Intégrer une pâtisserie dans un menu.
Structure :
Centre social C.A.F.**

**A3//Pluridisciplinaire.
14h00-15h30 NR & SP.
Objectif :
Donner son avis & exprimer ses besoins
pour le prochain programme.
Structure :
Centre social C.A.F.**

LUNDI 27

MARDI 28

Mois de MARS ~ Programme Vierzon ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

MERCREDI 01	JEUDI 02	VENDREDI 03
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <u>13h30-14h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Travailler sa motricité fine avec la calligraphie. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p style="text-align: center;">S4//Infirmier. <u>09h30-11h00</u> SP. <u>Objectif</u> : Prendre soin de son corps. <u>Structure</u> : Centre de santé.</p>
	<p style="text-align: center;">A7//Danse thérapie. <u>14h30-15h30</u> AL <u>Objectif</u> : Travailler l'improvisation guidée. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10
<p style="text-align: center;">A2//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique douce. <u>Salle</u> : Dojo de Chaillot.</p>		
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>		
MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>		
MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
<p style="text-align: center;">A2//Randonnée <u>10h00-11h30</u>MPVX. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>départ</u> : Carrefour d'Orsay.</p>		
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>		
MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>		<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un déjeuner équilibré.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente.</p>

Mois d'AVRIL ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

LUNDI 03

MARDI 04

**-PARTICIPATION DE 12€-
S5//Atelier Pratique Culinaire.
10h00-13h45 NR.
Objectif :
Réaliser un repas festif.
Structure :
Centre social C.A.F.**

**A4//Pluridisciplinaire.
14h00-15h30 NR & LM.
Objectif :
Se rencontrer & échanger.
Structure :
Centre social C.A.F.**

LUNDI 10

MARDI 11

FÉRIÉ

LUNDI 17

MARDI 18

**A1//Art thérapie.
13h30-15h30 AL.
Objectif :
Adapter un modèle & faire face à des contraintes
techniques.
Structure :
Centre social CAF.**

LUNDI 24

MARDI 25

**Mois d'AVRIL ~ Programme Vierzon ~
ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

MERCREDI 05

A6//Randonnée.
10h-11h30 MPVX
Objectif :
Marcher pour se dépenser.
Lieu : Vierzon
& départ : μμμ.

S6//Piscine.
11h30-12h30
Objectif :
Renforcer ses capacités physiques.
Structure :
Piscine Charles MOREIRA.

VENDREDI 07

MERCREDI 12

S6//Piscine.
11h30-12h30
Objectif :
Renforcer ses capacités physiques.
Structure :
Piscine Charles MOREIRA.

VENDREDI 14

MERCREDI 19

S5//Randonnée.
10h00-11h30 VF.
Objectif :
Renforcer ses capacités physiques.
Lieu : Marmagne
& départ : Le Canal de Berry.

VENDREDI 21

MERCREDI 26

S5//ReF Douce.
10h00-11h30 MPVX.
Objectif :
Travailler sa souplesse & son équilibre.
Salle :
Dojo de Chaillot.

VENDREDI 28

VOTRE PROGRAMME D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL DE JANVIER À AVRIL 2023

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	2
Participer à un atelier en groupe 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 le programme...	7
Trouver les ateliers à la périphérie de Vierzon	8
Carnet d'adresses	9
 MENUS 	10 ~ 11
JANVIER	12 ~ 13
FÉVRIER	14 ~ 15
MARS	16 ~ 17
AVRIL	18 ~ 19
SOMMAIRE	20