

2024



DIABÈTE

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

**SAINT-AMAND
MONTROND**


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


0248 48.57.44.


association.caramel@ch-bourges.fr


www.caramel18.fr

**INSCRIPTIONS
MENSUELLES :**
⇒ PAR MAIL,
⇒ PAR TÉLÉPHONE.

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

Le sommaire de ce planning se trouve en page 02.



SOMMAIRE DE VOTRE PLANNING « DIABÈTE »

SOMMAIRE	02
Trouver mes ateliers à la périphérie de ST-A. MONTROND	02
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	03
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L	03
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.)	03
Comprendre & connaître les compétences	04
Lire votre planning...	05
🍴 MENUS 🍴	06 ~ 07
JANVIER	08 ~ 09
FÉVRIER	10 ~ 11
MARS	12 ~ 13
AVRIL	14 ~ 15
Carnet d'adresses	16

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

MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Baugy	Lundi 08 : Diététique ~ AB.	Vendredi 23 : Activité physique ~ VF	Lundi 04 : A.P.C. ~ AB.	
Bourges	Samedi 20 : Expression théâtrale ~ LC.	Samedi 03 : Diététique ~ NR.	Samedi 23 : Art thérapie ~ AL.	
	Samedi 27 : Groupe de parole ~ LM.	Samedi 17 : Infirmier ~ CM.		
Dun ^{S/} Auron		Lundi 19 : Diététique ~ AB.		
St-Florent ^{S/} Cher			Lundi 11 : Diététique ~ NR.	

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 reconsidérées.

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

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.

PRENDRE PART À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.) OU À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (MINI A.P.C.)

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **7,00€** pour le repas dit « du quotidien » ;
- ◇ elle passe à **12,00€** pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font le :

- ◇ **Matin =>** de **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 *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **4,00€**.
- ◇ Il n'y a pas de participation aux courses ; Il est conseillé d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

Pensez à apporter lors de vos ateliers :

- ◇ Un torchon,
- ◇ Des boîtes de conservation alimentaire,
- ◇ Un tablier, si vous le souhaitez.



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

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse Musclation Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ARTS PLASTIQUES & DE THÉÂTRE		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Collage Dessin Papier mâché Peinture 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				
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

LUNDI 15 JANVIER

~~~~~  
~~~~~  
**Salade composée
au pamplemousse.
Poulet au citron
Gratin d'épinards
& riz.
Ananas au four.**

LUNDI 29 JANVIER

~~~~~  
~~~~~  
**Salade de pommes
de terre.
Potée de poisson.
Crêpes fines chocolat
& noix de coco.**

LUNDI 12 FÉVRIER

~~~~~  
~~~~~  
**Salade d'hiver.
Rôti de porc
aux oignons confits.
Gratin de blettes.
Biscuit roulé.**

LUNDI 04 MARS

BAUGY

Velouté de carottes
au cumin.
Omelette aux pommes
de terre & dès de jambon.
Cheesecake
au fromage blanc.

LUNDI 11 MARS

Velouté de chou-fleur.
Langue de bœuf &
pommes de terre
persillées.
Poire pochée aux épices.

LUNDI 25 MARS

PARTICIPATION DE 12€

Salade périgourdine.
Paupiette de veau.
Jardinière de légumes.
Choux à la crème
miel & amandes.

Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>A6//Diététique. 14h00-15h30 AB. <u>Objectif :</u> Différencier & repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé. <u>Lieu :</u> Baugy & <u>structure :</u> Maison des solidarités.</p>		<p>S5//ReF Douce. 10h00-11h00 MR. <u>Objectif :</u> Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Structure :</u> Centre de cure La Croix Duchet.</p>
		<p>A2// Étirements. 11h00-12h00 MR. <u>Objectifs :</u> S'étirer & se détendre. <u>Structure :</u> Centre de cure La Croix Duchet.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AB. <u>Objectif :</u> Faire un menu " détox. " <u>Structure :</u> Cuisine du C.C.A.S.</p>		
<p>S7 ~ A5//Diététique. 14h00-15h30 AB. <u>Objectif :</u> Favoriser une bonne alimentation pour prendre soin de son foie. <u>Structure :</u> C.C.A.S.</p>		
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
		<p>S5//Randonnée. 10h00-11h30 MR. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> St-Amand Montrond & <u>départ :</u> Lac de Virlay [<i>Parking principal</i>].</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AB. <u>Objectif :</u> Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Structure :</u> Cuisine du C.C.A.S.</p>		
<p>A3//Pluridisciplinaire. 14h00-16h00 LC & AB. <u>Objectif :</u> Créer un nouveau projet autour de la nature. <u>Structure :</u> Centre hospitalier & <u>salle :</u> numéro 2.</p>		

Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> LC & CM. Objectif : Créer un jeu de société. Structure : Centre Hospitalier & salle : numéro 2.</p>	<p>S7/Expression corporelle. <u>10h00-12h00</u> LC. Objectif : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu.  Lieu : Bourges & structure : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
		<p>A2 ~ A7//Groupe de parole. <u>10h00-12h00</u> LM. Objectif : Échanger sur le vécu de la maladie.  Lieu : Bourges & structure : Château des Gadeaux.</p>

Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond.

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p><u>-BILAN INITIAL OU RÉ-ÉVALUATION-</u> <u>10h00-12h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Faire le point sur ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB. <u>Objectif</u> : Faire un menu d'hiver. <u>Structure</u> : Cuisine du C.C.A.S.</p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Différencier & repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé. 🚌 <u>Lieu</u> : Dun^S/Auron & <u>structure</u> : Maison France services.</p>	<p><u>-PROGRAMME INITIAL-</u> S2//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Comprendre sa maladie & son traitement. <u>Structure</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>	<p>S5/ReF Douce. <u>10h00-12h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28

Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
		<p><u>-PROGRAMME INITIAL-</u> S5//Diététique. 10h00-11h30 NR. <u>Objectif :</u> Equilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète.  <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	<p>A3//Arts plastiques. 14h00-16h00 LC & CM. <u>Objectif :</u> Créer un jeu de société. <u>Structure :</u> Centre Hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
		<p>S2//Infirmier. 09h30-11h30 CM ~ SL ~ D. DAMAS & COLLABORATION PRESTATAIRE DE POMPES. <u>Objectif :</u> Partager autour de la pompe à insuline.  <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>S5//Activité physique. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif :</u> Exécuter les exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu :</u> Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	
JEUDI 29		

Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AB. <u>Objectif</u> : Préparer un menu équilibré.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>		
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AB. <u>Objectif</u> : Intégrer des abats dans un menu. <u>Structure</u> : Cuisine du C.C.A.S.</p>		<p>A2//Gymnastique Douce. 10h00-11h00 MR. <u>Objectifs</u> : Entretenir ses capacités musculaires en dansant. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
<p>A6//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 AB. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Structure</u> : C.C.A.S.</p>		<p>A2//Étirements. 11h00-12h00 MR. <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
<p>S5 ~ S6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectifs</u> : Connaître & comprendre les besoins en sel, sucre & matière grasse.  <u>Lieu</u> : Saint-Florent^S/Cher & <u>salle</u> : Auditorium.</p>		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
	<p>S2//Atelier Infirmier. 14h00-15h30 CM. <u>Objectif</u> : Comprendre les complications du diabète sur les yeux. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>	
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. PARTICIPATION DE 12€ 10h00-13h45 AB. <u>Objectif</u> : Préparer un repas de Pâques. <u>Structure</u> : Cuisine C.C.A.S.</p>		<p>S5//Randonnée. 10h00-11h30 MR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Saint-Amand-Montrond & <u>départ</u> : Parking Centre aqualudique Balnéor [300 Rue de Cannelle].</p>
<p>A6//Diététique. 14h00-15h30 AB. <u>Objectif</u> : Faire le bon choix pour être plus écologique dans son alimentation. <u>Structure</u> : C.C.A.S.</p>		

Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond

	VENDREDI 01	SAMEDI 02
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
	<p>A3//Arts plastiques. 09h30-11h30 LC & CM. <u>Objectif :</u> Créer un jeu de société. <u>Structure :</u> Centre Hospitalier & <u>salle :</u> numéro 2.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
		<p>A3//Art thérapie. 10h00-12h00 AL. <u>Objectif :</u> Développer sa créativité.  <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30

Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ		
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
		<p>A6//Danse. <u>10h00-11h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Se dépenser en dansant. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
		<p>A2//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Structure</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p>A3//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Tester le jeu de société. <u>Structure</u> : Centre hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>	
LUNDI 29	MARDI 30	
<p>S5//Randonnée. <u>09h30-11h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : St-Amand-Montrond & <u>départ</u> : Les Emmaüs.</p>		

Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Saint-Amand-Montrond

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 07
	<p>A3//Arts plastiques. <u>09h30-11h30</u> LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu de société. <u>Structure</u> : Centre Hospitalier & <u>salle</u> : 2.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p>S4 ~ S7//podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. <u>Objectifs</u> :</p> <p>① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules...) ② Approfondir la gym & automassage des pieds.</p> <p><u>Structure</u> : Centre Hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>		
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27

 **CARNET D'ADRESSES...** 

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 (<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 des	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
Dun s/ Auron	Maison France Services	Route de Levet
	Mille Club {salle du	Rue du Bief
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude {salle de danse	Zone Artisanale du Porche
St-Amand Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent s/ Cher	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs

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