

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.

SEPTEMBRE

OCTOBRE NOVEMBRE

DECEMBRE

Le sommaire de ce planning se trouve en page 02.











COMMAIDE DE VOTRE DI ANNUNC - DIA	DÈTE «
SOMMAIRE DE VOTRE PLANNING « DIA	
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 (O)	06 ~ 07
SEPTEMBRE	08 ~ 09
OCTOBRE	10 ~ 11
NOVEMBRE	12 ~ 13
DĒCEMBRE	14 ~ 15
Carnet d'adresses	16

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

MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DĒCEMBRE
Baugy		Lundi 14 : Pluridisciplinaire ~ AMB. & LS.		
Pourgos			<u>Samedi 16</u> : Diététique ~ амв.	<u>Samedi 07</u> : Art thérapie ∼ AL.
Bourges		<u>Samedi 05</u> : Infirmière ~ см.	<u>Samedi 23</u> : Relaxation ~ vF.	Samedi 14 : Pluridisciplinaire ~ CM. & NR.
Dun ^s / Auron	<u>Lundi 23</u> : Diététique ∼ AMB.			

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 <u>spécifiquement réservé à l'intention</u> <u>des patients nouvellement inscrits</u>, 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 de sport adaptée est conseillée.
- ♦ 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'autosoins.
- C'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...
 - 2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétences 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

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

Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.		
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...

TELIER SUIVI CODE COUL		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION SES INITIALES	٧,	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D' ACTIVITÉ PHY	'SIQUE	Maryanick RENAUD Éducatrice médicosportive	MR	Danse Musculation Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ARTS PLAST DE TH	TIQUES <u>&</u> ÉÂTRE	Laurence CHAMBENOIS Art thérapeute	LC	Collage Dessin Papier mâché Peinture Poterie & Théâtre.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET			Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C	Amandine MAQUET~BRAS Diététicienne	AMB	Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmièr</i> e	СМ	Bases & Thèmes
PLURIDISCIPL	INAIRE	Thèmes sur plusieurs disciplines		rs disciplines
DE POD C	LOGIE	Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHO	LOGIE	XXXXX XXXX Psychologue	XX	Groupes de paroles





Mois de SEPTEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.			
LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04	
I IINDI 00	MADDIO	MEDCDEDI 11	
LUNDI 09	MARDI0	MERCREDI 11	
A3~A4 //Pluridisciplinaire. 14h00-16h00 LC & CM. Objectif: Finir la création du jeu de société. Lieu: C.C.A.S.		S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectif: Exécuter des exercices selon ses capacités. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	
S2~A4~A5//Infirmier. 14h00-15h30 CM. Objectif: Découvrir le jeu de société créé par les patients. Lieu: C.C.A.S.		A3~S4//Art thérapie. 14h00-16h00 LC. Objectif: « Terre happy »: renouer avec la sensation de la terre. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	
A6//Diététique. 14h00-15h30 AMB. Objectifs: Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé. Lieu: Dun S/Auron & structure: Maison France Services.	S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AMB. Objectif: Créer un menu « plateau-télé ». Lieu: Cuisine du C.C.A.S.	S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectifs: Se détendre & travailler sa souplesse. Lieu: Centre de Cure de la Croix Duchet.	
	S7~A5//Diététique. 14h00-15h30 AMB. Objectifs: Savoir identifier les différents sucres & connaître les indices glycémiques des aliments. Lieu: C.C.A.S.		
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI	

Mois de SEPTEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.		
JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.			
LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02	
		A2//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectif: Travailler son équilibre. Lieu: Centre de Cure de la Croix Duchet.	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09	
		A3~S4//Arts plastiques. 14h00-16h00 LC. Objectif: « Terre Happy »: renouer avec la sensation de la terre. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	
S2~A6//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 AMB & LS. Objectifs: Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé. Lieu: Baugy & structure: Maison des solidarités.		S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectif: Évaluer ses capacités physiques. Lieu: Centre de Cure de la Croix Duchet.	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	
S5~A4//Réunion de programmation. 14h00-15h30 AMB. Objectifs: Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu: centre hospitalier & salle: numéro 2.			

Mois d'OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.			
JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05	
S5~S6//Infirmier. 14h00-15h30 CM. Objectif: Comprendre le rôle des hormones sur le corps. Lieu: Centre hospitalier & salle: numéro 3.		S3/Infirmier. 10h00-11h30 CM. Objectif: Comprendre les différents traitements du diabète. Lieu: Bourges & structure: Château des Gadeaux.	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26	
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI	

Mois de NOVEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.				
LUNDI	MARDI	MERCREDI		
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06		
		S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectif: Exécuter des exercices selon ses capacités. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.		
	MARDI 12	MERCREDI 13		
FÉRIÉ		A3~S4//Arts plastiques. 14h00-16h00 LC. Objectif: « Terre Happy »: renouer avec la sensation de la terre. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20		
\$3~\$7/Podologie. 10h00-11h30 CJ. Objectifs: Savoir faire un changement de chaussage un auto-massage des pieds. Lieu: Centre hospitalier salle: numéro 3.		S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectifs: Se détendre & travailler sa souplesse. Lieu: Centre de Cure de la Croix Duchet.		
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27		
-INVITATION DE LAURA, DIÉT. DE SECTEUR- S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AMB. Objectif: Cuisiner les légumineuses. Lieu: Cuisine du C.C.A.S.		A3~S4//Arts plastiques. 14h00-16h00 LC. Objectif: « Terre Happy »: renouer avec la sensation de la terre. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.		
S5~A3 //Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 AMB & CM. Objectif: Faire le lien entre alimentation & système cardiovasculaire. Lieu: C.C.A.S.		42		

Mois de NOVEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.			
JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02	
	FÉRIÉ		
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09	
JEUDI 14	JEUDI 15	SAMEDI 16	
		S7~A5//Diététique. 10h00-11h30 AMB. Objectifs: Partager « un café » & discuter autour de l'alimentation. Lieu: Bourges & structure: Château des Gadeaux	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23	
		S5//Relaxation. 10h00-11h30 VF. Objectifs: Se détendre & se relaxer. Lieu: Bourges & structure: Château des Gadeaux	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30	

Mois de DÉCEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.			
LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04	
		S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectif: Travailler son équilibre. Lieu: Centre de cure de la Croix Duchet.	
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11	
-PARTICIPATION DE 12€- S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AMB & LC. Objectif: Préparer un repas de fête. Lieu: Cuisine du C.C.A.S.	S5//Infirmier. 14h00-15h30 CM. Objectif: Comment gérer son diabète en hiver. Lieu: Centre hospitalier & salle: numéro 3.	14h00-16h00 LC. Objectif: « Terre Happy »: renouer avec la sensation de la terre. Lieu: Centre de Cure La Croix Duchet.	
S2~A6//Diététique. 14h30-16h00 AMB. Objectif: Savoir identifier les apports nutritionnels en protéines animales & végétales. Lieu: C.C.A.S			
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	
		S5//ReF Douce. 10h00-11h30 MR. Objectif: Évaluer ses capacités physiques. Lieu: Centre de Cure de la Croix Duchet.	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	
		FÉRIÉ	
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI	
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE		

Mois de DÉCEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Saint-Amand Montrond.			
JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07	
		A7//Art thérapie. 10h00-11h30 AL. Objectif: Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral. Lieu: Bourges & structure: Château des Gadeaux	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14 S	
		S5~A4~A6//Pluridisciplinaire. 10h00-11h30 NR & CM. Objectif: Savoir vivre avec un diabète de type 1. Lieu: Bourges & structure: Château des Gadeaux	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28	
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	

■ CARNET D'ADRESSES...

Communes/Lieux	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
Un ☐ dans le calendrier du planning = un atelier à la périphérie de Saint-Amand Montrond.	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (<i>adresse GPS</i>)
	DOJO	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Jardins d'Arcadie {les	12 Rue Béthune Charost
	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