

Saint-amand Montrond & périphérie.

☞ De **Mai** À **Août** ☞
☞ Du **lundi** Au **samedi** ☞



PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2025

L'association C.A.R.A.M.E.L.
Éducation **T**hérapeutique du **P**atient
Une aide pour le suivi de votre maladie.

Association C.A.R.A.M.E.L.

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

 **0248. 48 57 44**

 **association.caramel@ch-bourges.fr**

 **www.caramel18.fr**

CARAMEL 
Réseau du Cher Diabète-Obésité

SOMMAIRE

PAGE	INTITULÉ
02	SOMMAIRE.
02	Carnet d'adresses.
03	Le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L.
03	Pratiquer le Taïso.
04	Comprendre & connaître les compétences.
05	Lire le planning.
06	Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire...
07	Menus.
08 ~ 09	PLANNING DE MAI.
10 ~ 11	PLANNING DE JUIN.
12 ~ 13	PLANNING DE JUILLET.
14 ~ 15	PLANNING D'AOÛT.
16	Les ateliers en-dehors de Saint-Amand Montrond .

CARNET D'ADRESSES

LIEU	STRUCTURE	ADRESSE
BAUGY	Maison des solidarités.	Rue de la Croix Saint-Abdon ~ Îlot Saint-Abdon.
BOURGES	Comité Départemental Olympique & Sportif (C.D.O.S.)	1 Rue Gaston Berger.
	Château des Gadeaux.	123 Av. F. Mitterrand C.S. 30010 [<i>Adresse GPS</i>].
	DOJO ~ <i>Salle du</i>	Place Pierre de Coubertin.
DUN^S/AURON	Maison France services.	3 Place de l'Église.
SAINT-AMAND MONTROND	Centre Cure de La Croix Duchet.	Rue de La Croix Duchet.
	Centre hospitalier.	44 Av. Jean Jaurès.
	Clos de La Marmande	379 Rue des Grands Villages <i>{À côté du vieux cimetière.</i>
	Maison des Familles & des loisirs <i>[anciennement C.C.A.S.]</i>	700 Avenue Jean Giraudoux.
	Maison de santé.	Rue de La Tuilerie.

LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L.

Aujourd'hui, vous recevez votre planning ; **cet outil vous permet l'inscription obligatoire aux séances souhaitées. Sans inscription** de votre part &, **en cas de manquements répétés** à ces consignes (voir ci-dessous), vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

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.

Dans le cadre de votre parcours d'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, Mme Servane TUVACHE, pharmacienne, vous propose des entretiens individuels au sein de son officine à MENETOU-SALON. Toute inscription se fait par le biais du secrétariat de caramel qui les transmet ensuite, à Mme TUVACHE.

PRATIQUER LE TAÏSO

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de pratiquer le Taïso.

L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux ; les sessions seront assurées par des intervenants du club de judo.

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo.

Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger & d'améliorer son potentiel physique.

Aujourd'hui, cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge, n'ayant pas forcément pratiqué du sport auparavant & recherchant un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au C.D.O.S. du Cher [Comité Départemental Olympique & Sportif].

Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

1. Tout le monde peut le pratiquer.
2. L'activité est conviviale.
3. C'est un antistress.
4. Cela améliore le bien-être.
5. Il renforce le système musculaire.

Les sessions ont lieu le vendredi de 14h00 à 15h00 à l'adresse suivante :

◇ DOJO

2 Place Pierre de Coubertin ~
Bourges.



COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES

Lorsqu'une personne souffre d'insuffisance cardiaque, celle-ci est confrontée à un double impératif :

- **Savoir GÉRER sa maladie** = **compétences d'autosoins**.
- **Savoir VIVRE avec sa maladie** = **compétences d'adaptation**.

Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'**ACQUÉRIR** ou d'**AMÉLIORER** ces deux groupes de compétences.

 Compétences d'autosoins		 Compétences d'adaptation	
CS1	Connaître sa maladie & son traitement.	CA1	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
CS2	Reconnaître & prendre en compte les signes d'alerte.	CA2	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
CS3	Connaître les facteurs favorisant la décompensation & la conduite à tenir.	CA3	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
CS4	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie, règles hygiéno-diététiques.	CA4	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
CS5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie, activité physique.	CA5	Prendre des décisions & résoudre un problème.
CS6	Prévenir des complications évitables.	CA6	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
CS7	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	CA7	S'observer, s'évaluer & se renforcer.

LIRE LE PLANNING

ATELIER	Détails de l'activité	Code Couleur	INITIALES	Intervenant : Prénom, NOM & qualification.
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Endurance. Renforcement musculaire.		AB	Aurélie BARON
			PC	Pierre CARNEIRO
	Randonnée.		VF & MR	Véronique FROIDEVAUX & Maryanick RENAUD
	Randonnée & pique-nique			
ART THÉRAPIE	Art plastique → loisirs créatifs.		LC	Laurence CHAMBENOIS
DIÉTÉTIQUE	<u>Ateliers théoriques</u> : • Informations de base. • Propositions de thèmes.	Théorique	AMB & NR	Amandine MAQUET-BRAS & NADÈGE RION
	<u>Ateliers Pratiques Culinaires</u> : • Courses (partie facultative). • Préparation du repas. • Partage du repas. • Informations diététiques sur le menu partagé.	Pratique		
INFIRMIER	Informations de base & propositions de thèmes.		LS	Lucie SAUGET
PSYCHOLOGIE	Groupes de parole.		??	?? ??
PLURIDISCIPLINAIRE	Plusieurs disciplines.			Selon les intervenants.

PRENDRE PART À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ou A.P.C. À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ou MINI A.P.C.



Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

- **La participation** *par personne* est à régler *en espèces* dont 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* dont l'appoint est apprécié :
 - Elle est de **4.00€**.
 - Apporter des boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.
 - ☞ Il n'y a pas de participation aux courses.



Lors de ces ateliers, pensez à apporter :

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

MENUS



LUNDI 12 MAI

~~

Méli-mélo de Printemps.

Couscous royal.

*Muesli aux fruits
rouges.*

~~



LUNDI 23 JUIN

~~

Samoussa aux légumes.

Curry de dinde

au yaourt,

riz basmati & brocoli.

Brochette de mangue

& ananas.

~~

MOIS DE MAI ~INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS5//REF DOUCE. 10h00-11h00 MR. <u>Objectif</u> : Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieu</u> : Centre de cure La Croix Duchet.</p>
		<p>CS5//ÉTIREMENTS. 11h00-12h00 MR. <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieu</u> : Centre de cure La Croix Duchet.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p>CS5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 6~ 10h00-13h45 AMB. <u>Objectif</u> : Créer un menu de Printemps. <u>Lieu</u> : Cuisine ~Maison des Familles & des Loisirs. ~MENUS PAGE 7~</p>		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS7~CA5//PLURIDISCIPLINAIRE. 14h00-15h30 AMB & LS. <u>Objectif</u> : Se questionner sur l'alimentation pauvre en sel.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>CS7-CA5//PLURIDISCIPLINAIRE. 14h00-15h30 AMB & LS. <u>Objectifs</u> : Identifier les bonnes & les mauvaises graisses dans votre alimentation & interpréter votre bilan sanguin.  <u>Lieu</u> : BAUGY & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS5/REF DOUCE. 10h00-12h00 MR. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre <u>Lieu</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>

MOIS DE MAI ~INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ		
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
	<p align="center">CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : DOJO <i>[Cf. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p align="center">CA3//ART PLASTIQUE : « Tiens, v'là le Printemps. » 09h30-11h30 LC. Objectif : Découvrir l'encre. <u>Lieu</u> : Le Clos de La Marmande.</p>	<p align="center">« ATELIERS DE PRINTEMPS. » <u>Lieu</u> : SAINT-AMAND MONTROND & <u>structure</u> : Restaurant « LE NOIRLAC ». <i>[210 Route de Bourges]</i> Objectif ~thème : « Améliorer sa santé en jouant. »</p>
	<p align="center">CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : DOJO <i>[Cf. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

MOIS DE JUIN ~INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS5// Randonnée. 10h00-12h00 MR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Les Emmaüs [Chemin de La Roche] Le long du Canal de Berry.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
FERIE		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>~BILAN INITIAL OU RÉ-ÉVALUATION~ CS5//REF DOUCE. 10h00-11h00 MR. <u>Objectif</u> : Faire le point sur ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Centre cure la Croix Duchet.</p>
		<p>CS5//ÉTIREMENTS. 11h00-12h00 MR. <u>Objectif</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieu</u> : Centre cure La Croix Duchet.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p>CS5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 6~ 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu du monde. <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Maison des Familles & des Loisirs. ~MENUS PAGE 7~</p>		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. 10h00-11h00 AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
<p>~BILAN INITIAL~ CS1~CS2~CS3~CA4//INFIRMIER. 14h00-15h30 LS. <u>Objectifs</u> : Comprendre sa maladie & ses traitements. <u>Lieu</u> : Maison de santé.</p>		<p>A7//Art plastique : « Découvrir la Gel press. » 09h30-11h30 LC. <u>Objectif</u> : Apprendre à lâcher prise tout en découvrant une technique ludique. <u>Lieu</u> : Le Clos de La Marmande.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI

MOIS DE JUIN ~INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif : Pratiquer le taïso.</u>  <u>Lieu : BOURGES</u> & <u>structure : DOJO</u> <i>[CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif : Pratiquer le taïso.</u>  <u>Lieu : BOURGES</u> & <u>structure : DOJO</u> <i>[CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif : Pratiquer le taïso.</u>  <u>Lieu : BOURGES</u> & <u>structure : DOJO</u> <i>[CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	<p>CS2~CS3~CS5~CSA4~CA7// INFIRMIER. 10h00-11h30 LS. <u>Objectif : Échanger sur</u> <u>la maladie chronique.</u>  <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>CS6//PLURIDISCIPLINAIRE 14h00-15h00 NR & LS. <u>Objectifs : Rencontrer les in-</u> <u>tervenants pour échanger sur</u> <u>les activités de C.A.R.A.M.E.L.,</u> <u>en partageant un café.</u>  <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif : Pratiquer le taïso.</u>  <u>Lieu : BOURGES</u> & <u>structure : DOJO</u> <i>[CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS DE JUILLET ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p align="center">CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h30</u> MR & NR. <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND MONTROND & <u>départ :</u> parking principal ~ Lac de Virlay ~ <i>[Chemin de Virlay ~ Route de BOURGES].</i></p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

MOIS DE JUILLET ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
	<p>CS//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso. 🚌 <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : DOJO <i>[CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</i></p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p>CA3//ART THÉRAPIE : « Fleurs & marqueurs. » 09h30-11h30 LC. Objectif : Apprendre à composer. <u>Lieu</u> : Le Clos de La Marmande.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L., DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 INCLUS.		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27

MOIS D'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 2 À 5.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16

**SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION
C.A.R.A.M.E.L., DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15
INCLUS, LE VENDREDI ÉTANT FÉRIÉ.**

JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30

CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE.

Randonnée & pique-nique.

10h30-13h30 MR & NR.

Objectifs :

**Marcher pour se dépenser
& partager un moment convivial
autour d'un repas froid.**

 Lieu : **DREVANT** & départ :

parking « Park4Night »

[6 Rue du Forum]

Canal de Berry.

CA3//Art plastique :

« *Danseurs sur fond préparé.* »

09h30-11h30 LC.

Objectif :

Avoir du plaisir à la couleur.

Lieu :

Le Clos de La Marmande.

LES ATELIERS À LA PÉRIPHERIE DE SAINT-AMAND MONTROND

MOIS LIEU	MAI	JUIN	JULLET	AOÛT
BAUGY	Lundi 19 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB & LS.			
BOURGES	Mercredis : 07, 14, 21 & 28 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AB.	Mercredis : 04, 11, 18 & 25 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AB.		
	Mercredi 14 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB & LS.	Vendredis : 06, 13, 20 & 27 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	Vendredi 04 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	
	Vendredis : 16 & 23 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	Samedi 21 : INFIRMIER. LS.		
		Jedi 26 : PLURIDISCIPLINAIRE. NR & LS.		
DREVANT				Jedi 28 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR & NR.