

Vierzon & 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 Vierzon .



CARNET D'ADRESSES



LIEU	STRUCTURE	ADRESSE
AUBIGNY S/NÈRE	Maison France services & C.C.A.S.	6 Av. du 8 mai 1945.
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.
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY	Polyvalente ~ <i>Salle</i> .	17 Route de Saint-Palais.
	Sainte-Jeanne ~ <i>Salle</i> .	2 Rue de la Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir de droite en arrivant du bourg.
VIERZON	Centre social Tunnel Château {Anciennement C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château.
	Centre de santé.	1 Rue du MOUTON.
	DOJO de Chaillot {Salle d'arts martiaux.	Route de BELLON.
	Jean-Baptiste CLÉMENT ~ <i>Salle</i> . {Anciennement C.C.A.S.	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Piscine Charles MOREIRA {Complexe sportif de Bellevue.	Avenue du Colonel MANHÈS.

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	Loisirs créatifs.		AL	Adeline LOOSLI
DIÉTÉTIQUE	<u>Ateliers théoriques</u> :	Théorique	AMB	Amandine MAQUET-BRAS & NADÈGE RION
	<u>Ateliers Pratiques Culinaires</u> :	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 :
 - ☞ LECLERC - Rue du Mouton - Vierzon.



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



MARDI 03 JUIN

~~

*Concombre farci
au chèvre.
Blanquette de poulet
aux légumes de Printemps.
Tarte à la rhubarbe.*

~~



JEUDI 03 JUILLET

~~

SAINT-MARTIN D'AUXIGNY

~~

*Salade de radis,
concombre & fêta.
Poulet au citron.
Semoule.
Clafoutis aux fruits.*

~~

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS7- A5//PLURIDISCIPLINAIRE. <u>14h00-15h30</u> AMB & LS. <u>Objectif</u> : Se questionner sur l'alimentation pauvre en sel.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>CS5//REF DOUCE. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Se détendre & travailler sa souplesse. & <u>salle</u> : Jean Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS5//DÉTENTE & ÉTIREMENTS. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. & <u>salle</u> : Jean Baptiste CLÉMENT</p>

MOIS DE MAI ~ INSUFFISANCE CARDIQUE ~
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>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer le taïso.  <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> DOJO <i>[CF. PLANNING PAGE 3].</i></p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer le taïso.  <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> DOJO <i>[CF. PLANNING PAGE 3].</i></p>	<p>« ATELIERS DE PRINTEMPS. »  <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND MONTROND & <u>structure :</u> Restaurant « LE NOIRLAC. » <i>[210 Route de BOURGES]</i> <u>Objectif ~Thème :</u> « Améliorer sa santé en jouant. »</p>
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

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

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p>CS5//APC~Déroulement page 6. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château ~ 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>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
FÉRIÉ		<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>
FÉRIÉ		<p>CA6//DÉTENTE & ÉTIREMENTS. 10h00-11h30 MR. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. & <u>salle</u> : Jean-Baptiste CLÉMENT.</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>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		<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. 10h00-11h30 MR. <u>Objectifs</u> : Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. & <u>salle</u> : Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p>CS2~CS3~CS6~CA7// PLURIDISCIPLINAIRE 10h00-11h30 NR & LS. <u>Objectif</u> : Faire le point sur la maladie chronique autour du jeu.  <u>Lieu</u> : Aubigny s/Nère & <u>structure</u> : Maison France services.</p>		

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

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>CS5//SPORT découverte. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer le taïso.  <u>Lieu : Bourges & salle : DOJO</u> <i>[Cf. PLANNING PAGE 3].</i></p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>CS5//SPORT découverte. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer le taïso.  <u>Lieu : Bourges & salle : DOJO</u> <i>[Cf. PLANNING PAGE 3].</i></p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p>CS5//SPORT découverte. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer le taïso.  <u>Lieu : Bourges & salle : DOJO</u> <i>[Cf. PLANNING PAGE 3].</i></p>	<p>CS2~CS3~CS5~CA7// INFIRMIER. 10h00-11h30 LS. <u>Objectifs :</u> Échanger sur la maladie chronique.  <u>Lieu : Bourges</u> & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>CS6//PLURIDISCIPLINAIRE 14h00-15h00 NR & LS. <u>Objectifs :</u> Rencontrer les intervenants pour échanger sur les activités de caramel, en partageant un café.  <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>CS5//SPORT découverte. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer le taïso.  <u>Lieu : Bourges & salle : DOJO</u> <i>[Cf. PLANNING PAGE 3].</i></p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

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

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	<p align="center">CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. <i>Randonnée & pique-nique.</i> 10h30-13h30 LS & NR. <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. <u>Lieu :</u> Vierzon & départ : parking du restaurant « La Guinguette » ~ Le Canal de Berry.</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

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

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>CS5//APC ~Déroutement page 6. 10h00-13h45 NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison.</p> <p> Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & salle : polyvalente. ~ Menus page 7.</p>	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso.</p> <p> Lieu : Bourges & salle : DOJO [CF. PLANNING PAGE 3].</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p>CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 VF~LS & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.</p> <p> Lieu : Mehun^S/Yèvre & départ : Parking du château [Place du Général Leclerc].</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
	<p align="center">~BILAN INITIAL~</p> <p>CS1~CS2~CS3~CA4//INFIRMIER. 14h00-15h30 LS. Objectifs : Comprendre ma maladie & mes traitements. Lieu : Centre de santé.</p>	
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIQUE ~
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
----------	----------	-------------

CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE.
Randonnée & pique-nique.
10h30-13h30 MR & NR.
Objectifs :
Marcher pour se dépenser
& partager un moment convi-
vial autour d'un repas froid.
 **Lieu : Quincy**
& départ :
parking du restaurant
« Le Firmament »
[Route de Vierzon].

MOIS D'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIQUE ~
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

LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON

MOIS LIEU	MAI	JUN	JUILLET	AOÛT
AUBIGNY S/NÈRE		Lundi 30 : PLURIDISCIPLINAIRE. NR & LS.		
BOURGES	Mercredis : 07, 14, 21 & 28 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AB.	Mercredis : 04, 11, 18 & 25 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AB.	Vendredi 04 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	
	Mercredi 14 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB & LS.	Vendredis : 06, 13, 20 & 27 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.		
	Vendredis : 16 & 23 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	Samedi 21 : INFIRMIER. ~ LS.		
		Jeudi 26 : PLURIDISCIPLINAIRE. NR & LS.		
MEHUN S/ YÈVRE			Vendredi 11 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF ~ LS & NR.	
QUINÇY				Mercredi 27 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR & NR.
ST-AMAND MONTROND	Samedi 29 : « ATELIERS DE PRINTEMPS. C.A.R.A.M.E.L.			
ST-MARTIN D'AUXIGNY			Jeudi 03 : A.P.C. ~ NR.	