

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ~ DIABÈTE

DE MAI À AOÛT 2025  
SAINT-AMAND MONTROND

**CARAMEL**  
Association du Cher Diabète-Obésité  
*Cher Association Réseau d'Aide aux*  
*Malades diabétiques et d'Éducation Locale*

DES ATELIERS PROGRAMMÉS DU :  
**LUNDI AU SAMEDI MATIN**  
INSCRIPTIONS MENSUELLES PAR :

✉ **MAIL**  
☎ **TÉLÉPHONE**

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

✉ Château des Gadeaux  
145 Avenue François Mitterrand  
CS 30010  
18020 BOURGES CEDEX

☎ : 02 48 48 57 44

✉ : [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

💻 : [caramel18.fr](http://caramel18.fr)

## SOMMAIRE DU PLANNING St-Amand Montrond DIABÈTE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>02</b>
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	<b>03</b>
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	<b>03</b>
Informations.	<b>03</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>04</b>
<b>Lire le planning...</b>	<b>05</b>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	<b>06</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>07</b>
<b>MAI</b>	<b>08 ~ 09</b>
<b>JUIN</b>	<b>10 ~ 11</b>
<b>JUILLET</b>	<b>12 ~ 13</b>
<b>AOÛT</b>	<b>14 ~ 15</b>
<b>Carnet d'adresses</b>	<b>16</b>
Trouver les ateliers à la périphérie de <b>St-Amand Montrond</b>	<b>16</b>

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

## INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du planning  
= un atelier à la périphérie de St-Amand Montrond.

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

- ◇ 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 GÉRER 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

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

### Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<b>A2</b>
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	<b>A3</b>
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</b>
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	<b>A7</b>

## LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR	DÉTAIL DES ACTIVITÉS	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES	
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Danse, Musculation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme <i>{ReF.</i>	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR
	Randonnée & pique-nique.		
ART THÉRAPIE	Arts plastiques <i>{Loisirs créatifs.</i>	Laurence CHAMBENOIS, <i>Art thérapeute</i>	LC
DIÉTÉTIQUE			
THÉORIQUE ~ DIÉT	Informations de base & Propositions de thèmes.	Amandine MAQUET-BRAS & Nadège RION, <i>Diététiciennes</i>	AMB & NR
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.	Courses <i>{Partie facultative.</i> Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.		
INFIRMIER	Informations de base & Propositions de thèmes.	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM
PLURIDISCIPLINAIRE	Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.		
PODOLOGIE	Informations de base & Propositions de thèmes.	Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	CJ
PSYCHOLOGIE	Groupes de parole.	??, <i>Psychologue</i>	??



**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 » & passe à **12,00€** pour les menus de fêtes.

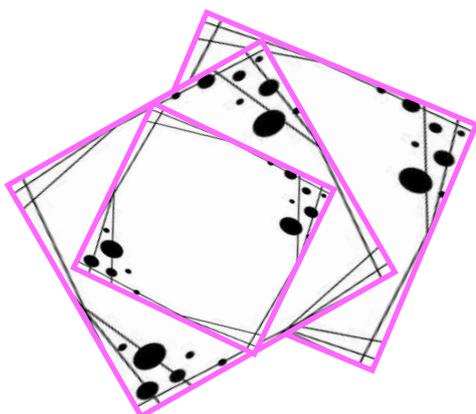
Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font de **09h00 à 10h00** ; le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **INTERMARCHÉ** ~ Route de Bourges ~ Saint-Amand Montrond.

**Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.**

- ◇ Le règlement *par personne* est à régler *en espèces*, soit **4,00€** (l'appoint est apprécié) ; 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 des ateliers pratiques culinaires :

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

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 ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p>S5//ReF Douce.  <u>10h00-11h00 MR.</u>  <u>Objectif :</u>                      Exécuter des exercices selon ses capacités.  <u>Lieu :</u>                      Centre de cure La Croix Duchet.</p>
		<p>S5//Étirements.  <u>11h00-12h00 MR.</u>  <u>Objectifs :</u>                      S'étirer &amp; se détendre.  <u>Lieu :</u>                      Centre de cure La Croix Duchet .</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p>S5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 06~  <u>10h00-13h45 AMB.</u>  <u>Objectif :</u>                      Créer un menu de Printemps.  <u>Lieu :</u>                      Cuisine de la Maison des familles &amp; des loisirs.                      ~MENUS PAGE 07~</p>		
<p>S2~A6//Pluridisciplinaire.  <u>14h00-15h30 AMB &amp; CM.</u>  <u>Objectif :</u>                      Comprendre le mécanisme du foie &amp; le lien avec l'alimentation.  <u>Lieu :</u>                      Maison des familles &amp; des loisirs.</p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>S2~A6//Pluridisciplinaire.  <u>14h00-15h30 AMB &amp; LS.</u>  <u>Objectifs :</u>                      Identifier les bonnes, les mauvaises graisses dans votre alimentation &amp; interpréter votre bilan sanguin.   <u>Lieu :</u> Baugy                      &amp; <u>structure :</u> Maison des solidarités.</p>		<p>S5//ReF Douce.  <u>10h00-12h00 MR.</u>  <u>Objectif :</u>                      Travailler son équilibre.  <u>Lieu :</u>                      Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28

MOIS DE MAI ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ		
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p><b>A7//Art plastique :</b>  <b>« Tiens v'là le Printemps ! »</b>  <b>09h30-11h30 LC.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Découvrir l'encre.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Le Clos de La Marmande.</b></p>	<p><b>« ATELIERS DE PRINTEMPS. »</b>  <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND MONTROND            &amp; structure :  <b>restaurant « LE NOIRLAC. »</b>  <i>[215 Route de BOURGES]</i>  <u>Objectif ~ thème :</u>  <b>« Améliorer sa santé en jouant. »</b></p>
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

**MOIS DE JUIN ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.**

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<p><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>10h00-12h00 MR.</u></b>            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Saint-Amand Montrond</b>  <b>&amp; départ : Les Emmaüs</b>  <i>[Chemin de La Roche ~            Le long du Canal de Berry].</i></p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<b>FÉRIÉ</b>	<p><b><u>~PROGRAMME INITIAL~</u></b>  <b>S2~S3~S6~A7//Infirmier.</b>  <b><u>14h00-15h30 CM.</u></b>            Objectif :  <b>Comprendre son diabète</b>  <b>&amp; vivre avec au quotidien.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Centre Hospitalier</b>  <b>&amp; salle : numéro 2.</b></p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<p><b><u>~BILAN INITIAL</u></b>  <b><u>OU RÉ-ÉVALUATION~</u></b>  <b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-11h00 MR.</u></b>            Objectif :  <b>Faire le point sur ses capacités</b>  <b>physiques en individuel [tests].</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Centre de cure de la Croix Duchet.</b></p>
		<p><b>A2// Étirements.</b>  <b><u>11h00-12h00 MR.</u></b>            Objectifs :  <b>S'étirer &amp; se détendre.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Centre de cure La Croix Duchet.</b></p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p><b>S5//A.P.C. ~ DÉROULEMENT PAGE 06 ~</b>  <b><u>10h00-13h45 NR.</u></b>            Objectif :  <b>Créer un menu du monde.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Cuisine ~ Maison des familles &amp; des loisirs.</b>  <b>~MENUS PAGE 07~</b></p>		<p><b>A7//Art plastique :</b>  <b>« Découvrir la Gel press. »</b>  <b><u>09h30-11h30 LC.</u></b>            Objectif :  <b>Apprendre à lâcher prise tout en découvrant une technique ludique.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Le Clos de La Marmande.</b></p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI

MOIS DE JUIN ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
		<p>S2~S3~S4~S5~A4~A7//Infirmier.  <u>10h00-11h30</u> LS.            Objectif:            Échanger sur la maladie chronique.   Lieu : Bourges            &amp; <u>salle</u> : château des Gadeaux.</p>
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>A4~A6//Pluridisciplinaire.  <u>14h00-15h00</u> LS &amp; NR.            Objectifs :            Rencontrer les intervenantes pour            échanger sur les activités de            C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café.   Lieu : Bourges            &amp; <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

**MOIS DE JUILLET ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p><b>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée &amp; pique-nique. 10h30-13h30 MR &amp; NR.</b> Objectifs : Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : Saint-Amand Montrond &amp; départ : parking principal ~ Lac de Virlay.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p><b>S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ.</b> Objectif : Prendre soin de ses pieds l'Été.  Lieu : Baugy &amp; structure : Maison des solidarités.</p>		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
<b>FÉRIÉ</b>		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<p><b>A2//Méditation. 10h00-11h30 CJ.</b> Objectifs: ① Utiliser la méditation. ② Se perfectionner. Lieu : Centre hospitalier &amp; salle : numéro 2.</p>		
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p><b>S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ.</b> Objectif : Prendre soin de ses pieds l'Été. Lieu : Centre Hospitalier &amp; salle : numéro 2.</p>		

**MOIS DE JUILLET ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.**

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
	<p><b>S5-S6//Infirmier.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> CM.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Comprendre les douleurs articulaires &amp; l'impact sur notre quotidien.</b>  <u>Lieu :</u> Centre hospitalier &amp; <u>salle :</u> numéro 2.</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p><b>A7//Art plastique :</b>  <b>« Fleurs &amp; marqueurs. »</b>  <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Apprendre à composer.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Le Clos de La Marmande.</b></p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

**MOIS D'AOÛT ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**LUNDI 04**

**MARDI 05**

**MERCREDI 06**

**LUNDI 11**

**MARDI 12**

**MERCREDI 13**

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

**LUNDI 18**

**MARDI 19**

**MERCREDI 20**

**LUNDI 25**

**MARDI 26**

**MERCREDI 27**

**S5-S6//Infirmier.  
14h00-15h30 CM.  
Objectif :  
Comprendre les troubles  
du sommeil.  
Lieu : Centre hospitalier  
& salle : numéro 2.**

**MOIS D'AOÛT ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.**

**JEUDI**

**VENDREDI 01**

**SAMEDI 02**

**JEUDI 07**

**VENDREDI 08**

**SAMEDI 09**

**JEUDI 14**

**VENDREDI 15**

**SAMEDI 16**

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

**JEUDI 21**

**VENDREDI 22**

**SAMEDI 23**

**JEUDI 28**

**VENDREDI 29**

**SAMEDI 30**

**S5~A6//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.**

**A7//Art plastique :**

**« Danseurs sur fond préparé. »**

**09h30-11h30 LC.**

**Objectif :**

**Avoir du plaisir à la couleur.**

**Lieu :**

**Le Clos de La Marmande.**

 **CARNET D'ADRESSES & TROUVER MES ATELIERS**  
**À LA PÉRIPHÉRIE DE SAINT-AMAND-MONTROND** 

LIEUX	Structures	Adresses
<b>BAUGY</b>	Maison des solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon.
<b>BOURGES</b>	Centre social de La Chancellerie <i>{anciennement C.C.A.S.}</i>	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa Parks <i>{anciennement Val d'Auron}</i>	Place Martin Luther King <i>{Entre le centre commercial &amp; le lac.}</i>
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand <i>{adresse GPS.}</i>
	DOJO <i>{salle du}</i>	Place Pierre de Coubertin.
	GAZELEC <i>{salle du}</i>	Rue Gabriel Fauré.
	GIBJONCS <i>{piscine des}</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les}</i>	12 Rue Béthune Charost.
	Pressavois <i>{salle pour tous}</i>	Rue Théophile Gauthier.
<b>DUN<sup>S</sup>/AURON</b>	Maison France Services	Route de Levet.
<b>SAINT-AMAND-MONTROND</b>	Centre de cure de La Croix Duchet	Rue de La Croix Duchet.
	Centre hospitalier	44 Avenue 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.

LIEUX	MOI	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
<b>Baugy</b>		<b>Lundi 19 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ AMB. & LS.		<b>Lundi 07 :</b> PODOLOGIE. ~ CJ.	
<b>Bourges</b>			<b>Samedi 21 :</b> I.D.E. ~ LS.		
			<b>Jeudi 26 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR. & LS.		
<b>Drevant</b>					<b>Jeudi 28 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE. ~ MR & NR.