

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE MAI À AOÛT 2025
SAINT-AMAND MONTROND



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**

🌐 : **caramel18.fr.**

SOMMAIRE DU PLANNING St-A. Montrond ~ Équilibre Pondéral

SOMMAIRE	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
Informations.	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire le planning...	05
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	06
 MENUS 	07
MAI	08 ~ 09
JUIN	10 ~ 11
JUILLET	12 ~ 13
AOÛT	14 ~ 15
Carnet d'adresses	16
Trouver les ateliers à la périphérie de St-Amand Montrond	16

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 d'obésité, 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

Comprendre sa maladie & son traitement.	S1
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	S2
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	S3
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	S5
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	S6
Prévenir des complications évitables.	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	DÉTAIL DES ACTIVITÉS	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES	
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Danse, Musclation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF.	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR
	Randonnée & pique-nique.		
ART THÉRAPIE	Arts plastiques {loisirs créatifs.	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 {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.		
INFIRMIER	Informations de base & Propositions de thèmes.	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM
PLURIDISCIPLINAIRE			
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.

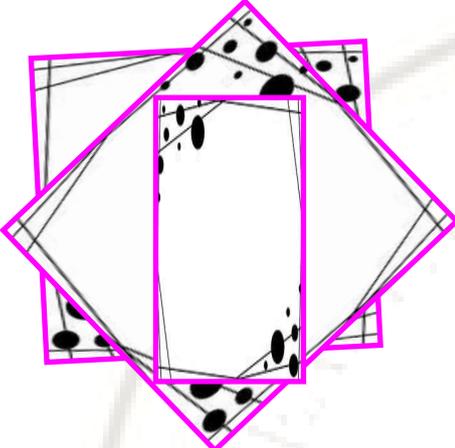
Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

- ◇ 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
 ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05 ~

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

MOIS DE MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
 ~ 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>A7//Art plastique : « Tiens v'là le Printemps ! » 09h30-11h30 LC. <u>Objectif :</u> Découvrir l'encre. <u>Lieu :</u> Le Clos de La Marmande.</p>	<p>« ATELIERS DE PRINTEMPS » <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND MONTROND <u>& structure :</u> restaurant « LE NOIRLAC » <i>[215 ROUTE DE BOURGES]</i> <u>Objectif ~thème :</u> « Améliorer sa santé en jouant. »</p>
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

MOIS DE JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
 ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05 ~

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<p align="center">S5// Randonnée. <u>10h00-12h00</u> MR. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Saint-Amand Montrond & départ : Les Emmaüs <i>[Chemin de La Roche ~ Le long du Canal de Berry].</i></p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
FÉRIÉ		
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<p align="center"><u>~BILAN INITIAL OU RÉ-ÉVALUATION~</u> S5//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MR. Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques en individuel [tests]. Lieu : Centre de Cure de La Croix Duchet.</p>
		<p align="center">S5//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. Objectifs : S'étirer & se détendre. Lieu : Centre de Cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p align="center">S5//A.P.C. ~Déroulement page 06~ <u>10h00-14h00</u> NR. Objectif : Créer un menu du monde. Lieu : Cuisine ~ Maison des Familles & des loisirs. ~Menus page07~</p>		<p align="center">A7//Art plastique : « Découvrir la Gel press. » <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Apprendre à lâcher prise tout en découvrant une technique ludique. Lieu : Le Clos de La Marmande.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
~ 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
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>A4~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h00</u> LS & NR. <u>Objectifs</u> : Rencontrer les intervenantes pour échanger sur les activités de C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05 ~

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

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05 ~

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p>A7//Art plastique : « Fleurs & marqueurs. » <u>09h30-11h30</u> LC. <u>Objectif :</u> 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
~ 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

MOIS D'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
 ~ 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
<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> 10h30-13h30 MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.</p> <p> Lieu : Drevant & départ : parking « Park4night » [6 Rue du Forum] ~ Canal de Berry.</p>	<p>A7//Art plastique : « Danseurs sur fond préparé. » 09h30-11h30 LC. Objectif : Avoir du plaisir à la couleur.</p> <p>Lieu : Le Clos de La Marmande.</p>	

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

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
BAUGY	Maison des solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon.
BOURGES	Centre social de La Chancellerie (anciennement C.C.A.S.)	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa Parks (anciennement Val d'Auron)	Place Martin Luther King <i>{Entre le centre commercial & 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.
DUN^S/AURON	Maison France Services	Route de Levet.
SAINT-AMAND MONTROND	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 \ MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
BAUGY	Lundi 19 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~ LS. & AMB.		Lundi 07 : PODOLOGIE.~ CJ.	
BOURGES		Jeudi 26 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~ LS. & NR.		
DREVANT				Jeudi 28 : PLURIDISCIPLINAIRE.~ MR & NR.