

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE MAI À AOÛT 2025
VIERZON



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 Vierzon ~ 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.)	05
Trouver les ateliers à la périphérie de Vierzon	06
 MENUS 	07
MAI	08 ~ 09
JUIN	10 ~ 11
JUILLET	12 ~ 13
AOÛT	14 ~ 15
Carnet d'adresses	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 Vierzon.

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

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

La piscine Charles MOREIRA :
Présentez-vous en qualité d'adhérent C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

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'INTERVENANTE & 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	Loisirs créatifs.	Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL
DIÉTÉTIQUE			
THÉORIQUE ~ DIÉT	Informations de base & Propositions de thèmes.	Nadège RION, <i>Diététicienne</i>	NR
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.	Courses {Partie facultative}. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.		
INFIRMIER	Informations de base & Propositions de thèmes.	Lucie SAUGET, <i>Infirmière</i>	LS
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 :

- ◇ LECLERC ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.

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 :

 LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE **VIERZON...** 

LIEUX	MOIS			
	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
AUBIGNY ^S /NÈRE		Lundi 30 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~LS&NR.		
BOURGES		Jeudi 26 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~LS&NR.	Mercredi 23 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~VF. &NR.	
MEHUN ^S /YÈVRE			Vendredi 11 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~VF.~LS. &NR.	
QUINCY				Mercredi 27 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~MR. &NR.
SAINT-AMAND MONTROND	Samedi 24 : «ATELIERS DE PRINTEMPS» C.A.R.A.M.E.L.			
SAINT-DOULCHARD				Vendredi 29 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~MR.,~VF. &NR.
SAINT-GERMAIN DU PUY		Vendredi 13 : PLURIDISCIPLINAIRE. ~VF. &NR.		
SAINT-MARTIN 'AUXIGNY		Mardi 10 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. ~VF.	Mardi 01 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. ~VF.	
			Jeudi 03 : APC. ~NR.	

MARDI 20 MAI

~~

Panier de Printemps.
Parmentier de bœuf aux légumes.
Salade verte.
Riz au lait pomme~framboises.

~~

MARDI 24 JUIN

~~

Feuilleté de légumes à la Grecque.
Papillote de poisson aux carottes
& jus d'orange.
Riz trois couleurs.
Crumble aux abricots.

~~

MARDI 08 JUILLET

~~

Gaspacho.
Salade terre & mer.
Trifle aux nectarines.

~~

JEUDI 03 JUILLET

~~

Saint-Martin d'Auxigny

~~

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

~~

MOIS DE MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

MARDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Salle : Jean Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>A6//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectif : Choisir les matériaux pour une réalisation. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	<p>S5//A.P.C. ~Déroulement page 05~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château. ~Menus page 07~</p>	
	<p>S2~S5~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR Objectif : Gérer les repas d'Été. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		<p>S5//Détente & étirements. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Salle : Jean Baptiste CLÉMENT.</p>

MOIS DE MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ		
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>« ATELIERS DE PRINTEMPS. »  Lieu : SAINT-AMAND MONTROND & <u>structure</u> : Restaurant « LE NOIRLAC. » <i>[215 Route de Bourges]</i> Objectif ~Thème : « Améliorer sa santé en jouant. »</p>
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

MOIS DE JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
FÉRIÉ	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>structure</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5//Détente & étirements. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Salle</u> : Jean Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>A5//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<p>S5//A.P.C. ~<i>Déroulement page 05~</i> <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Mettre de la couleur dans ses assiettes. <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château. ~<i>Menus page 07~</i></p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. <u>Salle</u> : Jean Baptiste CLÉMENT.</p>
	<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectifs</u> : Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p>S7//Podologie. <u>10h00-11h30</u> CJ. <u>Objectif</u> : Prendre soin de ses pieds l'Été. <u>Lieu</u> : Centre de santé.</p>		
<p>S2~S3~S6~A7//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> 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>		
<p>S4//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>		

MOIS DE JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h30</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  Lieu : Saint-Germain du Puy & structure : Étang de la Sablette [Chemin des Marais].</p>	
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>A4~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h00</u> LS & NR. Objectifs : Rencontrer les intervenantes pour échanger sur les activités de C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café.  Lieu : Bourges & structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h15</u> VF. Objectifs : Pratiquer une activité physique & apprendre à protéger son cœur.  Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & structure : Sainte-Jeanne.</p>	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p>S5//A.P.C. ~Déroutement page 05~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château. ~Menus page 07~</p>	
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & LS. Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<p>A2//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h30</u> LS & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : Vierzon & structure : parking du restaurant « La Guinguette » Le Canal de Berry.</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. <u>18h00-20h15</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  Lieu : Bourges & structure : parking de la nouvelle plage du Val d'Auron [Rue du traité du Rome].</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>S5//A.P.C. ~Déroulement page 05~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner les fruits & les légumes de saison.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne. ~Menus page 07~</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>10h30-13h30</u> VF ~ LS & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Mehun^s/Yèvre & <u>départ</u> : parking du château [Place du Général Leclerc].</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AOÛT~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p>SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 INCLUS.</p>		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
		<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.</p> <p style="text-align: center;"> Lieu : Quincy & départ : parking du restaurant « Le Firmament » <i>[Route de Vierzon].</i></p>

MOIS D'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

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 15 ÉTANT FÉRIÉ.		
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 VF ~ MR & NR. Objectifs :</p> <p>Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.</p> <p> Lieu : Saint-Doulchard & départ : Étang de l'Épinière [Route des Racines puis chemin des Rogerets].</p>	

 **CARNET D'ADRESSES...** 

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
AUBIGNY ^S/NÈRE	Maison France Services & C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945.
BOURGES	Centre social Ghada HATAM-GANTZER {anciennement C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis BRETON.
	Centre social du VAL D'AURON	Place Martin LUTHER KING {Entre le centre commercial & le lac.
	Château des GADEAUX	123 Avenue François MITTERRAND {adresse GPS.
	DOJO {salle du	Place Pierre de COUBERTIN.
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel FAURÉ.
	GIBJONCS {piscine des	Rue de TURLY.
	Jardins d'ARCADIE {les	12 Rue Béthune CHAROST.
	PRESSAVOIS {salle pour tous	Rue Théophile GAUTHIER.
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY	Polyvalente {salle	17 Route de SAINT-PALAIS.
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300m ~ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
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 {salle	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Piscine Charles MOREIRA {complexe sportif de Bellevue.	Avenue du Colonel MANHÈS.