

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE JANVIER À AVRIL 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.)	05
 MENUS 	06 ~ 07
JANVIER	08 ~ 09
FÉVRIER	10 ~ 11
MARS	12 ~ 13
AVRIL	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	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR Danse, Musculature. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF.
ART THÉRAPIE	Laurence CHAMBENOIS, <i>Art thérapeute</i>	LC Arts plastiques {loisirs créatifs.
DIÉTÉTIQUE		
<i>THÉORIQUE ~ DIÉT</i>	Amandine MAQUET-BRAS, <i>Diététicienne</i>	AMB Informations de base & Propositions de thèmes.
<i>PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.</i>		AMB Cours {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
INFIRMIER	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM Informations de base & Propositions de thèmes.
PLURIDISCIPLINAIRE	Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.	
PODOLOGIE	Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	CJ Informations de base & Propositions de thèmes.
PSYCHOLOGIE	Olivier SYLLA, <i>Psychologue</i>	OS Groupes de parole.

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 cours, *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 cours :

Il est conseillé d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.



LUNDI 20 JANVIER

~~

Chou blanc à la sauce citronnée.
Curry végétarien au lait de coco.
Petit pot de crème au citron
& tuiles aux amandes.

~~



LUNDI 03 FÉVRIER

~~

Salade d'hiver au jambon.
Gaufres aux légumes
& fondue de poireaux.
Crêpes.

~~



LUNDI 03 MARS

~~

Velouté aux légumes oubliés.
Filet de pintade
& écrasé de céleri.
Pain perdu aux fruits frais.

~~

LUNDI 31 MARS

~~

PRÉPARER UN MENU DE PÂQUES

Dôme de truite fumée.
& mousse d'avocat.
Navarin de veau aux petits légumes.
Charlotte au chocolat.

~~

PARTICIPATION DE 12€

Présence de Laurence CHAMBENOIS,
Art thérapeute, pour la partie :
« présentation de table ».


MARDI 22 AVRIL

~~

Salade de carottes râpées
& pommes.
Filet de porc aux pruneaux
& écrasé de pommes de terre.
Tarte à la rhubarbe.

~~


MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		FÉRIÉ
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
		S6//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MR. <u>Objectif :</u> Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieu :</u> Centre de cure de La Croix Duchet.
		S5//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. <u>Objectifs :</u> S'étirer & se détendre. <u>Lieu :</u> Centre de cure de La Croix Duchet.
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-14h00</u> AMB. <u>Objectif :</u> Faire un menu détox. <u>Lieu :</u> Cuisine ~ Maison des Familles & des Loisirs.		S5//ReF Douce. <u>10h00-12h00</u> MR. <u>Objectif :</u> Travailler son équilibre. <u>Lieu :</u> Centre de cure de La Croix Duchet.
S7- A5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AMB. <u>Objectif :</u> Savoir s'exprimer autour du jeu « Des récits & des vies. » <u>Lieu :</u> Maison des Familles & des Loisirs.		
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
S2~A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AMB. <u>Objectif :</u> Identifier les bons aliments & leurs bienfaits sur la santé.  <u>Lieu :</u> Dun^s/Auron & structure : Maison France services.		

MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
	<p>A3//Art plastique. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Découvrir son pouvoir créatif : « <i>impression & liberté</i> ». Lieu : Clos de La Marmande.</p>	
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<p>A3//Art plastique. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Trouver du plaisir dans le lâcher prise : « <i>technique nouvelle : la gel</i> <i>press</i> ». Lieu : Clos de La Marmande.</p>	
JEUDI 30	VENDREDI 31	

MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. Objectif : Préparer un repas pour la Chandeleur. Lieu : Cuisine ~ Maison des Familles & des Loisirs.</p>		<p><u>~BILAN INITIAL</u> OU RÉ-ÉVALUATION~ S5//ReF Douce. <u>10h00-11h00</u> MR. Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques. Lieu : Centre de cure de La Croix Duchet.</p>
<p>A2//Pluridisciplinaire <u>14h00-15h30</u> AMB. & OS. Objectifs : Savoir identifier & gérer son stress. Lieu : Maison des Familles & des Loisirs.</p>		<p>S5//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. Objectifs : S'étirer & se détendre. Lieu : Centre de cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p><u>~DÉBUTANTS~</u> A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectif : Utiliser la méditation. Lieu : Centre Hospitalier & salle : numéro 2.</p>		<p>S5// Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Saint-Amand Montrond & départ : Lac de Virlay [parking principal].</p>
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p>S5~S6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AMB. & LS. Objectifs : Faire le lien entre alimentation & traitement. Lieu :  Baugy & structure : Maison des solidarités.</p>		


MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	
	<p>A3//Art plastique. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Être créatif avec ce que l'on a : « aller plus loin dans la technique de gel presse. ». Lieu : Clos de La Marmande.</p>	

MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. <u>Objectif</u> : Savoir cuisiner les légumes anciens. <u>Lieu</u> : Cuisine de la Maison des Familles & des Loisirs.</p>		<p>S5//Gymnastique Douce. <u>10h00-11h00</u> MR. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires en dansant. <u>Lieu</u> : Centre de cure de La Croix Duchet.</p>
<p>A4//Programmation. <u>14h00-15h30</u> AMB. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses be- soins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Maison des Familles & des Loisirs.</p>		<p>S5//Étirements. <u>11h00-12h00</u> MR. <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieu</u> : Centre de cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
		<p>S5//Randonnée <u>10h-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Saint-Amand-Montrond & <u>départ</u> : Parking ~ Centre aquatique BALNÉOR [300 Rue de Cannetille].</p>
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI
<p>~PARTICIPATION DE 12€~ S2//A.P.C. & DÉCOS DE TABLE. <u>10h00-13h45</u> AMB ~ PRÉSENCE DE LC. <u>Objectif</u> : Préparer un beau repas de Pâques & réaliser de belles présentation. <u>Lieu</u> : Cuisine de la Maison des Familles & des Loisirs.</p>		

MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
	<p align="center"> A3//Art plastique. <u>09h30-11h30</u> LC. <u>Objectif :</u> Créer une œuvre avec des éléments naturels : « <i>bientôt le Printemps !</i> » <u>Lieu :</u> Clos de La Marmande. </p>	<p align="center"> S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. <u>Objectif :</u> Partager un café & échanger autour de l'alimentation.  <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux. </p>
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p style="text-align: center;">S5//Randonnée. <u>09h30-11h00</u> MR. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Saint-Amand-Montrond & départ : Les Emmaüs [Chemin de <i>La Roche ~ Le long du Canal</i> <i>de Berry].</i></p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
FÉRIÉ	<p style="text-align: center;">S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. Objectif : Créer un menu sucré/salé. Lieu : Cuisine de la Maison des Familles & des Loisirs.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Saint-Amand-Montrond & départ Lac de Virlay <i>[Parking principal].</i></p>
FÉRIÉ	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <u>14h00-16h00</u> AMB. ~ PRÉSENCE DE Frédéric THÉLINGE. Objectif : Savoir identifier les plantes idéales à notre santé. Lieu : Saint-Amand-Montrond & <u>structure</u> : à définir.</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

 **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 Jaurès.

LIEUX	MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
BAUGY			Lundi 24 : Pluridisciplinaire ~ LS. & AMB.		
BOURGES				Samedi 15 : DIÉT. ~ AMB.	
DUN^S/AURON		Lundi 27 : DIÉT. ~ AMB.			