

# ÉQUILIBRE PONDÉRAL SAINT-AMAND-MONTROND ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

2024



INSCRIPTIONS  
MENSUELLES  
par MAIL  
par TÉLÉPHONE

  
**Château des Gadeaux**  
**145 Av. François MITTERRAND**  
**CS 30010**  
**18020 BOURGES CEDEX**

  
**0248 48.57.44.**

  
**association.caramel@ch-bourges.fr**

  
**www.caramel18.fr**



MAI



JUIN



JUILLET



AOÛT

Le sommaire de ce planning  
se trouve en page 02.



## VOTRE PLANNING D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL

<b>SOMMAIRE</b>	<b>02</b>
Trouver mes ateliers à la périphérie de <b>St-A. Montrond</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>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.)	<b>03</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>04</b>
<b>Lire votre planning...</b>	<b>05</b>
<b>MENUS</b>	<b>06 ~ 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>

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



### TROUVER LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE SAINT-AMAND MONTROND...

MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
<b>Lieux</b>				
<b>Baugy</b>				⓪ <b>Lundi 05 :</b> A.P.C. ~ AMB.
<b>Bourges</b>			<b>Samedi 20 :</b> Diététique ~ AMB.	
<b>Dun <sup>S</sup>/ Auron</b>			<b>Lundi 22 :</b> Diététique ~ AMB.	
<b>La Borne</b>		<b>Samedi 01 :</b> « Ateliers de Printemps » ~ C.A.R.A.M.E.L.		

# 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 re-considérées.

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

## 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 » ;
- ◇ 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 :

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



### Lors des ateliers, pensez à apporter :

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

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

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **4.00€.**
- ◇ 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.

# COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre d'obésité, celle-ci est confrontée à un double impératif :

## 1. SAVOIR GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoins.

- ☛ C'est-à-dire manger équilibré, bouger, surveiller quotidiennement sa glycémie...

## 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.	<b>S1</b>
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	<b>S2</b>
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	<b>S3</b>
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	<b>S5</b>
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	<b>S6</b>
Prévenir des complications évitables.	<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 de 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		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ARTS PLASTIQUES & DE THÉÂTRE		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Arts plastiques {Dessin, col- lage, peinture, papier mâché, poterie & Théâtre.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Amandine MAQUET-BRAS <i>Diététicienne</i>	AMB	Informations de base & propositions de thèmes  Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles

## LUNDI 13 MAI



**Panier de Printemps.**

**Œuf florentine.**

**Riz long.**

**Biscuit de Savoie.**



## LUNDI 27 MAI



**Salade multicolore.**

**Poulet à l'espagnol.**

**Riz pilaf aux oignons  
rouges.**

**Pêches blanches  
compotées, graines de  
sésame & lit de fromage  
blanc.**



## LUNDI 10 JUIN



**Salade de poivrons.**

**Salade de coquillettes  
au crabe.**

**Billes de melon,  
sauce framboise.**



## LUNDI 1<sup>er</sup> JUILLET

Tartine de radis  
& concombre.

Brochettes de volaille  
aux légumes.

Semoule épicée.

Brochettes des îles.



## LUNDI 08 JUILLET

Randonnée  
&

Pique-nique.

## LUNDI 29 JUILLET

Restauration  
Prise à l'extérieure.

## LUNDI 05 AOÛT

*BAUGY*

Gaspacho.

Omelette  
aux pommes de terre  
& dés de jambon.

Cheesecake  
au fromage blanc.

## Mois de MAI ~ Programme Équilibre Pondéral ~Secteur de St-A. Montrond.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<b>FÉRIÉ</b>
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
		<b>FÉRIÉ</b>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> AMB.  <u>Objectif</u> :  <b>Créer un menu de Printemps.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Cuisine du C.C.A.S.</b></p>		<p><b>A3~S4//Art plastique.</b>  <b><u>14h00-16h00</u></b> LC.  <u>Objectif</u> :  <b>Créer un jeu de société.</b>  <u>Lieu</u> : Centre hospitalier &amp; <u>salle</u> :  <b>numéro 2.</b></p>
<p><b>S7~A5//Diététique.</b>  <b><u>14h00-15h30</u></b> AMB.  <u>Objectif</u> :  <b>Identifier les aliments « <i>détox</i> »  pour l'organisme.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>C.C.A.S.</b></p>		
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<b>FÉRIÉ</b>		<p><b>A6//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> MR.  <u>Objectif</u> :  <b>Exécuter des exercices selon ses  capacités.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Centre de cure de La Croix Duchet.</b></p>
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> AMB.  <u>Objectif</u> :  <b>Cuisiner un repas espagnol.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Cuisine du C.C.A.S.</b></p>		<p><b>A1~A2~A3~A5~A6//Art plastique.</b>  <b><u>09h30-11h30</u></b> LC.  <u>Objectif</u> :  <b>Créer un jeu de société.</b>  <u>Lieu</u> : Centre hospitalier &amp; <u>salle</u> :  <b>numéro 2.</b></p>
<p><b>S5~A3//Pluridisciplinaire.</b>  <b><u>13h45-15h30</u></b> AMB &amp; CM.  <u>Objectif</u> :  <b>Faire le lien entre alimentation &amp;  système cardiovasculaire.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>C.C.A.S.</b></p>		



**Mois de MAI ~ Programme Équilibre Pondéral ~Secteur de St-A. Montrond.**

<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
<b>FÉRIÉ</b>		
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
	<b>S2//Infirmier.</b> <b><u>14h00-15h30</u> CM.</b> <b>Objectif :</b> <b>Créer un jeu de société.</b> <b><u>Structure</u> : Centre hospitalier &amp; <u>salle</u> : numéro 2.</b>	
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	<b>SAMEDI</b>


## Mois de JUIN ~ Programme Équilibre Pondéral ~Secteur de St-A. Montrond.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 03</b>	<b>MARDI 04</b>	<b>MERCREDI 05</b>
		<b>S5~A2//ReF Douce.</b> <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b> Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieu : Centre de cure de la Croix Duchet.
<b>LUNDI 10</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MERCREDI 12</b>
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h00-13h45</u> AMB.</b> Objectif : Préparer un repas froid équilibré. Lieu : Cuisine du C.C.A.S.		<b>A1~A2~A3~A5~A6//Art plastique.</b> <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b> Objectif : Créer un jeu de société. Lieu : Centre hospitalier & salle : numéro 2.
<b>S7~A5//Diététique.</b> <b><u>13h45-15h30</u> AMB.</b> Objectif : Faire le lien entre arthrose & alimentation. Lieu : C.C.A.S.		
<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>
	<b>S1//Infirmier.</b> <b><u>14h00-15h30</u> CM.</b> Objectifs : Comprendre son bilan sanguin & son ordonnance. Lieu : Centre hospitalier & salle : numéro 2.	<b>S5//ReF Douce.</b> <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b> Objectif : Travailler son équilibre. Lieu : Centre de cure de la Croix Duchet.
<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>
<b>S7//Podologie.</b> <b><u>10h00-12h00</u> CJ.</b> Objectifs : ① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules...) ② Approfondir la gym & auto massages des pieds. Lieu: Centre hospitalier & salle : numéro 2.		


## Mois de JUIN ~ Programme Équilibre Pondéral ~Secteur de St-A. Montrond.

LUNDI	MARDI	SAMEDI 01
		 <u>Lieu :</u> <b>La Borne.</b> <u>Thème :</u> <b>« Les Ateliers de Printemps. »</b>
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29



**Mois de JUILLET ~ Programme Équilibre Pondéral ~  
Secteur de Saint-Amand Montrond.**

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45</b> AMB. <u>Objectif</u> : Confectionner des brochettes. <u>Lieu</u> : Cuisine du C.C.A.S.</p>		<p><b>S5//ReF Douce.</b> <b>10h00-11h30</b> MR. <u>Objectif</u> : Évaluer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Centre de cure de La Croix Duchet.</p>
<p><b>A6//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30</b> AMB. <u>Objectifs</u> : Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : C.C.A.S.</p>		
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p><b>A1~A2~A3~A5~A6//Art plastique.</b> <b>14h00-15h30</b> LC. <u>Objectif</u> : Créer un jeu de société. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier &amp; salle : numéro 2.</p>		
<p><b>S5~A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b> <b>10h30-13h30</b> MR &amp; AMB. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas. <u>Lieu</u> : St-Amand Montrond &amp; départ : parking principal du Lac de Virlay.</p>		
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
<p><b>-JARDIN THÉRAPEUTIQUE-</b> <b>S7~A5//Diététique.</b> <b>09h00-11h00</b> AMB. <u>Objectif</u> : Identifier les plantes aromatiques idéales pour sa santé. <u>Lieu</u> : À DÉFINIR.</p>		
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p><b>S5~A7//Diététique.</b> <b>14h30-16h00</b> AMB. <u>Objectifs</u> : Différencier, repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation &amp; leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Dun<sup>S</sup>/Auron &amp; salle : Maison France services.</p>		
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
<p><b>-REPAS À VOTRE CHARGE-</b> <b>S5//A.P.C. ~AU RESTAURANT~</b> <b>12h00-13h45</b> AMB. <u>Objectif</u> : Choisir un menu adapté en se restaurant à l'extérieur. <u>Lieu</u> : À DÉFINIR.</p>		
<p><b>S5//Diététique.</b> <b>14h00-15h30</b> AMB. <u>Objectif</u> : « Débriefing » sur le repas pris au restaurant. <u>Lieu</u> : Centre hospitalier &amp; salle : numéro 2.</p>		

**Mois de JUILLET ~ Programme Équilibre Pondéral ~  
Secteur de Saint-Amand Montrond.**

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p><b>A1~A2~A3~A5~A6//Art plastique.</b>  <b>09h30-11h30 LC.</b>  <u>Objectif</u> : Créer un jeu de société.  <u>Lieu</u> : Centre hospitalier &amp;  salle : numéro 2.</p>	<p><b>S7~A5//Diététique.</b>  <b>10h00-11h30 AMB.</b>  <u>Objectifs</u> :  <b>Partager « un café » &amp; discuter</b>  <b>autour de l'alimentation.</b>   <u>Lieu</u> : Bourges &amp;  <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

**Mois d'AOÛT ~ Programme Équilibre Pondéral ~  
Secteur de Saint-Amand Montrond.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire</b> <b>10h00-13h45</b> AMB &amp; LS. Objectif : <b>Préparer un repas équilibré.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Baugy &amp; salle :</b> <b>Maison des solidarités.</b></p>		
<p><b>S2~A6//Diététique.</b> <b>14h00-15h30</b> AMB &amp; LS. Objectifs : <b>Différencier, repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation &amp; leurs conséquences sur la santé.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Baugy &amp; salle :</b> <b>Maison des solidarités.</b></p>		
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p><b>FERMETURE DE L'ASSOCIATION DU LUNDI 12 AU DIMANCHE 18 AOÛT INCLUS</b></p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
		<p><b>A6//Randonnée.</b> <b>10h00-11h30</b> MR. Objectif : <b>Marcher pour se dépenser.</b> <u>Lieu</u> : <b>Saint-Amand Montrond ~ Le long du Canal de Berry &amp; départ : « Les Emmaüs ».</b></p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
	<p><b>S2//Infirmier.</b> <b>14h00-15h30</b> CM. Objectif : <b>Créer un jeu de société.</b> <u>Lieu</u> : <b>Centre hospitalier &amp; salle : numéro 2.</b></p>	

**Mois d'AOÛT ~ Programme Équilibre Pondéral ~  
Secteur de Saint-Amand Montrond.**

**JEUDI 01**

**VENDREDI 02**

**SAMEDI 03**

**JEUDI 08**

**VENDREDI 09**

**SAMEDI 10**

**JEUDI 15**

**VENDREDI 16**

**SAMEDI 17**

**FERMETURE DE L'ASSOCIATION  
DU LUNDI 12 AU DIMANCHE 18 AOÛT INCLUS,  
LE JEUDI 15 AOÛT ÉTANT FÉRIÉ.**

**JEUDI 22**

**VENDREDI 23**

**SAMEDI 24**

**JEUDI 29**

**VENDREDI 30**

**SAMEDI 31**

Communes/Lieux	Structures	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Bourges	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
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous des	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
Dun s/ Auron	Maison France Services	Route de Levet
	Mille Club {salle du	Rue du Bief
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.one Artisanale du Porche
St-Amand Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent s/ Cher	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs