

2024

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité

Cher Association Réseau d'Aide aux

Malades diabétiques et d'Éducation Locale



DIABÈTE

ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

BOURGES
&
CHER NORD


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


0248 48.57.44.


association.caramel@ch-bourges.fr


www.caramel18.fr

INSCRIPTIONS
MENSUELLES :
⇒ PAR MAIL,
⇒ PAR TÉLÉPHONE.

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

Le sommaire de ce planning se trouve en page 20.

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

Pour la pratique de la relaxation & de la détente :

- ◇ Un tapis de sol.
- ◇ Un plaid.
- ◇ Un petit coussin

Tarifs piscine des Gibjoncs :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve).

PRENDRE PART À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (A.P.C.)
OU
À UN **MINI A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**MINI A.P.C.**)

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

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

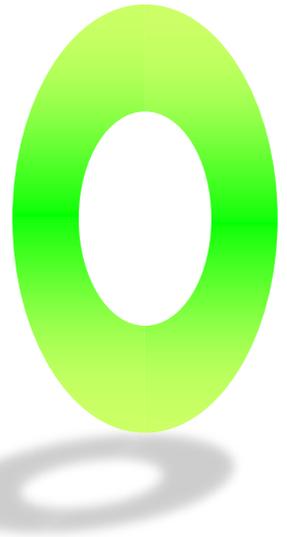
- ◇ Elle est de **7,00€** pour le repas dit « du quotidien » ;
- ◇ Elle passe à **12.00€** pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font le :

- ◇ **Matin** => de **09h00 à 10h00**,
- ◇ **Soir** => de **16h30 à 17h30**.

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **CARREFOUR** ~ Chaussée de Chappe ~ Bourges.
- ◇ **INTERMARCHÉ** ~ Rue de Verdun ~ Henrichemont.



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

La participation *par personne* est à régler *en espèces* dont 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.

**Pensez à apporter lors
des ateliers :**

- ◇ **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 GERER 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'autosoin,
 - **A** = compétence d'adaptation,
- + 1 chiffre.

Compétences d'autosoins

Soulager les symptômes.	S1
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	S2
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	S3
Réaliser des gestes techniques & des soins.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	S5
Prévenir des complications évitables.	S6
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	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		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF	Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie {Expression corporelle Expression théâtrale.
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
		Lucie SAUGET <i>Infirmière</i>	LS	Bases & thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		XXXX XXXXXX <i>Psychologue</i>	XX	Groupes de parole

PRATIQUER LE TAÏSO SANTÉ...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de poursuivre le Taïso.

L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux ; les sessions seront assurées par des intervenants du club de judo.

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger & d'améliorer son potentiel physique.

Aujourd'hui, cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant &

qui recherche un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au C.D.O.S. du Cher [Comité Départemental Olympique & Sportif]

Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

1. Tout le monde peut le pratiquer.
2. C'est convivial.
3. C'est antistress.
4. Cela améliore le bien-être.
5. Cela renforce le système musculaire.

Les sessions ont lieu le **vendredi de 14h00 à 15h00** à l'adresse suivante :

◇ **DOJO**

2 Place Pierre de Coubertin
18000 BOURGES

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

SEPTEMBRE	06	13	20	27	
OCTOBRE	04	11	18	25	
NOVEMBRE	08	15	22		29
DÉCEMBRE	06	13	20		

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

Traitement, alimentation & activité physique
de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2024»

de **14h00** à **15h15** tous **les mercredis après-midis** (Page 7)





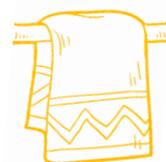
PROGRAMME DES SÉANCES DIABÈTE & SURPOIDS AU FÉMININ :
 ~Traitement, alimentation & activité physique, de ~
SEPTEMBRE à DÉCEMBRE.

1. LES MERCREDIS DE 14h00 À 15h15
 ~Gymnastique douce~

MOIS	JOURS				
SEPTEMBRE	04		18	25	
OCTOBRE	02	09	16	23	
NOVEMBRE	06			20	27
DÉCEMBRE	04	11	18		

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :

- Un tapis de sol.
- Une serviette.
- Une bouteille d'eau.



1. SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~ Salle : MUSIQUE.

Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES de 14h00 à 15h15.

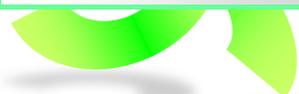
Renseignements & inscriptions obligatoires auprès du secrétariat de C.A.R.A.M.E.L. :

☎ 02 48 48 57 44 OU ✉ association.caramel@ch-bourges.fr





	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Aubigny s/Nère			Lundi 25 : A.P.C. ~ NR.	
Baugy		Lundi 14 : Pluridisciplinaire ~ AMB & LS.		
Dun s/Auron	Lundi 23 : Diététique ~ AMB.			
Henrichemont			Lundi 18 : A.P.C. ~ NR.	
			Lundi 18 : Pluridisciplinaire ~ CM & NR.	
Marmagne			<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Un 🚌 dans le calendrier du planning = un atelier à la périphérie de Bourges.</p> </div>	
Plaimpied-Givaudins		Jeudi 24 : Danse ~ MR.		
Saint-Doulchard	Vendredi 13 : Pluridisciplinaire ~ VF & NR.			
Saint-Germain du Puy				
Saint-Martin d'Auxigny		Jeudi 03 : A.P.C. ~ NR.		
Sancerre	Mardi 10 : ReF Douce ~ VF.	Mercredi 16 : MINI A.P.C. ~ AMB.		



 **CARNET D'ADRESSES...** 

Communes/Lieux	Structures	Adresses
Argent ^s/ Sauldre	Jaune {salle	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny ^s/ Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
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	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Jardins d'Arcadie {Les	12 Rue Béthune Charost
	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 Frances services	Route de Levet
Lignières	Polyvalente {salle	2 Rue du Docteur Bonnet
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.A.C. 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
St-Germain du Puy	Piscine municipale	Rue des Lauriers
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
	Polyvalente	17 Route de St-Palais
Sancerre	Maison Départementale d'Action Sociale	1 Rue de Saint-Martin
	Maison de santé	Route des Vallons
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

MARDI 10 SEPTEMBRE

~ 17H30//20H30 ~

~

Salade de courgettes
aux raisons secs.
Aubergines à la Parmigiana.
Œufs au lait.

JEUDIS 12 & 26 SEPTEMBRE

~

Salade de pois-chiches
à la grecque.
Colombo de poulet.
Mousse au chocolat
& brochette de fruits.

JEUDI 03 OCTOBRE

SAINT-MARTIN D'AUXIGNY

~

Salade de betteraves.
Filet de poisson
& poireaux au curry.
Riz 3 couleurs.
Fondant aux pommes.

JEUDIS 10 & 24 OCTOBRE

~

Mille-feuille de betterave,
pomme & chèvre.
Daube de bœuf
aux pruneaux.
Riz au lait, sauce chocolat.

MARDI 15 OCTOBRE

~ 17H30//20H30 ~

~

Velouté de patates douces
& carottes au curry.
Tortilla aux tomates.
Salade verte.
Pamplemousse grillé,
meringué.

JEUDIS 07 & 28 NOVEMBRE

~

Salade de betteraves,
oranges & carottes.
Tajine de poisson.
Semoule.
Tarte amandine aux poires.

MARDI 12 NOVEMBRE

~ 17H30//20H30 ~

Salade de mâche & endives.
Chou & pomme de terre
farcis.

Verrine de mangue
au yaourt.

LUNDI 18 NOVEMBRE

HENRICHEMONT

Velouté de butternut.
Paëlla.
Tatin aux pommes.

LUNDI 25 NOVEMBRE

AUBIGNY^S/NÈRE

Salade de lentilles.
Bœuf aux carottes.
Crumble aux pommes.

MARDI 10 DÉCEMBRE

~ 17H30//20H30 ~

Salade panachée aux noix.
Filet de poisson
à la florentine.
Verrine à la banane.

JEUDIS 12 & 19 DÉCEMBRE

Le menu sera défini par
les patients lors de
l'atelier du :
mercredi 23 octobre.

-PARTICIPATION DE 12€-

Mois de SEPTEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p>Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>15h30-16h30</u> VF.</p> <p>Objectif : Se détendre & se relaxer. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p>S3~S7//Podologie. <u>10h00-11h30</u> CJ.</p> <p>Objectifs : Changer de chaussures & s'automasser les pieds. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF.</p> <p>Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</p> <p> Lieu : Sancerre & structure : Maison de santé.</p>	
<p>S6~S7~A7//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS.</p> <p>Objectif : Prévenir les complications du diabète au niveau des yeux. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR.</p> <p>Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>A2//Méditation. (DÉBUTANTS & CONFIRMÉS) <u>10h00-11h30</u> CJ.</p> <p>Objectif : Utiliser la méditation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF.</p> <p>Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : GAZELEC.</p>	<p>-BILAN INITIAL- S5//Activité physique. <u>15h30-16h30</u> VF.</p> <p>Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
<p>SS~S6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR.</p> <p>Objectif : Savoir faire le lien entre alimentation & défenses immunitaires. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p>-BILAN INITIAL- S5//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR.</p> <p>Objectif : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p>Objectif : Travailler son équilibre. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF.</p> <p>Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
<p>A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AMB.</p> <p>Objectifs : Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé.</p> <p> Lieu : Dun^S/Auron & structure : Maison France Services.</p>	<p>-BILAN INITIAL- S2~S3~S4~S5~S6//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM.</p> <p>Objectifs : Comprendre mon diabète & mon traitement. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI

Mois de SEPTEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<p><u>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</u> S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h30</u> NR. <u>Objectifs</u> : Préparer un pique-nique & le partager en extérieur. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Land'Art ~ Réaliser des lutins en argile dans le parc. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
<p>S5//A.P.C. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu autour du pois-chiche. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Pluridisciplinaire. <u>10h30-13h30</u> VF & NR. <u>Objectifs</u>: Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Saint-Doulchard <u>Départ</u> : Étang de l'Épinière.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>S5//A.P.C. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu autour du pois-chiche. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Pluridisciplinaire. Randonnée & contrôle glycémique. <u>10h00-11h00</u> VF & LS. <u>Objectif</u> : Comprendre l'impact de l'activité physique sur le glycémie. <u>Lieu</u> : ???</p>	
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p>A3~A7//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : S'informer sur les bienfaits des fruits oléagineux. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
<p>S2~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AMB & LS. <u>Objectifs</u> : Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Baugy & structure : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p><u>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</u> S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-12h00</u> AMB. <u>Objectif</u> : Créer un repas équilibré.  <u>Lieu</u> : Sancerre & structure : Maison départementale d'action sociale.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5~A3//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer les menus de Noël & ceux du prochain programme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p><u>-BILAN INITIAL-</u> S2~S6//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS. <u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement.  <u>Lieu</u> : Argent^S/Sauldre & structure : Jaune.</p>
	<p>S6~S7~A7//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS. <u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète en jouant. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

Mois d'OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

JEUDI 03	VENDREDI 04	📌 SAMEDI 05 📌
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu d'Automne. 🚌 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente.</p>	<p>S5//Mini randonnée. 10h00-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges ~ Les Marais & <u>départ</u> : Parking du restaurant Le Caraqui.</p>	<p>S3//Infirmier. 10h00-11h30 CM. <u>Objectif</u> : Comprendre les différents traitements du diabète. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A5//Art thérapie. 16h45-18h00 AL. <u>Objectif</u> : Travailler sa motricité fine. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p>S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un déjeuner équilibré. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	
<p>A7//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. <u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL. <u>Objectif</u> : Réaliser des masques pour la fête des morts. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un déjeuner équilibré. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
<p>S5//Danse. 10h00-11h30 MR. <u>Objectif</u> : Se dépenser en respectant une chorégraphie de groupe. 🚌 <u>Lieu</u> : Plaimpied-Givaudins & <u>structure</u> : Rock'N Swing Attitude.</p>		
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

Mois de NOVEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretien ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : GAZELEC.</p>	<p>-BILAN INITIAL- S5//Activité physique. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
FÉRIÉ	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Équilibrer un dîner d'Automne. Lieu : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien.  Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger SON cœur.  Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & salle : polyvalente.</p>	<p>S5// Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectifs : Découvrir & déguster du chocolat. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
<p>S2~S5~S6~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & CM. Objectif : Comprendre son diabète en jouant.  Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p>S6~S7//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS. Objectif : Faire le lien entre le diabète & les maladies cardiovasculaires.  Lieu : Argent^S/Sauldre & salle : Jaune.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Équilibrer un repas du quotidien.  Lieu : Aubigny^S/Nère & structure : C.C.A.S.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Entretien sa souplesse. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>

Mois de NOVEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	FÉRIÉ	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieu : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR& AL Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>		
JEUDI 14	VENDREDI 15	📌 SAMEDI 16 📌
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectif : S'exprimer à travers le jeu « Des récits & des vies ». Lieu : Les Jardins d'Arcadie.</p>	<p>S2~S3~S4~S5~A4//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. Objectif : Découvrir le jeu de société créé par les patients de St-Amand. Lieu : Les Jardins d'Arcadie.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. Objectifs : Partager « un café » & discuter autour de l'alimentation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 21	VENDREDI 22	📌 SAMEDI 23 📌
<p>A5//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL. Objectifs : S'auto-évaluer & se projeter dans une prochaine réalisation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	<p>S5//Relaxation <u>10h00-11h30</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
<p>A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Réaliser des mouvements en improvisation guidée. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	

Mois de DÉCEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
<p>S5~A6/Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Échanger autour des idées reçues & des fausses croyances alimentaires. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse.  Lieu : Argent^s/Sauldre & <u>structure</u> : Jaune.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
<p>S6~S7//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS. Objectif : Prévenir les complications visuelles causées par le diabète.  Lieu : Argent^s/Sauldre & <u>salle</u> : Jaune.</p>		
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Agrémenter un dîner du quotidien. Lieu : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
	<p>PROGRAMME INITIAL S2~S3~S4//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS Objectif : Comprendre mon diabète & mon traitement. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		FÉRIÉ
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE	

Mois de DÉCEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Bourges.

JEUDI 05	VENDREDI 06	📌 SAMEDI 07 📌
<p>-APPORTEZ VOS BOÎTES- S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>14h15-16h00</u> NR & AL. Objectif : Préparer des chocolats de Noël. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>10h00-11h30</u> AL. Objectif : Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	📌 SAMEDI 14 📌
<p>-PARTICIPATION DE 12€- S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieu : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	<p>S5~A4~A6//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> NR & CM. Objectif : Vivre avec un diabète de type 1. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
<p>S6~S7~A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & LS. Objectif : Connaître les fonctions & le rôle du foie pour mieux le protéger. Lieu : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>		
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>-PARTICIPATION DE 12€- S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectif : Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>ASSOCIATION FERMÉE</p>	<p>ASSOCIATION FERMÉE</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

LE PLANNING DIABÈTE DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	02
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire le planning...	05
Pratiquer le TAÏSO SANTÉ	06
Diabète & Surpoids au Féminin...	07
Trouver les ateliers à la périphérie de Bourges	08
Carnet d'adresses	09
 MENUS 	10 ~ 11
SEPTEMBRE	12 ~ 13
OCTOBRE	14 ~ 15
NOVEMBRE	16 ~ 17
DÉCEMBRE	18 ~ 19
SOMMAIRE	20