

2024

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité

*Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation Locale*



DIABÈTE

ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

VIERZON

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 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 C.A.R.A.M.E.L.

PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « re-sucrer » en cas d'hyperglycémie.
- ◇ Une paire de baskets.

INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du planning

=

un atelier à la périphérie de Vierzon.

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.

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**.

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

- ◇ **LECLERC** ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.

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.

Pensez à apporter lors de vos ateliers :

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



TROUVER MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE **VIERZON...**

	MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Lieux					
Aubigny ^s /Nère				Lundi 25 : A.P.C. ~ NR.	
Bourges			Samedi 05 : Infirmier ~ CM.	Samedi 16 : Diététique ~ AMB.	Samedi 07 : Art thérapie ~ VF.
				Samedi 23 : Relaxation ~ VF.	Samedi 14 : Pluridisciplinaire ~ NR & CM.
St-Martin d'Auxigny			Jeudi 03 : A.P.C. ~ NR.	Mardi 19 : ReF Douce ~ VF.	

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'autosoins,
 - **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

CARNET D'ADRESSES...

Communes/Lieux	Structures	Adresses
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (<i>adresse GPS</i>)
	DOJO	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	Rue Théophile Gauthier
Saint-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne ~{Salle	2 Rue de La Vallée
	Polyvalente	17 Route de Saint-Palais
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 {salle d'arts martiaux	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

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 Musculaton Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonc- tion des financements
D'ARTS PLASTIQUES & DE THÉÂTRE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie Expression corporelle.
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			Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		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		XXXXX XXXXX <i>Psychologue</i>	XX	Groupes de paroles

MARDI 03 SEPTEMBRE

~~~~~  
Salade de betteraves  
à la fête.  
Brochette de poisson.  
Tian de légumes.  
Rouleau de printemps  
aux fruits.  
~~~~~

MARDI 24 SEPTEMBRE

~~~~~  
Salade de crevettes  
& concombre sauce au  
yaourt.  
Poulet marengo.  
Pâtes.  
Trifle aux raisins.  
~~~~~

JEUDI 03 OCTOBRE ST-MARTIN D'AUXIGNY

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

MARDI 08 OCTOBRE

~~~~~  
Salade de pois-chiches  
à la grecque.  
Gratin au cabillaud,  
Carottes & poireaux.  
Tarte aux pommes  
à la crème pâtissière.  
~~~~~

MARDI 22 OCTOBRE

~~~~~  
Mille-feuille de betterave,  
pomme & chèvre.  
Sauté de porc à la crème  
& aux champignons.  
Pommes de terre vapeur.  
Muffin au chocolat.  
~~~~~

MARDI 05 NOVEMBRE

~~~~~  
Coleslaw aux panais.  
Gratin de risotto au poulet  
& aux champignons.  
Poire rôtie aux noix.  
~~~~~

MARDI 19 NOVEMBRE

~~~~~  
Velouté de chou-fleur.  
Curry de poisson  
au lait de coco.  
Riz.  
Verrine à la banane.  
~~~~~

LUNDI 25 NOVEMBRE AUBIGNY^S/NÈRE

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

MARDI 03 DÉCEMBRE

~~~~~  
Salade de roquette  
au chèvre.  
Mijoté de poulet  
aux carottes  
& patates douces.  
Crème à la pistache.  
~~~~~

MARDI 17 DÉCEMBRE

~~~~~  
Le menu est défini par  
les patients lors de  
l'atelier du :  
mardi 22 octobre.

**-PARTICIPATION DE 12€-**  
~~~~~

Mois de SEPTEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Lieu</u> : Cuisine centre social C.A.F.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieu</u> : Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
	<p>S5~S6// Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Savoir faire le lien entre alimentation & défenses immunitaires. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p>S6~S7~A7//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. <u>Objectif</u> : Connaître le rôle & les fonctions du pancréas, ainsi que son lien avec le diabète. <u>Lieu</u> : Centre de santé.</p>		
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>A5//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu</u> : Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un déjeuner au quotidien. <u>Lieu</u> : Cuisine centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p>A1//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Centre social CAF.</p>		

Mois de SEPTEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 05

VENDREDI 06

SAMEDI 07

JEUDI 12

VENDREDI 13

SAMEDI 14

JEUDI 19

VENDREDI 20

SAMEDI 21

JEUDI 26

VENDREDI 27

SAMEDI 28

JEUDI



VENDREDI

SAMEDI



Mois d' OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

LUNDI	MARDI 04	MERCREDI 02
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p>S3~S7//Podologie. <u>10h00-11h30</u> CJ. <u>Objectifs :</u> Savoir faire un changement de chaussage & un auto-massage des pieds. <u>Lieu :</u> Centre de santé.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Créer un menu riche en fibres. <u>Lieu :</u> Cuisine centre social C.A.F.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieu :</u> Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
	<p>S6~S7~A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h15</u> NR & LS. <u>Objectif :</u> Connaître les fonctions & le rôle du foie pour mieux le protéger. <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
<p>A5//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Travailler sa motricité fine. <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Préparer un menu d'Automne. <u>Lieu :</u> Cuisine du centre social C.A.F.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif :</u> Découvrir différents accessoires de gym. <u>Lieu :</u> Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
	<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Associer vos idées pour préparer les menus de Noël & ceux du prochain programme. <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30







Mois d' OCTOBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 03	VENDREDI 04	📌 SAMEDI 05 📌
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Préparer un menu d'Automne.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny. & <u>salle</u> : polyvalente.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S3//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> CM. Objectif : Comprendre les différents traitements du diabète.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

Mois de NOVEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
A5//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieu</u> : Cuisine centre social C.A.F.	
	A3//Réunion de programmation. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.	
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
FÉRIÉ		S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectif : Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieu</u> : Dojo de Chaillot.
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
	S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger son coeur.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.	
A5//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : Cuisine centre social C.A.F.	
	S6~A5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète & son poids. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.	
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Équilibrer un repas du quotidien.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^S /Nère & <u>structure</u> : Cuisine C.C.A.S.		S5// ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieu</u> : Dojo de Chaillot.

Mois de NOVEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	FÉRIÉ	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 14	VENDREDI 15	 SAMEDI 16 
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. <u>Objectifs :</u> Partager « un café » & discuter autour de l'alimentation.</p> <p> <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 21	VENDREDI 22	 SAMEDI 23 
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectifs :</u> Se détendre & se relaxer.</p> <p> <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	



Mois de DÉCEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Cuisiner un déjeuner varié & équilibré. <u>Lieu :</u> Cuisine centre social C.A.F.</p>	
	<p>S5~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Échanger autour des idées reçues & des fausses croyances alimentaires. <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p>A5//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Confectionner des décorations pour Noël. <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif :</u> Travailler son équilibre. <u>Lieu :</u> Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
	<p><u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Réaliser un repas festif. <u>Lieu :</u> Cuisine centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		FÉRIÉ
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE	

Mois de DÉCEMBRE ~ Diabète ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 05	VENDREDI 06	 SAMEDI 07 
	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p> <p align="center">◇</p>	<p align="center">A7//Art thérapie. <u>10h00-11h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral.</p> <p align="center"> <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	 SAMEDI 14 
	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p align="center">S5~A3~A4//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> NR & CM. <u>Objectif :</u> Savoir vivre avec un diabète de type 1.</p> <p align="center"> <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p align="center">ASSOCIATION FERMÉE</p>	<p align="center">ASSOCIATION FERMÉE</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

VOTRE PLANNING DIABÈTE DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

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
INFORMATIONS...	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
Trouver mes ateliers à la périphérie de VIERZON	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Carnet d'adresses	05
Lire le planning...	05
 MENUS 	06 ~ 07
SEPTEMBRE	08 ~ 09
OCTOBRE	10 ~ 11
NOVEMBRE	12 ~ 13
DÉCEMBRE	14 ~ 15
SOMMAIRE	16