

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

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

Le sommaire de ce planning
se trouve en page 02.

VOTRE PLANNING D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL

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

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



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

	MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Lieux					
Baugy			Lundi 14 : Pluridisciplinaire ~ AMB.		
Bourges				Samedi 16 : Diététique ~ AMB.	Samedi 07 : Art thérapie ~ AL.
Dun ^S/ Auron		Lundi 23 : Diététique ~ AMB.		Samedi 23 : Relaxation ~ VF.	

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.	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 de 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		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		XXXX XXXX <i>Psychologue</i>	XX	Groupes de paroles

MARDI 24 SEPTEMBRE



Salade trois couleurs.

**Wraps au poulet
& salade verte.**

Cookies.

**Verrine de fromage blanc
& fruits de saison.**



LUNDI 15 NOVEMBRE



**Lentilles vinaigrette
au bleu d'Auvergne.**

Bœuf aux carottes.

**Tarte chocolat
& noix de coco.**



**INVITATION A ÉTÉ FAITE À LAURA,
DIÉT. DE SECTEUR.**





LUNDI 09 DÉCEMBRE



**Verrine de crevettes au guacamole
& verrine périgourdine.**

**Dos de cabillaud au lard fumé
& sa chantilly de wasabi.**

**Riz parfumé
& jardinière de légumes.**

**Salade de fruits de Noël
& son tiramisu aux marrons.**



PARTICIPATION DE 12€

Mois de SEPTEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p>A3~A4 //Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LC & CM. <u>Objectif :</u> Finir la création du jeu de société. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif :</u> Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieu :</u> Centre de Cure La Croix Duchet.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>S2~A4~A5//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif :</u> Découvrir le jeu de société créé par les patients. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.</p>		<p>A3~S4 //Arts plastiques. <u>14h00-16h00</u> LC. <u>Objectif :</u> « Terre happy » : renouer avec la sensation de la terre. <u>Lieu :</u> Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p>A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AMB. <u>Objectifs :</u> Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu :</u> Dun^s/Auron & <u>structure :</u> Maison France Services.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. <u>Objectif :</u> Créer un menu « plateau-télé ». <u>Lieu :</u> Cuisine du C.C.A.S.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieu :</u> Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
	<p>S7~A5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AMB. <u>Objectifs :</u> Savoir identifier les différents sucres & connaître les indices glycémiques des aliments. <u>Lieu :</u> C.C.A.S.</p>	
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI

Mois de SEPTEMBRE ~Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

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 ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p>S5/ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectif : Travailler son équilibre. Lieu : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
		<p>A3~S4 //Arts plastiques. <u>14h00-16h00</u> LC. Objectif : « Terre happy » : renouer avec la sensation de la terre. Lieu : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AMB & LS.. Objectifs : Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé.  Lieu : Baugy & structure : Maison des solidarités.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectif : Évaluer ses capacités physiques. Lieu : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p>S5~A4//Réunion de programmation. <u>14h00-15h30</u> AMB. Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : centre hospitalier & salle : numéro 2.</p>		

Mois d'OCTOBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
S2~S6//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. Objectif : Comprendre le rôle des hormones sur le corps. Lieu : Centre hospitalier & salle : 2.		
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

Mois de NOVEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectif : Exécuter des exercices selon ses capacités. Lieu : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
FÉRIÉ		<p>A3~S4 //Arts plastiques. <u>14h00-16h00</u> LC. Objectif : « Terre happy » : renouer avec la sensation de la terre. Lieu : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>S3~S7/Podologie. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectifs : Savoir faire un changement de chaussage & un auto massage des pieds. Lieu : Centre hospitalier & <u>salle</u> : numéro 2.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieu : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>-INVITATION DE LAURA, DIÉT. DE SECTEUR- S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. Objectif : Cuisiner les légumineuses. Lieu : Cuisine du C.C.A.S.</p>		<p>A3~S4 //Arts plastiques. <u>14h00-16h00</u> LC. Objectif : « Terre happy » : renouer avec la sensation de la terre. Lieu : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
<p>S5~A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AMB & CM. Objectif : Faire le lien entre alimentation & système cardiovasculaire. Lieu : C.C.A.S.</p>		

Mois de NOVEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	FÉRIÉ	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
JEUDI 14	VENDREDI 15	 SAMEDI 16 
		<p>S7~A5//Diététique. <u>10h-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>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

Mois de DÉCEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p><u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB & LC. <u>Objectif</u> : Préparer un repas de fête. <u>Lieu</u> : Cuisine du C.C.A.S.</p>		<p>A3~S4 //Arts plastiques. <u>14h00-16h00</u> LC. <u>Objectif</u> : « Terre happy » : renouer avec la sensation de la terre. <u>Lieu</u> : Centre de Cure de la Croix Duchet.</p>
<p>S2~A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AMB. <u>Objectif</u> : Savoir identifier les apports nutritionnels en protéines animales & végétales. <u>Lieu</u> : C.C.A.S.</p>		
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR <u>Objectif</u> : Évaluer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		<p>FÉRIÉ</p>
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
<p>ASSOCIATION FERMÉE.</p>	<p>ASSOCIATION FERMÉE.</p>	

Mois de DÉCEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Saint-Amand Montrond.

JEUDI 05	VENDREDI 06	 SAMEDI 07 
		<p style="text-align: center;"> A7//Art thérapie. <u>10h00-11h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral. </p> <p>  Lieu : Bourges & structure : Château des Gadeaux. </p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p style="text-align: center;">ASSOCIATION FERMÉE.</p>	<p style="text-align: center;">ASSOCIATION FERMÉE.</p>	

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
	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 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