


ÉQUILIBRE PONDÉRAL VIERZON

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

2024

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité
*Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation Locale*

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

INFORMATIONS... INFORMATIONS...

La piscine Charles MOREIRA :

Présentez-vous en qualité d'adhérent de C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

Un  dans le calendrier du planning

=

un atelier à la périphérie de
VIERZON.

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.

Lors des ateliers, pensez à apporter :

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



TROUVER MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE **V**IERZON...

MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Lieux				
Aubigny ^S /Nère			Lundi 25 : A.P.C. ~ NR.	
Bourges			Samedi 16 : Diététique ~ AMB.	Samedi 07 : Art thérapie ~ AL.
			Samedi 23 : Relaxation ~ VF.	
Saint-Martin d'Auxigny		Jeudi 03 : A.P.C. ~ NR.	Mardi 19 : ReF Douce ~ VF.	

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



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 {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	Rue Théophile Gauthier
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 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	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 Éducatrice médicosportive	MR Danse Musculaton, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie {Expression corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION Diététicienne	NR 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		Lucie SAUGET Infirmière	LS Bases &Thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines	
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		XXXXXX XXXXXX Psychologue	XX Groupes de paroles

MARDI 03 SEPTEMBRE

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

JEUDI 03 OCTOBRE ST-MARTIN D'AUXIGNY

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



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.



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 ~ Équilibre pondéral ~ 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 du 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~S7// 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
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
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 ~ Équilibre pondéral ~ 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 ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Vierzon.

LUNDI	MARDI 01	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//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieu :</u> Dojo de Chaillot.</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> Dojo de Chaillot.</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 ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Préparer un menu d'Automne.  <u>Lieu :</u> Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle :</u> polyvalente.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

Mois de NOVEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Vierzon.

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

Mois de NOVEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Vierzon.

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

Mois de DÉCEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ 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 du 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>-PARTICIPATION DE 12€- S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Réaliser un repas festif. <u>Lieu :</u> Cuisine du centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		FÉRIÉ
LUNDI 30	MARDI 31	
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE	

Mois de DÉCEMBRE ~ Équilibre pondéral ~ Secteur Vierzon.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p align="center">S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p align="center">A7//Art thérapie. <u>10h00-11h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p align="center">S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p align="center">S5//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 D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL 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.)	03
Trouver les 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