



L'association C.A.R.A.M.E.L.
Éducation **T**hérapeutique du **P**atient
Une aide pour le suivi de votre maladie.

PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2024

Bourges & périphérie.

- ∞ Septembre
- ∞ Octobre
- ∞ Novembre
- ∞ Décembre

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

 **Château des Gadeaux**

145 Avenue François MITTERRAND
CS 30010

18020 BOURGES CEDEX

 **0248. 48 57 44**

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


 **www.caramel18.fr**

CARAMEL 
Réseau du Cher Diabète-Obésité

LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L.

Aujourd'hui, vous recevez votre planning ; **cet outil vous permet l'inscription obligatoire aux séances souhaitées. Sans inscription** de votre part &, **en cas de manquements répétés** à ces consignes (voir ci-dessous), vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

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.

SOMMAIRE	
PAGE	INTITULÉ
02	Le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L.
02	SOMMAIRE.
03	Carnet d'adresses.
03	Les ateliers en-dehors des Gadeaux.
04	Comprendre & connaître les compétences.
04	Pratiquer une activité physique.
05	Lire le planning.
06	Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire...
07	Menus.
08 ~ 09	PLANNING DE SEPTEMBRE.
10 ~ 11	PLANNING DE OCTOBRE.
12 ~ 13	PLANNING DE NOVEMBRE.
14 ~ 15	PLANNING DE DÉCEMBRE.

CARNET D'ADRESSES

COMMUNE/LIEU	STRUCTURE	ADRESSE
BOURGES	Comité Départemental Olympique et Sportif (C.D.O.S.)	1 Rue Gaston Berger
	Château des Gadeaux	123 Avenue F. Mitterrand C.S. 30010 [Adresse GPS]
	JARDINS D'ARCADIE {Les	12 Rue Béthune Charost
MENETOU-SALON	Pharmacie des Coteaux	3 Place de l'Église

LES ATELIERS EN-DEHORS DES GADEAUX

Signalés par 🚌 dans le calendrier mensuel.


MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
COMMUNE &/OU LIEU				
MENETOU-SALON	Jeu 19 : Pharmacie ~ SV	Jeu 10 : Pharmacie ~ SV	Jeu 14 : Pharmacie ~ SV	Jeu 05 : Pharmacie ~ SV

COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES

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

- **Savoir GÉRER sa maladie** = **compétences d'autosoins**.
- **Savoir VIVRE avec sa maladie** = **compétences d'adaptation**.

Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'**ACQUÉRIR** ou d'**AMÉLIORER** ces deux groupes de compétences.

 Compétences d'autosoins	
CS1	Connaître sa maladie & son traitement.
CS2	Reconnaître & prendre en compte les signes d'alerte.
CS3	Connaître les facteurs favorisant la décompensation & la conduite à tenir.
CS4	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie, règles hygiéno-diététiques.
CS5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie, activité physique.
CS6	Prévenir des complications évitables.
CS7	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.


 Compétences d'adaptation	
CA1	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
CA2	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
CA3	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
CA4	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
CA5	Prendre des décisions & résoudre un problème.
CA6	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
CA7	S'observer, s'évaluer & se renforcer.

LIRE LE PLANNING


ATELIER	Code	Intervenant : Prénom, NOM & qualification.	INITIALES	Détails de l'activité
ACTIVITE PHYSIQUE		Aurélie BARON	AB	Endurance. Renforcement musculaire.
		Pierre CARNEIRO	PC	
		Véronique FROIDEVAUX	FV	Randonnée.
ART THERAPIE		Adeline LOOSLI	AL	Art thérapie → loisirs créatifs.
DIETETIQUE		Amandine MAQUET-BRAS	AMB	<u>Ateliers théoriques</u> :
	Pratique			<u>Ateliers Pratiques Culinaires</u> :
				<u>Ateliers théoriques</u> :
		Nadège RION	NR	<ul style="list-style-type: none"> • Informations de base. • Propositions de thèmes.
INFIRMIER		XXXXX XXXXX	XXX	Informations de base & propositions de thèmes.
PHARMACIE		Servane TUVACHE	SV	Informations de base.
PSYCHOLOGIE		EN ATTENTE		Groupes de parole.
PLURIDISCIPLINAIRE		Selon les intervenants.		Plusieurs disciplines.

PRENDRE PART À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ou A.P.C. À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ou MINI A.P.C.

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

- **La participation** *par personne* est à régler *en espèces* dont 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 :
 -  CARREFOUR HYPERMARCHÉ - Chaussée de Chappe - Bourges.

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€**.
 - Apporter des boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.
 -  Il n'y a pas de participation aux courses.

Lors de ces ateliers, pensez à apporter :

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

MENUS

MARDI 01 OCTOBRE

~

*Lentilles vinaigrette.
Endives au jambon.*

*Pain perdu
aux fruits frais.*

~

MARDI 15 OCTOBRE

~

*Salade de betteraves,
mâche, fêta & toasts.
Escalope de porc
au citron.
Pommes de terre
& champignons persillés.
Salade de fruits frais.*

~

MARDI 05 NOVEMBRE

~

*Salade piémontaise.
Bœuf carottes.
Tarte chocolat
& noix de coco.*

~

MARDI 03 DÉCEMBRE

~

*Velouté de potimarron.
Dos de cabillaud
& sa chantilly de citron.
Riz parfumé
& jardinière de légumes.
Salade de fruits de Noël
& son Tiramisu aux marrons.*

~

-PARTICIPATION DE 12€-

Mois de SEPTEMBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
		<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCRED 18
	<p>CS6~CA5//Diététique <u>14h00-15h30</u> AMB. <u>Objectif :</u> Maîtriser les apports en sel dans l'alimentation. <u>Lieu :</u> Les Jardins d'Arcadie.</p>	<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCRED 25
		<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI


**Mois de SEPTEMBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>CS1//PHARMACIE. <u>09h00-11h00</u> AL. Objectif : Tout savoir sur son traitement.  Lieu : Ménetou-Salon & structure : pharmacie.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectif : Réaliser une peinture intuitive. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

**Mois d'OCTOBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p align="center">CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. Objectif : Cuisiner les légumineuses. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p align="center">S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectif : Pratiquer des <u>exercices</u> pour protéger son cœur. Lieu : Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
		<p align="center">S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectif : Pratiquer des <u>exercices</u> pour protéger son cœur. Lieu : Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	<p align="center">CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. Objectif : Créer un menu d'Automne. Lieu : Château des Gadeaux</p>	<p align="center">S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectif : Pratiquer des <u>exercices</u> pour protéger son cœur. Lieu : Salle du C.D.O.S. 18.</p>
	<p align="center">CS4~CA3//Réunion de programmation. <u>14h00-15h30</u> AMB. Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : Château des Gadeaux .</p>	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30


**Mois d'OCTOBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p>CS1//PHARMACIE. 09h00-11h00 AL. <u>Objectif :</u> Tout savoir sur son traitement.  <u>Lieu :</u> Mènetou-Salon & <u>structure :</u> pharmacie.</p>	<p>A7//Art thérapie. 14h15 16h00 AL. <u>Objectif :</u> Développer sa créativité à travers le modelage. <u>Lieu :</u> Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

**Mois de NOVEMBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
	<p>CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. <u>Objectif</u> : Préparer un repas gourmand & équilibré. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Salle du C.D.O.S. 18.</p>
	<p>CS7~CA7//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AMB. <u>Objectif</u> : Savoir lire les étiquettes des emballages alimentaires. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
FÈRIÈ		<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
		<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Salle du C.D.O.S. 18.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
		<p>S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Salle du C.D.O.S. 18.</p>


Mois de NOVEMBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	FÈRIÈ	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
	A7//Art thérapie. 14h15 16h00 AL. <u>Objectif :</u> S'exprimer à travers le jeu « Des récits & des vies » <u>Lieu :</u> Les Jardins d'Arcadie.	
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
CS1//PHARMACIE. 09h00-11h00 AL. <u>Objectif :</u> Tout savoir sur son traitement.  <u>Lieu :</u> Mènetou-Salon & <u>structure :</u> pharmacie.		
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30

~ Mois de DÉCEMBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AMB. <u>Objectif :</u> Préparer un repas de fête. <u>Lieu :</u> Château des Gadeaux.	S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
		S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		S5//Activités Physiques Adaptées. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu :</u> Salle du C.D.O.S. 18.
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		FÈRIÈ
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE	

~ Mois de DÉCEMBRE ~ SECTEUR de BOURGES ~
 ~ Programme d'INSUFFISANCE CARDIAQUE ~

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<p>CS1//PHARMACIE. 09h00-11h00 AL. Objectif : Tout savoir sur son traitement.</p> <p> Lieu : Mènetou-Salon & structure : pharmacie.</p>	<p>A7//Art thérapie. 14h15 16h AL. Objectif : Travailler sa motricité fine grâce à la calligraphie.</p> <p>Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE	

