

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE JANVIER À AVRIL 2025  
SAINT-AMAND MONTROND



DES ATELIERS PROGRAMMÉS DU :  
**LUNDI AU SAMEDI MATIN**

INSCRIPTIONS MENSUELLES PAR :

☛ **MAIL**  
☛ **TÉLÉPHONE**

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

✉ Château des Gadeaux  
145 Avenue François Mitterrand  
CS 30010  
18020 BOURGES CEDEX

☎ : **02 48 48 57 44**

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

🌐 : **caramel18.fr.**

## SOMMAIRE DU PLANNING St-A. Montrond ~ Équilibre Pondéral

<b>SOMMAIRE</b>	<b>02</b>
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	<b>03</b>
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	<b>03</b>
Informations.	<b>03</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>04</b>
<b>Lire le planning...</b>	<b>05</b>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	<b>05</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>06 ~ 07</b>
<b>JANVIER</b>	<b>08 ~ 09</b>
<b>FÉVRIER</b>	<b>10 ~ 11</b>
<b>MARS</b>	<b>12 ~ 13</b>
<b>AVRIL</b>	<b>14 ~ 15</b>
<b>Carnet d'adresses</b>	<b>16</b>
Trouver les ateliers à la périphérie de <b>St-Amand Montrond</b>	<b>16</b>

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

## INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du planning

=

un atelier à la périphérie de St-Amand Montrond.

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

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

# COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

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

## 1. SAVOIR GÉRER 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

Comprendre sa maladie & son traitement.	<b>S1</b>
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	<b>S2</b>
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	<b>S3</b>
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	<b>S5</b>
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	<b>S6</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S7</b>

### Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<b>A2</b>
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	<b>A3</b>
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</b>
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	<b>A7</b>

## LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR Danse, Muscultation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF.
ART THÉRAPIE	Laurence CHAMBENOIS, <i>Art thérapeute</i>	LC Arts plastiques {loisirs créatifs.
DIÉTÉTIQUE		
THÉORIQUE ~ DIÉT	Amandine MAQUET-BRAS, <i>Diététicienne</i>	AMB Informations de base & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.		Courses {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
INFIRMIER	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM Informations de base & Propositions de thèmes.
PLURIDISCIPLINAIRE	Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.	
PODOLOGIE	Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	CJ Informations de base & Propositions de thèmes.
PSYCHOLOGIE	Olivier SYLLA, <i>Psychologue</i>	OS Groupes de parole.

## 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 » & passe à 12.00€ pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font de 09h00 à 10h00 ; le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ INTERMARCHÉ ~ Route de Bourges ~ Saint-Amand Montrond.

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

- ◇ Le règlement *par personne* est à régler *en espèces*, soit 4.00€ (l'appoint est apprécié) ; 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.

**LUNDI 20 JANVIER**

~~

Chou blanc à la sauce citronnée.  
Curry végétarien au lait de coco.  
Petit pot de crème au citron  
& tuiles aux amandes.

~~

**LUNDI 03 FÉVRIER**

~~

Salade d'hiver au jambon.  
Gaufres aux légumes  
& fondue de poireaux.  
Crêpes.

~~

**LUNDI 03 MARS**

~~

Velouté aux légumes oubliés.  
Filet de pintade  
& écrasé de céleri.  
Pain perdu aux fruits frais.

~~

LUNDI 31 MARS

~~

PRÉPARER UN MENU DE PÂQUES

Dôme de truite fumée.  
& mousse d'avocat.  
Navarin de veau aux petits légumes.  
Charlotte au chocolat.

~~

PARTICIPATION DE 12€

Présence de Laurence CHAMBENOIS,  
Art thérapeute, pour la partie :  
« présentation de table ».

MARDI 22 AVRIL

~~

Salade de carottes râpées  
& pommes.  
Filet de porc aux pruneaux  
& écrasé de pommes de terre.  
Tarte à la rhubarbe.

~~

**MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<b>FÉRIÉ</b>
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
		<b>S6//ReF Douce.</b> <b><u>10h00-11h00</u> MR.</b> <u>Objectif :</u> <b>Exécuter des exercices</b> <b>selon ses capacités.</b> <u>Lieu :</u> <b>Centre de cure de La Croix</b> <b>Duchet.</b>
		<b>S5//Étirements.</b> <b><u>11h00-12h00</u> MR.</b> <u>Objectifs :</u> <b>S'étirer &amp; se détendre.</b> <u>Lieu :</u> <b>Centre de cure de La Croix</b> <b>Duchet.</b>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h00-14h00</u> AMB.</b> <u>Objectif :</u> <b>Faire un menu détox.</b> <u>Lieu :</u> <b>Cuisine ~ Maison des Familles</b> <b>&amp; des Loisirs.</b>		<b>S5//ReF Douce.</b> <b><u>10h00-12h00</u> MR.</b> <u>Objectif :</u> <b>Travailler son équilibre.</b> <u>Lieu :</u> <b>Centre de cure de La Croix</b> <b>Duchet.</b>
<b>S7- A5//Diététique.</b> <b><u>14h00-15h30</u> AMB.</b> <u>Objectif :</u> <b>Savoir s'exprimer autour du jeu</b> <b>« Des récits &amp; des vies. »</b> <u>Lieu :</u> <b>Maison des Familles</b> <b>&amp; des Loisirs.</b>		
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<b>S2~A6//Diététique.</b> <b><u>14h30-16h00</u> AMB.</b> <u>Objectif :</u> <b>Identifier les bons aliments</b> <b>&amp; leurs bienfaits sur la santé.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Dun<sup>s</sup>/Auron</b> <b>&amp; structure : Maison France services.</b>		

**MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
	<p><b>A3//Art plastique.</b> <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b> Objectif : <b>Découvrir son pouvoir créatif :</b> <b>« <i>impression &amp; liberté</i> ».</b> Lieu : <b>Clos de La Marmande.</b></p>	
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
	<p><b>A3//Art plastique.</b> <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b> Objectif : <b>Trouver du plaisir dans le lâcher</b> <b>prise :</b> <b>« <i>technique nouvelle : la gel</i></b> <b><i>press</i> ».</b> Lieu : <b>Clos de La Marmande.</b></p>	
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	

## MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 03</b>	<b>MARDI 04</b>	<b>MERCREDI 05</b>
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45</u> AMB.            Objectif :  <b>Préparer un repas pour la            Chandeleur.</b>            Lieu :  <b>Cuisine ~ Maison des Familles            &amp; des Loisirs.</b></p>		<p style="text-align: center;"><u>~BILAN INITIAL            OU RÉ-ÉVALUATION~</u>            S5//ReF Douce.  <u>10h00-11h00</u> MR.            Objectif :  <b>Faire le point sur ses capacités            physiques.</b>            Lieu :  <b>Centre de cure de La Croix            Duchet.</b></p>
<p>A2//Pluridisciplinaire  <u>14h00-15h30</u> AMB. &amp; OS.            Objectifs :  <b>Savoir identifier &amp; gérer son stress.</b>            Lieu :  <b>Maison des Familles            &amp; des Loisirs.</b></p>		<p>S5//Étirements.  <u>11h00-12h00</u> MR.            Objectifs :  <b>S'étirer &amp; se détendre.</b>            Lieu :  <b>Centre de cure de La Croix            Duchet.</b></p>
<b>LUNDI 10</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MERCREDI 12</b>
<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>
<p style="text-align: center;"><u>~DÉBUTANTS~</u>            A2//Méditation.  <u>10h00-11h30</u> CJ.            Objectif :  <b>Utiliser la méditation.</b>            Lieu : <b>Centre Hospitalier            &amp; salle : numéro 2.</b></p>		<p>S5// Randonnée.  <u>10h00-11h30</u> MR.            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>            Lieu : <b>Saint-Amand Montrond            &amp; départ : Lac de Virlay [parking            principal].</b></p>
<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>
<p>S5~S6//Pluridisciplinaire.  <u>14h00-15h30</u> AMB. &amp; LS.            Objectifs :  <b>Faire le lien entre alimentation            &amp; traitement.</b>   Lieu : <b>Baugy            &amp; structure : Maison des solidarités.</b></p>		

**MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI 01</b>
<b>JEUDI 06</b>	<b>VENDREDI 07</b>	<b>SAMEDI 08</b>
<b>JEUDI 13</b>	<b>VENDREDI 14</b>	<b>SAMEDI 15</b>
<b>JEUDI 20</b>	<b>VENDREDI 21</b>	<b>SAMEDI 22</b>
<b>JEUDI 27</b>	<b>VENDREDI 28</b>	
	<p><b>A3//Art plastique.</b> <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b> Objectif : Être créatif avec ce que l'on a : « aller plus loin dans la technique de gel presse. ». Lieu : Clos de La Marmande.</p>	

## MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 03</b>	<b>MARDI 04</b>	<b>MERCREDI 05</b>
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45</u> AMB.  <u>Objectif</u> :            Savoir cuisiner les légumes anciens.  <u>Lieu</u> :            Cuisine de la Maison des Familles            &amp; des Loisirs.</p>		<p>S5//Gymnastique Douce.  <u>10h00-11h00</u> MR.  <u>Objectif</u> :            Entretenir ses capacités musculaires            en dansant.  <u>Lieu</u> :            Centre de cure de La Croix            Duchet.</p>
<p>A4//Programmation.  <u>14h00-15h30</u> AMB.  <u>Objectifs</u> :            Donner son avis &amp; exprimer ses be-            soins pour le prochain programme.  <u>Lieu</u> :            Maison des Familles &amp; des Loisirs.</p>		<p>S5//Étirements.  <u>11h00-12h00</u> MR.  <u>Objectifs</u> :            S'étirer &amp; se détendre.  <u>Lieu</u> :            Centre de cure de La Croix            Duchet.</p>
<b>LUNDI 10</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MERCREDI 12</b>
<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>
		<p>S5//Randonnée  <u>10h-11h30</u> MR.  <u>Objectif</u> :            Marcher pour se dépenser.  <u>Lieu</u> : Saint-Amand-Montrond            &amp; <u>départ</u> : Parking ~ Centre            aquatique BALNÉOR            [300 Rue de Cannetille].</p>
<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>
<b>LUNDI 31</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>
<p>~<b>PARTICIPATION DE 12€</b>~            S2//A.P.C. &amp; DÉCOS DE TABLE.  <u>10h00-13h45</u> AMB ~ PRÉSENCE DE LC.  <u>Objectif</u> :            Préparer un beau repas de Pâques            &amp; réaliser de belles présentation.  <u>Lieu</u> :            Cuisine de la Maison des Familles            &amp; des Loisirs.</p>		

**MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
	<p align="center"> <b>A3//Art plastique.</b>  <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b>  <u>Objectif :</u>                      Créer une œuvre avec des éléments naturels :                      « <i>bientôt le Printemps !</i> »  <u>Lieu :</u>                      Clos de La Marmande.                 </p>	<p align="center"> <b>S7~A5//Diététique.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> AMB.</b>  <u>Objectif :</u>                      Partager un café &amp; échanger autour de l'alimentation.   <u>Lieu :</u> Bourges                      &amp; <u>structure :</u> Château des Gadeaux.                 </p>
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

## MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p style="text-align: center;"><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>09h30-11h00</u> MR.</b>            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <b>Lieu : Saint-Amand-Montrond</b>  <b>&amp; départ : Les Emmaüs [Chemin de</b>  <i>La Roche ~ Le long du Canal</i>  <i>de Berry].</i></p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<b>FÉRIÉ</b>	<p style="text-align: center;"><b>S2//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> AMB.</b>            Objectif :  <b>Créer un menu sucré/salé.</b>            Lieu :  <b>Cuisine de la Maison des Familles</b>  <b>&amp; des Loisirs.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <b>Lieu : Saint-Amand-Montrond</b>  <b>&amp; départ Lac de Virlay</b>  <i>[Parking principal].</i></p>
<b>FÉRIÉ</b>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Diététique.</b>  <b><u>14h00-16h00</u> AMB. ~ PRÉSENCE DE</b>            Frédéric THÉLINGE.            Objectif :  <b>Savoir identifier les plantes idéales à</b>  <b>notre santé.</b>            Lieu : <b>Saint-Amand-Montrond</b>            &amp; <u>structure</u> : à définir.</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

**MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

<b>JEUDI 03</b>	<b>VENDREDI 04</b>	<b>SAMEDI 05</b>
<b>JEUDI 10</b>	<b>VENDREDI 11</b>	<b>SAMEDI 12</b>
<b>JEUDI 17</b>	<b>VENDREDI 18</b>	<b>SAMEDI 19</b>
<b>JEUDI 24</b>	<b>VENDREDI 25</b>	<b>SAMEDI 26</b>
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

**🚌 CARNET D'ADRESSES & TROUVER MES ATELIERS  
À LA PÉRIPHÉRIE DE SAINT-AMAND-MONTROND 🚌**

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
<b>BAUGY</b>	Maison des solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon.
<b>BOURGES</b>	Centre social de La Chancellerie (anciennement C.C.A.S.)	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa Parks (anciennement Val d'Auron)	Place Martin Luther King <i>{Entre le centre commercial &amp; le lac.</i>
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand <i>{adresse GPS.</i>
	DOJO <i>{salle du</i>	Place Pierre de Coubertin.
	GAZELEC <i>{salle du</i>	Rue Gabriel Fauré.
	GIBJONCS <i>{piscine des</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les</i>	12 Rue Béthune Charost.
	Pressavois <i>{salle pour tous</i>	Rue Théophile Gauthier.
<b>DUN<sup>S</sup>/AURON</b>	Maison France Services	Route de Levet.
<b>SAINT-AMAND MONTROND</b>	Centre de cure de La Croix Duchet	Rue de La Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès.
	Clos de La Marmande	379 Rue des Grands Villages <i>{À côté du vieux cimetière.</i>
	Maison des Familles & des Loisirs <i>{anciennement C.C.A.S.}</i>	700 Avenue Jean Jaurès.

LIEUX	MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
<b>BAUGY</b>			<b>Lundi 24 :</b> Pluridisciplinaire ~ LS. & AMB.		
<b>BOURGES</b>				<b>Samedi 15 :</b> DIÉT. ~ AMB.	
<b>DUN<sup>S</sup>/AURON</b>		<b>Lundi 27 :</b> DIÉT. ~ AMB.			