

Éducation thérapeutique :  
ateliers  
théoriques & pratiques.  
Programme :  
**DIABÉTIQUE**



**Secteur**  
**SAINT-AMAND MONTROND**

Pour vous inscrire aux ateliers  
Par mail ou par téléphone

Les inscriptions & les désinscriptions se font  
**OBLIGATOIREMENT**  
auprès du secrétariat & **NON**  
auprès des intervenantes.

 **0248 48 57 44**

 [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

 **Pour tout courrier :**  
 Secrétariat de CARAMEL  
Château des Gadeaux  
145 Avenue François Mitterrand  
18020 BOURGES Cedex

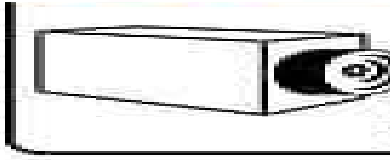
Pour dialoguer & /ou pour vous informer :

 [www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)

Les jours & heures d'ouverture du réseau :  
Du lundi au vendredi  
De 09h00 à 12h30 & de 13h30 à 17h00.

## SOMMAIRE

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE LEGENDE des ABREVIATIONS & des SIGLES	4
CODIFICATION	5
MENUS	6 ~ 7
Programme de MAI	8 ~ 9
Programme de JUIN	10 ~ 11
Programme de JUILLET	12 ~ 13
Programme d'AOÛT	14 ~ 15
Trouvez VOTRE ADRESSE LEGENDE des COULEURS & des INITIALES	16



Pour mieux  
Comprendre le fonctionnement



de CAMEL & Respecter chacun...

Chaque membre de **CAMEL** s'inscrit par téléphone ou par mail aux ateliers qui l'intéressent & ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.

S'il y a plus de participants que prévu : les locaux risquent de ne plus être adaptés, l'atelier peut demander une préparation différente, des documents peuvent manquer.

S'il y a moins de participants que prévu : l'atelier peut être annulé & nous ne pourrons vous prévenir que si nous sommes informés de votre participation à l'atelier.

Dans tous les cas, des modifications peuvent intervenir pour des raisons logistiques & nous ne pourrons vous en informer, là encore, que si votre participation est connue du secrétariat.

**Prévenir** le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit ; **dans ce cas précis**, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

**Préciser** au secrétariat la présence d'un accompagnant pour accord ou non.

**Vous êtes inscrit sur liste d'attente : il s'agit d'ateliers pour lesquels la demande est importante & les places limitées :**

- **Relaxation** : toutes les demandes d'inscription sont enregistrées sur liste d'attente ; des roulements sont effectués pour permettre au plus grand nombre de participer ; votre inscription est validée après rappel du secrétariat.
- **Piscine** : les inscriptions sont prises alternativement sur liste définitive & sur liste d'attente. **En cas de désistement**, le secrétariat vous rappelle & vous propose une séance supplémentaire en fonction des places disponibles.

**Pour les patients inscrits dans un programme initial, des ateliers leurs sont spécifiquement réservés.**

**ATTENTION**  
Si vous êtes inscrit sur liste d'attente & que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier : le surnombre est dommageable au bon déroulement de l'atelier.

**OBLIGATOIRE**  
Quelque soit le motif, vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas de désistement à un atelier : ceci permet à une autre personne, inscrite sur liste d'attente, de participer.

En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice  
départementale de  
CAMEL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

CERTIFICAT MÉDICAL

ATELIERS CULINAIRES

UN CERTIFICAT MEDICAL  
OBLIGATOIRE POUR L'ACTIVITE  
PHYSIQUE : POUR QUI ? POUR  
QUOI ?

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même & vos accompagnants, précisant qu'il n'existe pas de contre indication à la pratique de l'activité physique.



Ce document est à remettre au secrétariat.

Pensez à vous le procurer dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas fourni & pensez à le renouveler tous les ans.

Prévoyez des vêtements & des chaussures souples (de sport de préférence), une bouteille d'eau & de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Les Ateliers Pratiques Culinaires

& les Mini Ateliers Pratiques Culinaires

ou APC : MODE D'EMPLOI.

La participation par **APC** est de **6€** –en espèces– & par personne ; il faut noter que pour les menus de fêtes, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin & de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les participants qui s'inscrivent, le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :



- **Intermarché – 9 Av. du Général de Gaulle~ Rte de Bourges à St-Amand Montrond.**

Pour les **Mini APC**, la participation est de **3€** par personne, toujours en espèces, & il n'y **pas de participation aux courses**.

# MES ATELIERS À LA LOUPE...



MOIS COMMUNES	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Baugy		<u>Mercredi 07</u> PP - IDE		
Briare				<u>Vendredi 30</u> M PVX, AL & NR PLURIDISCIPLAIRE [pique- nique & récolte des émaux].
Dun <sup>S/</sup> Auron				<u>Lundi 05</u> SP - IDE
Le Châtelet				
Lignièrès		<u>Jeudi 06</u> M PVX & NR RANDO & PIQUE-NIQUE		
Orval				
St-Florent <sup>S/</sup> Cher	<u>Mercredi 29</u> NR - DIET	<u>Mercredi 29</u> SP - IDE		

## LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS & DES SIGLES

REMISE EN FORME ~ **ReF}** DEUX HEURES  
& **ReF Douce }**UNE HEURE

DÉPART ~ **D }**Par exemple pour un lieu de randonnée...

LIEU ~ **L }**Lieu de l'atelier ou de la randonnée.

SALLE ~ **S }**Votre salle est précisée.

LORSQU'UN ATELIER SE TROUVE EN PÉRIPHÉRIE ~ 🚗

## CODIFICATION...

Les nouveautés, il s'agit d'une codification que vous retrouvez pour chaque atelier ; elle est composée :

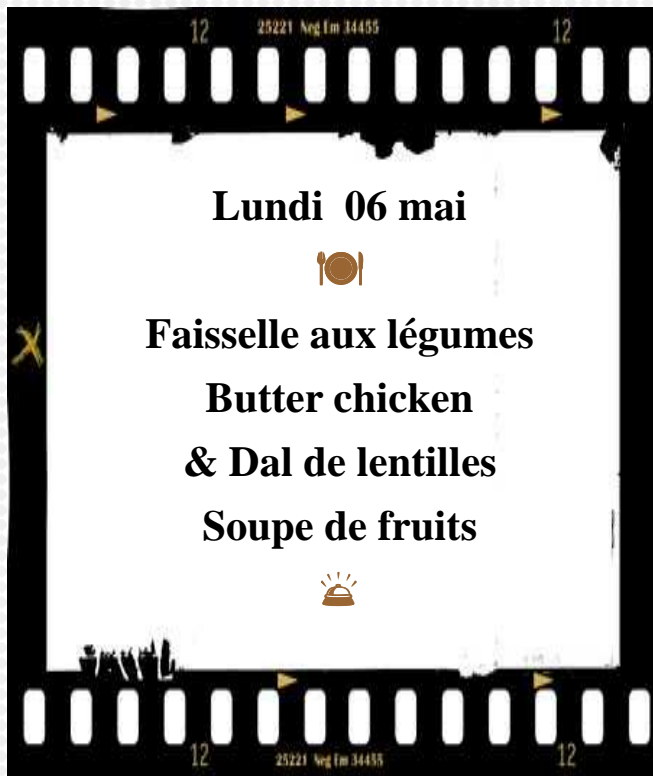
- ↳ D'une lettre,
- ↳ D'un chiffre.

Correspondant à la compétence traitée en priorité dans l'atelier.

Vous trouverez ci-dessous le détail listé des compétences d'auto soins & les compétences d'adaptation que vous allez retrouver sur votre programme.

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	Soulager les symptômes.
S2	Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.
S2	Adapter des doses de médicaments, initier un autotraitement.
S4	Réaliser des gestes techniques & des soins.
S5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie [règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.]
S6	Prévenir des complications évitables.
S7	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.

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



**Lundi 06 mai**

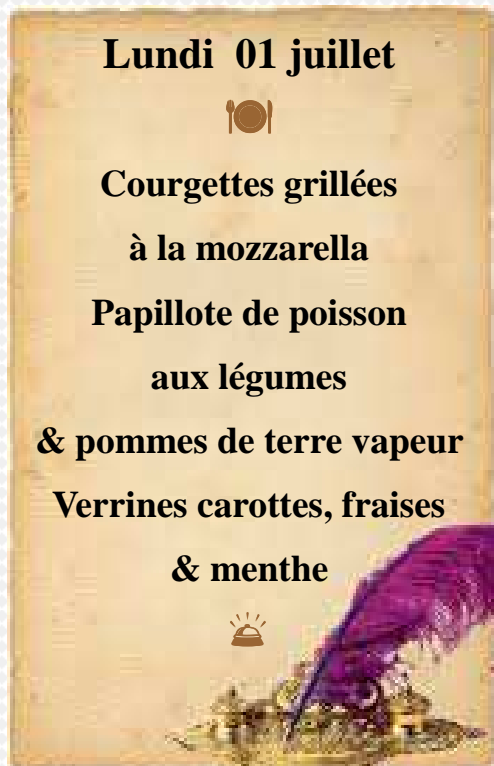


**Faisselle aux légumes**

**Butter chicken**

**& Dal de lentilles**

**Soupe de fruits**



**Lundi 01 juillet**



**Courgettes grillées**

**à la mozzarella**

**Papillote de poisson**

**aux légumes**

**& pommes de terre vapeur**

**Verrines carottes, fraises**

**& menthe**



**Lundi 13 mai**



**Salade gourmande  
au Quinoa**

**Brochette de poisson  
& tian gratiné**

**Cake rhubarbe  
& fraises**






**Lundi 08 juillet**  
🍽️  
**Soupe concombre  
& menthe**  
**Rougail saucisses  
& riz**  
**Délice antillais**  
🌅



**Lundi 26 août**  
🍽️  
**Menu pizza**  
🌅



Mois de MAI	Mois de MAI
LUNDI	MARDI
6	7
<p style="text-align: center;"><b>S5 // <u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> A.P.C.  <b>Objectif :</b> associer les épices dans un plat oriental.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S4 // <u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> ReF Douce.  <b>Activité :</b> renforcer sa souplesse.</p>
<p style="text-align: center;"><b>A5 // <u>13h45-15h30</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre Social.  <b>Activité :</b> atelier à thème.  <b>Objectif :</b> adapter ses portions alimentaires en fonction de son rassasiement.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S7 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité &amp; objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>
13	14
<p style="text-align: center;"><b>A5 // <u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> A.P.C.  <b>Objectif :</b> équilibrer un repas comprenant une pâtisserie.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>S2 &amp; S5 // <u>13h45-15h30</u> AP &amp; SP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> consommer des graisses sans risque cardiovasculaire.</p>	
20	21
<p style="text-align: center;"><b>A6 // <u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> Choisir les matériaux pour sa réalisation.</p>	
27	28



Mois de MAI	Mois de MAI	Mois de MAI
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3
FÉRIÉ		
8	9	10
FÉRIÉ		
FÉRIÉ		
15	16	17
	<p><b>A7 // 10h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> ReF.  <b>Objectif :</b> exécuter des séries d'exercices.</p>	
22	23	24
	<p><b>S5 // 10h-11h30 M PVX &amp; ...</b>  <b>Départ &amp; lieu :</b> Lac de Virlay.  <b>Activité :</b> randonnée.  <b>Objectif :</b> développer ses capacités à la marche.</p>	
29	30	31
<p><b>S3 // 14h30/16h30 NR // 🚪</b>  <b>Lieu :</b> St-Florent S' Cher  <b>&amp; Salle :</b> Auditorium.  <b>Activité :</b> atelier à thème. // <b>Objectif :</b> diabète &amp; sucres : les repérer &amp; connaître leurs effets sur la glycémie.</p>	FÉRIÉ	<p><b>A2 // 10h/11h30 LR</b>  <b>Lieu :</b> hôpital &amp; salle : .  <b>Activité :</b> groupe de paroles : que me fait vivre la solitude ?  <b>Objectif :</b> identifier ses émotions.</p>

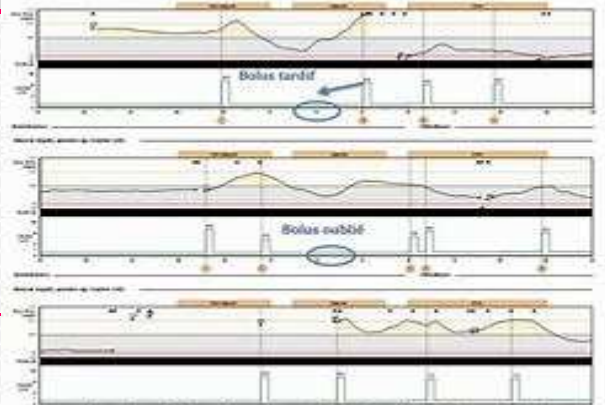
Mois de JUIN	Mois de JUIN	Mois de JUIN
LUNDI	MARDI	MERCREDI
3	4	5
		
10	11	12
	<p><b>A6 // <u>10h-11h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> Danse.  <b>Objectif :</b> mémoriser une chorégraphie.</p>	
	<p><b>A2 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité &amp; objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>	
17	18	19
<p><b>A5 // <u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</p>		
24	25	26
	<p><b>S4 // <u>10h-11h</u> MPVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet  <b>Activité :</b> ReF douce.  <b>Objectif :</b> renforcer sa souplesse.</p>	
	<p><b>A2 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité &amp; Objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>	

Mois de JUIN		Mois de JUIN	
JEUDI		VENDREDI	
6		7	
<p><b>S5 // 10h30-13h30 M PVX &amp; NR // 🚗</b>  <b>Départ &amp; lieu :</b> Lignières.  <b>Activité :</b> randonnée &amp; pique-nique.  <b>Objectif :</b> développer ses capacités à la marche.</p>		<p><b>A5 // 09h30-11h30 PP // 🚗</b>  <b>Lieu :</b> Baugy &amp; <b>salle :</b> Maison des solidarités.  <b>Activité :</b> atelier à thème.  <b>Objectif :</b> savoir à quel moment, il est utile de prendre rendez-vous chez le médecin ou le spécialiste.</p>	
<p><b>S4 // 13h45-15h30 SP</b>  <b>Lieu :</b> Centre hospitalier &amp; salle n°.  <b>Activité :</b> atelier de base.  <b>Objectif :</b> réaliser ses glycémies &amp; ses injections d'insuline en technique.  <b>(APPORTER SON MATERIEL)</b></p>			
13		14	
		<p><b>S2 // 09h30-11h30 SP // 🚗</b>  <b>Lieu :</b> Saint-Florent<sup>S</sup>/Cher &amp; <b>salle :</b> Auditorium.  <b>Activité :</b> atelier de base.  <b>Objectif :</b> éviter les hypos &amp; les hyperglycémies.</p>	
20		21	
<p><b>A7 // 10h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> ReF.  <b>Objectif :</b> exécuter des séries d'exercices.</p>			
27		28	
		<p><b>10h-11h30 AP &amp; LR</b>  <b>Lieu :</b> centre hospitalier &amp; <b>salle :</b> n°.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Thème &amp; Objectif :</b> Aller, je me motive ! Formuler ses motivations en lien avec l'alimentation.</p>	
			

Mois de JUILLET		Mois de JUILLET	
LUNDI		MARDI	
1		2	
<p><b>S5 // <u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> A.P.C.  <b>Objectif :</b> adapter son repas avec une entrée à base de fromage.</p>		<p><b>S6 // <u>10h-11h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Départ :</b> « Piscine. »  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>	
<p><b>A3 &amp; A5 // <u>13h45-15h30</u> SP &amp; AP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> partager ses connaissances en jouant.</p>		<p><b>A2 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité &amp; Objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>	
8		9	
<p><b>S5 // <u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> A.P.C.  <b>Objectif :</b> composer un repas équilibré comprenant de la charcuterie.</p>			
<p><b>A3 // <u>13h45-15h30</u> AP, M PVX, LR &amp; SL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p>			
15		16	
<p><b>A6 // <u>09h30-11h30</u> AL</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.</p>			
22		23	
25		26	
		30	

Mois de JUILLET	Mois de JUILLET	Mois de JUILLET
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5
		
10	11	12
<p><b>S2 &amp; S7 // 13h45-15h30 SP</b>  <b>Lieu : C. Hospitalier &amp; salle n°.</b>  <b>Activité : atelier de base.</b>  <b>Objectif : connaître son diabète &amp; son traitement.</b>  <b><u>Programme initial.</u></b></p>	<p><b>S5 // 10h-12h M PVX &amp; ...</b>  <b>Départ : Emmaüs &amp; lieu : Canal de Berry.</b>  <b>Activité : randonnée.</b>  <b>Objectif : développer ses capacités à la marche.</b></p>	
17	18	19
	<p><b>A6 // 10h-11h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b>  <b>Activité : danse.</b>  <b>Objectif : mémoriser une chorégraphie.</b></p>	
	<p><b>A2 // 11h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b>  <b>Activité &amp; Objectif : s'étirer &amp; se détendre.</b></p>	
24	25	26
	<p><b>A7 // 10h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; salle : C. Cure C. Duchet.</b>  <b>Activité : ReF.</b>  <b>Objectif : exécuter des séries d'exercices.</b></p>	<p><b>S6 // 09h30-11h30 CJ</b>  <b>Lieu : C. Hospitalier &amp; salle : n°.</b>  <b>Activité : atelier de podologie.</b>  <b>Objectif : expérimenter &amp; établir des exercices pour le bien &amp; la souplesse de mes pieds.</b></p>
27	28	29
31		

Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
<p><b>S2 // 9h30-11h30 SP // 🚗</b>  <b>Lieu :</b> Dun<sup>S</sup>/Auron &amp; <b>salle :</b> des Mille Clubs.  <b>Activité :</b> atelier de base.  <b>Objectif :</b> comprendre les variations de la glycémie.</p>		
12	13	14
19	20	21
26	27	28
<p><b>S5 // 10h-11h30 AP</b>  <b>Lieu :</b> centre hospitalier &amp; <b>Salle :</b> n° :  <b>Activité :</b> atelier de base.  <b>Objectif :</b> Faire le point sur ses connaissances alimentaires.</p>		<p><b>S6 // 10h-11h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Départ :</b> « Piscine. »  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>
		<p><b>S2 // 11h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité &amp; objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>

Mois d'AOÛT		Mois d'AOÛT	
JEUDI		VENDREDI	
1		2	
8		9	
			
15		16	
FÉRIÉ			
22		23	
29		30	
<p><b>A6 // 13h45-15h30 SP</b>  <b>Lieu :</b> Centre hospitalier &amp; salle n°.  <b>Activité :</b> atelier de base.  <b>Objectif :</b> connaître son diabète &amp; son traitement.  <u><b>Programme initial.</b></u></p>		<p><b>A6 // 10h-15h AL &amp; NR &amp; MPVX // 📍</b>  <b>Lieu :</b> BRIARE &amp; <b>Départ :</b>  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> s'organiser pour une sortie pique-nique &amp; récolter des émaux pour les ateliers d'art thérapie.</p>	



Communes	Lieux	Adresses
<b>Baugy</b>	<b>Maison des Solidarités Est</b>	<b>Îlot Saint Abdon</b>
<b>Bourges</b>	Aviron Club	Chemin du Grand Mazières — Val d’Auron
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	Centre Social ~ Val d’Auron	Place Martin Luther-King
	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
<b>Dun <sup>S/</sup> Auron</b>	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
	Salle des Mille Clubs	Rue Grossepoints
<b>St-A. Montrond</b>	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannelle
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
<b>St-Florent <sup>S/</sup> Cher</b>	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavoisirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro

<b>LÉGENDE DES COULEURS &amp; DES INITIALES</b>	DIETETIQUE -) Alice PAUVERT, } <i>AP</i>
	CULINAIRE -) Alice PAUVERT } <i>AP</i>
	INFIRMIER -) Sylvie POUCHAIN, <i>infirmière ou IDE</i> } <i>S.P.</i> & PODOLOGIE -) Catherine JOURDONNEAU } <i>C.J.</i>
	ART THERAPIE -) Adeline LOOSLI } <i>A.L.</i>
	PSYCHOLOGIE -) Lise RICHARD } <i>L.R.</i>
	EDUCATION PHYSIQUE -) Maryanick PHAM VAN XUA } <i>M.PVX.</i> -) Véronique FROIDEVAUX } <i>V.F</i>
	ATELIERS DIVERS -) TOUS LES INTERVENANTS.