

**Éducation Thérapeutique :**  
ateliers théoriques & pratiques.  
**Programme :**  
**EQUILIBRE PONDERAL.**



**Secteur de VIERZON**

Pour vous inscrire aux ateliers  
Par mail ou par téléphone

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

 **02 48 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

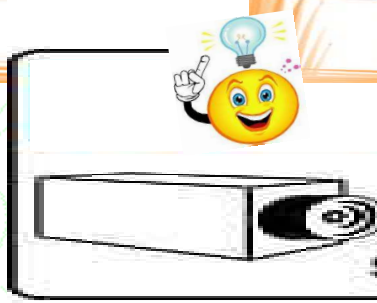
Pour dialoguer &/ou pour vous informer :

 [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/ MON BLOC-NOTES	4
LEGENDES/CODE COULEURS/INITIALES	5
MENU/CODIFICATION	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	16



## Pour mieux ... Comprendre



**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 pouvons 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 pouvons 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 n'est validée qu'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 :



- **Leclerc – Route du Mouton – Vierzon.**

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	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
COMMUNES				
Briare				<b>Vendredi 30</b> AL, M PVX & NR SORTIE PIQUE- NIQUE & RÉCOLTE D'EMAUX.
Quincy				<b>Mardi 27</b> NR & M PVX RANDO & PIQUE-NIQUE

M

on bloc-notes  
personnel

Large empty rectangular area for personal notes, overlaid on a background of green spiral patterns.



## LÉGENDES










**Ref** = Remise en Forme.

**D** = Départ.









**L** = Lieu.

 = Atelier en-dehors de Vierzon.

## CODE COULEURS

-  → Activité physique.
-  → Art thérapie « Loisirs Créatifs & expression corporelle ».
-  → Atelier Pratique Culinaire & Mini Atelier Pratique Culinaire.
-  → Atelier diététique.
-  → Groupe de parole.
-  → IDE & Podologue.
-  → Atelier pluridisciplinaire.

## LES INITIALES

- Adeline LOOSLI : **AL** -) Art thérapeute. 
- Catherine JOURDONNEAU : **CJ** -) Podologue. 
- Céline BOISSEREAU TARTARIN : **CT** -) Psychologue. 
- Maryanick PHAM VAN XUA : **MPVX** -) Éducatrice médicosportive. 
- Alice PAUVERT : **AP** -) Diététicienne.  
- Sylvie POUCHAIN : **SP** -) Infirmière. 
- Véronique FROIDEVAUX : **VF** -) Éducatrice médicosportive. 



Jeudi 27 juin  
🕒  
Soupe de concombre  
& menthe  
Rougail saucisses & riz  
Délice antillais  
🌅



## 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 compétence 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.

Mois de MAI		Mois de MAI	
LUNDI		MARDI	
6		7	
<p><b>A6 // 09h30-11h AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; Salle n°3.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation.</p> <p><b>&amp;/OU S1 // 11h-12h AL</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie.  <b>Objectif :</b> maîtriser son schéma corporel &amp; développer sa coordination.</p>			
13		14	
<p><b>A5 // 09h30-11h AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; Salle n°3.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</p> <p><b>&amp;/OU S1 // 11h-12h AL</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie.  <b>Objectif :</b> travailler l'équilibre.</p>		<p><b>A7 // 10h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Rue Jean-Baptiste Clément.  <b>Activité :</b> ReF.  <b>Objectif :</b> exécuter des séries d'exercices.</p>	
20		21	
		<p><b>S5 // 14h-15h30 M PVX &amp; NR</b>  <b>Lieu &amp; Départ :</b> carrefour de l'étoile.  <b>Activité :</b> randonnée.  <b>Objectif :</b> marcher pour se dépenser.</p>	
27		28	
<p><b>A6 // 09h30-11h30 C BT</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Centre de santé.  <b>Activité :</b> groupe de paroles.  <b>Objectif :</b> préserver sa mémoire.</p>		<p><b>S6 // 10h-11h M PVX</b>  <b>Départ &amp; Lieu :</b> carrefour d'Orçay.  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>	
		<p><b>A7 // 11h-12h M PVX</b>  <b>Lieu :</b> piscine Charles MOREIRA.  <b>Activité :</b> piscine.  <b>Objectif :</b> oser le plouf !</p>	



Mois de MAI	Mois de MAI	Mois de MAI
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3
FÉRIÉ		
8	9	10
FÉRIÉ	<p><b>S6 // <u>10h-11h</u> M PVX</b>  <b>Lieu :</b> Chaillot  <b>&amp; Départ :</b> parking de Bricomarché [Av: de Lattre de Tassigny].  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>	
FÉRIÉ	<p><b>A2 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu :</b> Route de Bellon  <b>&amp; Salle :</b> DOJO de Chaillot.  <b>Activité &amp; Objectif :</b> s'étirer &amp; se détendre.</p>	
15	16	17
		
22	23	24
29	30	31
	FÉRIÉ	
	FÉRIÉ	

Mois de JUIN	Mois de JUIN
<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>
3	4
	<p><b>S5 // 14h-15h30 M PVX &amp; NR</b>  <b>Lieu :</b> 14h Auberge de jeunesse  &amp; <b>Départ :</b> 13h30 de la C.A.F.  <b>Activité :</b> randonnée.  <b>Objectif :</b> marcher pour se dépenser.</p>
10	11
	
17	18
<p><b>A3 // 09h30-11h30 C TB, NR &amp; SP</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Centre de santé.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Thème :</b> diabète : pas de sucre !  <b>Objectif :</b> donner mon avis &amp; confronter mon point de vue sur cette question.</p>	<p><b>S6 // 10h-11h M PVX</b>  <b>Départ &amp; Lieu :</b> carrefour d'Orçay.  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>
	<p><b>A7 // 11h-12h M PVX</b>  <b>Lieu :</b> piscine Charles MOREIRA.  <b>Activité :</b> piscine.  <b>Objectif :</b> oser le plouf !</p>
24	25
<p><b>A1 // 09h30-11h AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; Salle n°3.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> affirmer ses goûts.  &amp;/OU <b>A7 // 11h-12h AL</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie.  <b>Objectif :</b> écouter les sensations de son corps.</p>	

Mois de JUIN	Mois de JUIN	Mois de JUIN
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5	6	7
12	13	14
	<p><b>A6 // <u>10h-11h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Rue Jean-Baptiste Clément.  <b>Activité :</b> danse.  <b>Objectif :</b> mémoriser une chorégraphie.</p>	
	<p><b>S5 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Rue Jean-Baptiste Clément.  <b>Thème &amp; Objectif :</b> pratiquer l'activité physique &amp; la gymnastique douce.  <u><b>Réservé aux nouveaux adhérents.</b></u></p>	
19	20	21
		
26	27	28
	<p><b>S5 // <u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Centre social C.A.F.  <b>Activité :</b> A.P.C.  <b>Objectif :</b> élaborer un repas équilibré comprenant de la charcuterie.</p>	

Mois de JUILLET		Mois de JUILLET	
LUNDI		MARDI	
1		2	
8		9	
			<p><b>S6 // <u>10h-11h</u> M PVX</b>  <b>Départ &amp; Lieu :</b> carrefour d'Orçay.  <b>Activité :</b> mini randonnée.  <b>Objectif :</b> maintenir ses capacités à la marche.</p>
			<p><b>A7 // <u>11h-12h</u> M PVX</b>  <b>Lieu :</b> piscine Charles MOREIRA.  <b>Activité :</b> piscine.  <b>Objectif :</b> oser le plouf !</p>
15		16	
			<p><b>A3 // <u>13h45-15h30</u> NR, M PVX, SP &amp; SL</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Centre social - C.A.F.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Objectif :</b> préparer le prochain programme !</p>
22		23	
	<p><b>A6 // <u>09h30-11h</u> AL</b>  <b>Lieu :</b> Marché au Blé &amp; Salle n°3.  <b>Activité :</b> art thérapie.  <b>Objectif :</b> mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.</p> <p><b>&amp;/OU A2 // <u>11h-12h</u> AL</b>  <b>Activité :</b> danse thérapie.  <b>Objectif :</b> se dépasser &amp; se respecter.</p>		<p><b>S5 // <u>10h30-13h30</u> M PVX &amp; NR</b>  <b>Lieu &amp; Départ :</b> quai du bassin  <b>Activité :</b> randonnée &amp; pique-nique.  <b>Objectif :</b> manger, bouger...</p>
29		30	

Mois de JUILLET	Mois de JUILLET	Mois de JUILLET
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5
	<p><b>A7 // 10h-12h M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b>  Rue Jean-Baptiste Clément.  <b>Activité :</b> ReF.  <b>Objectif :</b> exécuter des séries d'exercices.</p>	
10	11	12
 <p><b>CARAMEL</b>  <b>CHAÎNES GRATUITES</b></p>		
17	18	19
24	25	26
		
31		

Mois d'AOÛT

Mois d'AOÛT

LUNDI

MARDI

5

6

12



19

20

26

27

**A7 // 09h30-11h AL**

**Lieu :** Marché au Blé & Salle n°3.

**Activité :** art thérapie.

**Objectif :** confronter sa réalisation au regard du groupe.

**&/OU A7 // 11h-12h AL**

**Activité :** danse thérapie.

**Objectif :** mener des improvisations guidées ou semi guidées.

**S5 // 10h30-13h30 M PVX & NR 🚗**

**Lieu :** Quincy & **Départ :** parking du Firmament [Restaurant - Rte de Vierzon].

**Activité :** randonnée & pique-nique.

**Objectif :** manger & bouger...

	Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT
	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1	2
7	8	9	
14	15	16	
	<b>FERIE</b>		
21	22	23	
28	29	30	
			<p><b>S5 // 10h-15h AL, NR &amp;M PVX</b> 🚗  <b>Lieu &amp; Départ : BRIARE.</b>  <b>Activité &amp; Objectif :</b> s'organiser pour une sortie pique-nique &amp; récolter des émaux pour les ateliers d'art thérapie.</p>



TROUVEZ VO  
ADRESSE



TRE

Communes	Lieux	Adresses
Bourges	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 « Gibjons »	Rue de Turly
Mehun <sup>si</sup> Yèvre	<b>Maison de retraite « Le rayon de soleil »</b>	<b>1 Avenue du Général de Gaulle</b>
Vierzon	Groupement Interprofessionnels du Centre de Santé	1 Rue du Mouton
	Centre Social C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Salle Jean-Baptiste Clément	Rue Jean-Baptiste Clément
	Gymnase de Bellevue	Cité des sports du Parc de Bellevue
	Piscine Charles MOREIRA	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au blé (ancienne école) Salle numéro 3 ou 4	Place Vaillant-Couturier.