

Éducation thérapeutique :

ateliers

théoriques & pratiques.

Programme :

**ÉQUILIBRE PONDERAL**

**Secteur**

**ST-AMAND MONTROND**

Pour vous inscrire aux ateliers

Par mail **OU** par téléphone

**SOMMAIRE**

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


 **0248 48 57 44**



association.caramel@ch-bourges.fr



**Pour tout courrier :**

 Secrétariat de CARAMEL  
Château des Gadeaux  
145 Avenue François Mitterrand  
18020 Bourges Cedex

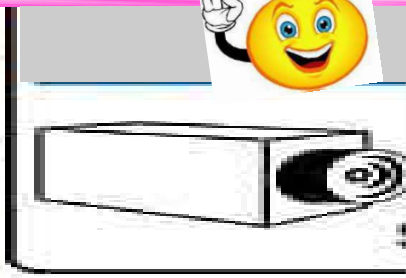
Pour dialoguer &/ou pour vous informer :

 [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.

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

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
Briare				<u>Vendredi 30</u> M PVX & NR SORTIE PIQUE- NIQUE.& RÉCOLTE D'EMAUX.
Dun <sup>S/</sup> Auron				
Le Châtelet				
Lignières		<u>Jedi 06</u> M PVX & NR RANDO & PIQUE-NIQUE.		
Orval				
St-Florent <sup>S/</sup> Cher				

### ***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 ~ 

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
<b>Dun <sup>S/</sup> Auron</b>	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
<b>Saint Amand Montrond</b>	Salle des Mille Clubs	Rue Grossepoints
	Balnéor –Piscine-	300 Rue de La Cannelle
	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
<b>Saint Florent <sup>S/</sup> Cher</b>	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine
	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavois
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro

**LÉGENDE  
DES  
COULEURS  
& DES  
INITIALES**

DIETETIQUE -) Alice PAUVERT, } **AP**

CULINAIRE -) Alice PAUVERT } **AP**

INFIRMIER -) Céline CIÉSIELSKI, } **infirmière ou IDE} C.C.**

& PODOLOGIE -) Catherine JOURDONNEAU } **C.J.**

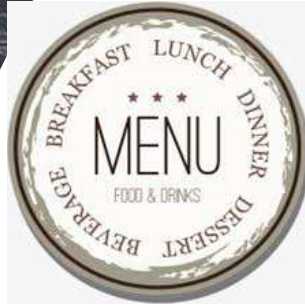
ART THERAPIE -) Adeline LOOSLI } **A.L.**

PSYCHOLOGIE -) Lise RICHARD } **L.R.**

EDUCATION PHYSIQUE -) Maryanick PHAM VAN XUA } **M.PVX.**

-) Véronique FROIDEVAUX } **V.F**

ATELIERS DIVERS -) TOUS LES INTERVENANTS.

A black film strip border surrounds the text, with sprocket holes and the number "12" visible on the left and right sides.

**Lundi 03 juin**

📷

**Cake aux courgettes**

**Lasagnes**

**aux légumes d'été**

**Soupe rhubarbe**

**& fraises.**

💡



## CODICATION...

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 compétence d'adaptation que vous allez retrouver sur votre programme.



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

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



Mois de MAI		Mois de MAI	
LUNDI		MARDI	
6		7	<p><b>S4 // <u>10h-11h</u> M PVX</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> C. Cure C. Duchet.  <b>Activité :</b> ReF Douce.  <b>Objectif :</b> Renforcer sa souplesse.</p> <p><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	
20	<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> choisir les matériaux pour sa réalisation.</p>	21	
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 // <u>10h-12h</u> 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 // <u>10h-11h30</u> 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
		FÉRIÉ	<p><b>A2 // <u>10h-11h30</u> LR</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> C. hospitalier.  <b>Activité :</b> Groupe de paroles.  <b>Objectif :</b> identifier ses émotions.</p>

Mois de JUIN	Mois de JUIN	Mois de JUIN	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
3	4	5	
<p><b>A6 // <u>10h-13h45</u> AP</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Cuisine - Centre social.  <b>Activité :</b> A.P.C.  <b>Objectif :</b> découvrir l'alimentation végétarienne.</p>			
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> M PVX</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>Lieu : Lignières &amp; Départ :</b>  <b>Activité : randonnée &amp; pique-nique.</b>  <b>Objectif : développer ses capacités à la marche.</b></p>			
13		14	
20		21	
<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>			
27		28	
		<p><b>A6 // 10h-11h30 AP &amp; LR</b>  <b>Lieu : C. hospitalier &amp; Salle : n°.</b>  <b>Activité : groupe de paroles.</b>  <b>Thème &amp; Objectif : Aller, je me motive !</b>  <b>Formuler ses motivations en lien avec l'alimentation.</b></p>	
			

Mois de JUILLET		Mois de JUILLET	
LUNDI		MARDI	
1		2	<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>
		9	<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	<p><b>A3 // <u>13h45-15h30</u> AP, M PVX, LR, SP &amp; SL</b>  <b>Lieu &amp; Salle :</b> Cuisine - Centre Social.  <b>Activité :</b> atelier pluridisciplinaire.  <b>Thème :</b> donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p>		
15	<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>	16	
22		23	
25		26	
29		30	

Mois de JUILLET	Mois de JUILLET	Mois de JUILLET
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5
10	11	12
	<p><b>S5 // <u>10h-12h</u> M PVX &amp;</b>  <b>Lieu :</b> Canal de Berry &amp; <b>Départ :</b>  Emmaüs.  <b>Activité :</b> randonnée.  <b>Objectif :</b> développer ses capacités  à la marche.</p>	
17	18	19
	<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>	
24	25	26
	<p><b>A7 // <u>10h-12h</u> 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	29
31		

Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT	Mois d'AOÛT	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
5	6	7	
12	13	14	
19	20	21	
26	27	28	
		<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; départ :</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 // 10h-15h AL, NR &amp; M PVX</b> 🚌  <b>Lieu &amp; Départ</b> : BRIARE.  <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>

# PLANNING

Date	Lieu	Atelier	Horaire	Inscrit	En at-tente