

ÉQUILIBRE PONDÉRAL BOURGES & CHER NORD

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

2024



INSCRIPTIONS
MENSUELLES
par MAIL
par TÉLÉPHONE

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE


Château des Gadeaux
145 Av. François MITTERRAND
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX


0248 48.57.44.


association.caramel@ch-bourges.fr


www.caramel18.fr

Le sommaire de ce planning
se trouve en page 20.

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 adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Pour la pratique de la relaxation & de la détente :

- ◇ Un tapis de sol.
- ◇ Un plaid.
- ◇ Un petit coussin.

Tarifs piscine des Gibjons :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve).

PRENDRE PART À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (A.P.C.)
OU
À UN **MINI A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**MINI A.P.C.**)

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

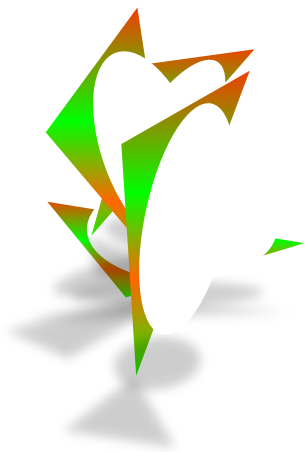
- ◇ Elle est de **7.00€** pour *le repas dit « du quotidien »* ;
- ◇ Elle passe à **12.00€** pour *les menus de fêtes*.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font le :

- ◇ **Matin** => de **09h00 à 10h00**,
- ◇ **Soir** => de **16h30 à 17h30**.

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **CARREFOUR** ~ Chaussée de Chappe ~ Bourges.
- ◇ **INTERMARCHÉ** ~ Rue de Verdun ~ Henrichemont.



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

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **4.00€**.
- ◇ 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.

Pensez à apporter, lors des ateliers :

- ◇ **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 GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoins.

☛ C'est-à-dire manger équilibré, bouger, surveiller quotidiennement sa glycémie...

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

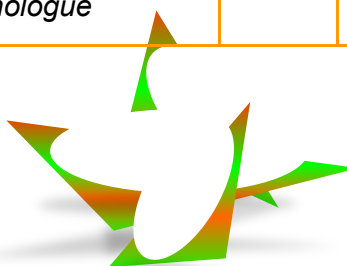
Comprendre sa maladie & son traitement.	S1
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	S2
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	S3
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence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

Compétences d'adaptation

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

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF	Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie Expression corporelle
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	Expression théâtrale.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
		Lucie SAUGET <i>Infirmière</i>	LS	Bases & thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		XXXX XXXXX <i>Psychologue</i>	XX	Groupes de paroles



PRATIQUER LE TAÏSO SANTÉ...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de poursuivre le Taïso.

L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux ; les sessions seront assurées par des intervenants du club de judo.

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger & d'améliorer son potentiel physique.

Aujourd'hui, cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant &

qui recherche un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

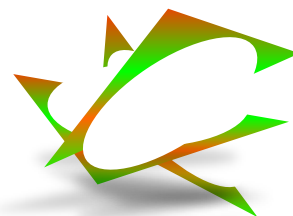
Cette activité est réalisée grâce au C.D.O.S. du Cher [Comité Départemental Olympique & Sportif].

Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

- 1) Tout le monde peut le pratiquer.
- 2) C'est convivial.
- 3) C'est antistress.
- 4) Cela améliore le bien-être.
- 5) Cela renforce le système musculaire.

Les sessions ont lieu le **vendredi de 14h00 à 15h00** à l'adresse suivante :

- ◇ **DOJO**
2 Place Pierre de Coubertin
18000 BOURGES



Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

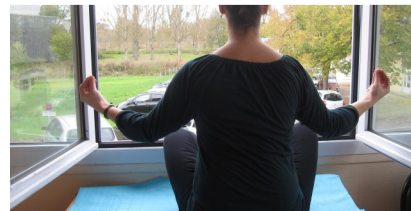
SEPTEMBRE	06	13	20	27	
OCTOBRE	04	11	18	25	
NOVEMBRE	08	15	22		29
DÉCEMBRE	06	13	20		

UNE INFORMATION... UN AUTRE PLANNING...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

Traitement, alimentation & activité physique
de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE »

de **14h00** à **15h15** tous les mercredis après-midis (Page 07)



PROGRAMME DES SÉANCES Diabète ET SURPOIDS au féminin : Traitement, alimentation et activité physique. SEPTEMBRE à DÉCEMBRE.

LES MERCREDIS DE 14h00 À 15h15
~ Gymnastique douce ~

MOIS	JOURS				
SEPTEMBRE	04		18	25	
OCTOBRE	02	09	16	23	
NOVEMBRE	06			20	27
DÉCEMBRE	04	11	18		

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SEANCE :

1. Un tapis de sol.
2. Une serviette.
3. Une bouteille d'eau.



SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~ Salle : MUSIQUE.

Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES de **14h00 à 15h15**.

Renseignements & inscriptions obligatoires auprès du secrétariat de C.A.R.A.M.E.L. :

02 48 48 57 44

OU



association.caramel@ch-bourges.fr

🚗 TROUVER LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE BOURGES... 🚗



MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Lieux				
Aubigny ^S/ Nère			Lundi 25 : A.P.C. ~ NR.	
Baugy		Lundi 14 : Pluridisciplinaire AMB & LS.		
Dun ^S/ Auron	Lundi 23 : Diététique ~ AMB.			
Henrichemont	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Un 🚗 dans le calendrier du planning = un atelier à la périphérie de Bourges.</p> </div>		Lundi 18 : A.P.C. ~ NR.	
Marmagne			Lundi 18 : Pluridisciplinaire CM & NR.	
Plaimpied-Givaudins		Jeudi 24 : ReF Douce ~ MR.		
Saint-Doulchard	Vendredi 13 : Pluridisciplinaire VF & NR.			
Saint-Germain du Puy				
Saint-Martin d'Auxigny		Jeudi 03 : A.P.C. ~ NR.	Mardi 19 : Danse ~ VF.	
Sancerre	Mardi 10: ReF Douce ~ VF.	Mercredi 16 : Mini A.P.C. ~ AMB.		



Communes	Structures	Adresses
Argent ^s/ Sauldre	Jaune {salle	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny ^s/ Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King {entre le centre commercial & le lac
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand {adresse GPS
	DOJO {salle du	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Jardins d'Arcadie {Les	12 Rue Béthune Charost
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
Dun ^s/ Auron	Maison France services	Route de Levet
Lignières	Polyvalente {salle	2 Route du Docteur Bonnet
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.A.C. du Porche {À droite au rond-point après le lac d'Auron—Direction Plaimpied
St-Amand Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent ^s/ Cher St-Germain du Puy	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Piscine municipale	Rue des Lauriers
St-Martin d'Auxigny	Polyvalente {salle	17 Route de Saint-Palais
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
Sancerre	Maison département d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin
	Maison de santé	Route des Vallons
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

MARDI 10 SEPTEMBRE

~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade de courgettes  
aux raisons secs.  
Aubergines à la  
Parmigiana.  
Œufs au lait.  
~~~~~

VENDREDI 20 &
LUNDI 30 SEPTEMBRE

~~~~~  
Salade grecque.  
Moussaka.  
Tarte amandine  
aux poires.  
~~~~~

JEUDI 03 OCTOBRE
~ST-MARTIN D'AUXIGNY~

~~~~~  
Salade de betteraves.  
Filet de poisson  
& poireaux au curry.  
Riz 3 couleurs.  
Fondant aux pommes.  
~~~~~

LUNDI 14 OCTOBRE
&
VENDREDI 15 NOVEMBRE

~~~~~  
Salade de betterave  
fraîcheur.  
Mijoté de poulet  
aux carottes  
& patates douces.  
Riz au lait  
& coulis de mangue.  
~~~~~

MARDI 15 OCTOBRE

~17H30~20H30~

~~~~~  
Velouté de patates douces  
& carottes au curry.  
Tortilla aux tomates.  
Salade verte.  
Pamplemousse grillé  
meringué.  
~~~~~



MARDI 12 NOVEMBRE
~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade de mâche  
& endives.  
Chou & pomme de terre  
farcis.  
Verrine de mangue  
au yaourt.  
~~~~~

LUNDI 18 NOVEMBRE
~HENRICHEMONT~

~~~~~  
Velouté de butternut.  
Paëlla.  
Tatin aux pommes.  
~~~~~

MARDI 26 NOVEMBRE
~AUBIGNY^S/NÈRE~

~~~~~  
Salade de lentilles.  
Bœuf aux carottes.  
Crumble aux pommes.  
~~~~~

VENDREDI 06 &
LUNDI 16 DÉCEMBRE

~~~~~  
Le menu sera défini  
ultérieurement.  
~~~~~



-PARTICIPATION DE 12€-

MARDI 10 DÉCEMBRE
~17H30~20H30~


~~~~~  
Salade panachée aux noix.  
Filet de poisson  
à la florentine.  
Verrine à la banane.  
~~~~~





Mois de SEPTEMBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Entretien sa souplesse. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p>S3-S7/Podologie. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectifs : Changer de chaussures & s'automasser les pieds. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  Lieu : Sancerre & structure : Maison de santé.</p>	
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : Château des Gadeaux</p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>A2//Méditation. (Débutants & confirmés) <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectif : Utiliser la méditation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Musculution. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretien ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : GAZELEC.</p>	<p>-BILAN INITIAL- S5//Activité physique. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p>A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> AMB. Objectif : Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé.  Lieu : Dun^S/Auron & structure : Maison France Services.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Travailler son équilibre. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p>S5/Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Découvrir la cuisine méditerranéenne. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
<p>S4-S7~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Reconnaître les graisses dans l'alimentation & connaître leurs impacts sur la santé. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		



Mois de SEPTEMBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL. <u>Objectif</u> : Land'Art ~ Réaliser des lutins en argile dans le parc. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>S5//Pluridisciplinaire. 10h30-13h30 VF & NR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Saint Doulchard & <u>départ</u> : Étang de l'Épinière.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>A7//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Découvrir la cuisine méditerranéenne. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL. <u>Objectifs</u>: Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI





Mois d'OCTOBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p align="center">S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p align="center">S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p align="center">S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p align="center">S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Mettre de la couleur dans ses assiettes. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p align="center">S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p align="center">-APPORTEZ VOS BOÎTES- S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-12h00</u> AMB.</p> <p><u>Objectif</u> : Créer un repas équilibré.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison départementale d'action sociale.</p>
<p>S2~S4~A6 //Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : S'informer sur les bienfaits nutritionnels des fruits oléagineux. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p align="center">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p align="center">S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
<p>A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AMB & LS.</p> <p><u>Objectif</u> : Différencier & repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation, ainsi que leurs conséquences sur la santé.</p> <p> <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	<p align="center">S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p align="center">S5//ReF Douce. <u>15h30-16h30</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30




Mois d'OCTOBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Créer un menu d'Automne.  Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & salle : polyvalente.</p>	<p>S5//Mini randonnée. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu : Bourges ~ Les Marais & départ : Parking du restaurant Le Caraqui.</p>	
<p>A5//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL. Objectif : Travailler sa motricité fine. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectif : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectif : Réaliser des masques pour la fête des morts. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
<p>S5//Danse. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectif : Se dépenser en respectant une chorégraphie de groupe.  Lieu : Plaimpied-Givaudins. & structure : Rock'N Swing Attitude.</p>		
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

Mois de NOVEMBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
	<p align="center">S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p align="center">S2~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Composer ses menus du quotidien. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p align="center">-BILAN INITIAL- S5//Activité physique. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
FÉRIÉ	<p align="center">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un dîner d'Automne. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
<p>S5~S7~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & CM. <u>Objectif</u> : Comprendre son diabète en jouant.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>		
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un repas du quotidien.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^S/Nère & <u>salle</u> : C.C.A.S.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>


Mois de NOVEMBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	FÉRIÉ	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 14	VENDREDI 15	 SAMEDI 16 
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectif : S'exprimer à travers le jeu « Des récits & des vies ». Lieu : Les Jardins d'Arcadie.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Mettre de la couleur dans ses assiettes. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. Objectifs : Partager « un café » & discuter autour de l'alimentation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A3//Réunion de programmation. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	 SAMEDI 23 
<p>A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Réaliser des mouvements en improvisation guidée. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
<p>A5//Art thérapie. <u>16h45-18h00</u> AL. Objectifs : S'auto-évaluer & se projeter dans une prochaine réalisation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	

Mois de DÉCEMBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. Objectif : Entretien sa souplesse. 🚌 <u>Lieu</u> : Argent^S/Sauldre & <u>salle</u> : Jaune.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Agrémenter un dîner du quotidien. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>-PARTICIPATION DE 12€- S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretien ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		FÉRIÉ
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
ASSOCIATION FERMÉE	ASSOCIATION FERMÉE	

Mois de DÉCEMBRE ~ Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

JEUDI 05	VENDREDI 06	 SAMEDI 07 
<p><u>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</u> S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>14h15-16h00</u> NR & AL Objectif : Préparer des chocolats de Noël. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p><u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieu : Château des Gadeaux</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>10h00-11h30</u> AL. Objectif : Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectif : Réaliser des décorations de Noël avec l'art floral. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

LE PROGRAMME D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024.

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	02
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
S'inscrire à un atelier d'art thérapie...	04
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire le planning...	05
Pratiquer le Taïso Santé	06
Diabète & Surpoids au Féminin...	07
Trouver les ateliers à la périphérie de Bourges	08
Carnet d'adresses	09
 MENUS 	10 ~ 11
SEPTEMBRE	12 ~ 13
OCTOBRE	14 ~ 15
NOVEMBRE	16 ~ 17
DÉCEMBRE	18 ~ 19
SOMMAIRE	20