

ÉQUILIBRE PONDÉRAL BOURGES & CHER NORD

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

2024



INSCRIPTIONS
MENSUELLES
par MAIL
par TÉLÉPHONE

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT


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) :

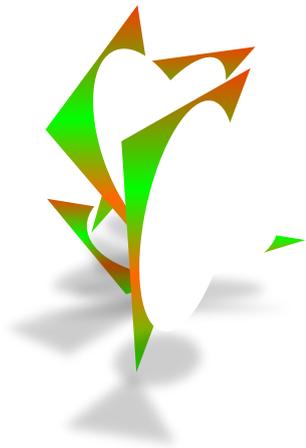
- ◇ Elle est de **7.00€** pour *le repas dit « du quotidien »* ;
- ◇ Elle passe à **12.00€** pour *les menus de fêtes*.

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.



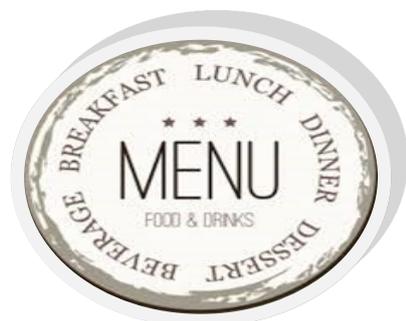
Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

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

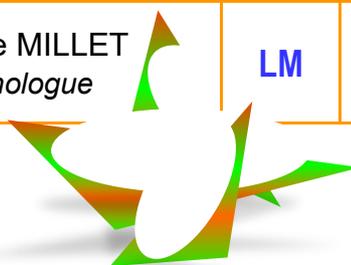
Comprendre sa maladie & son traitement.	S1
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	S2
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	S3
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence 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 Musculature, 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
		Patricia PILLIEN <i>Infirmière</i>	PP Bases &Thèmes Sophrologie
		Marie-Sophie PERRIER <i>Infirmière</i>	MSP 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		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM 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 :

MAI			17	24	31
JUIN		07	14	21	28
JUILLET	05				
AOÛT					

UNE INFORMATION... UN AUTRE PLANNING...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

**Traitement, alimentation & activité physique
de MAI à AOÛT »**

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



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

LES MERCREDIS DE 14h00 À 15h15 ~ Gymnastique douce ~						
MOIS	JOURS					
MAI		15	22			
JUIN	05	12	19	26		
JUILLET	03	10	17			
AOÛT				21	28	

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SEANCE :

Un tapis de sol.
Une serviette.

1. 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	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Lieux				
Aubigny^s/ Nère			Jedi 18 : A.P.C. ~ NR.	
Baugy		Mardi 11 : Activité Physique ~ VF.		Lundi 05 : A.P.C. ~ AMB & LS.
				Lundi 05 : Pluridisciplinaire AMB & LS.
Dun^s/ Auron			Lundi 22 : Diététique ~ AMB.	
Henrichemont		Lundi 17 : A.P.C. ~ NR.		
La Borne		Samedi 01 : Ateliers de Printemps. ~ Caramel.		
Marmagne	Vendredi 31 : Activité Physique ~ VF.			Vendredi 23 : Activité Physique ~ VF.
Mehun^s/ Yèvre			Vendredi 12 : Activité Physique ~ VF & NR.	
Quincy				Mercredi 28 : Activité Physique ~ MR & NR.
Saint-Doulchard		Vendredi 21 : Activité Physique ~ VF & NR.		
Saint-Germain du Puy			Vendredi 19 : Activité Physique ~ VF.	Vendredi 30 : Activité Physique ~ VF & NR.
			Vendredi 26 : Activité Physique ~ VF.	
Saint-Martin d'Auxigny	Mardi 07 : Activité Physique ~ VF.	Jedi 06 : A.P.C. ~ NR.		Mardi 27 : Activité Physique ~ VF.
Sancerre	Vendredi 24 : Sophro. ~ PP.		Mardi 09 : Activité Physique ~ VF.	Vendredi 09 : Sophro. ~ PP.
			Mercredi 24 : A.P.C. ~ AMB.	

Un 🚗 dans le
calendrier du pro-
gramme

=

un atelier à la
périphérie de
Bourges.



 **CARNET D'ADRESSES...** 

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
	ISA Groupe	ZA de Gorgeot- rte de CLEMONT
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
	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 Levét
Lignières	Polyvalente {salle	2 Route du Docteur Bonnet
Mehun ^{s/} Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
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	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs
St-Germain du Puy	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 14 MAI

~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade de mâche  
aux champignons.  
Cannellonis aux  
asperges  
& fromage de chèvre.  
Gratin d'ananas.  
~~~~~

VENDREDI 17 &

LUNDI 27 MAI

~~~~~  
Taboulé de chou-fleur.  
Tajine de lapin.  
Semoule.  
Trifle aux fraises.  
~~~~~

MARDI 04 MAI

~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade de betterave  
fraîcheur.  
Quiche au saumon  
& aux épinards.  
Moelleux aux  
framboises  
& chocolat.  
~~~~~

JEUDI 06 JUIN

~ST-MARTIN D'AUXIGNY~

~~~~~  
Salade de tomates  
& concombre.  
Côte de porc à la moutarde.  
Gratin dauphinois.  
Coupe de fromage blanc  
aux fruits.  
~~~~~

VENDREDI 14 &

LUNDI 24 JUIN

~~~~~  
Salade de quinoa  
printanière.  
Gratin de la mer  
aux champignons.  
Île flottante au chocolat.  
~~~~~



LUNDI 17 JUIN
~HENRICHEMONT~

~~~~~  
Salade de pois-chiches  
à la grecque.  
Poulet marengo.  
Pâtes.  
Mousse au chocolat  
& brochette de fruits.  
~~~~~

LUNDI 8 &
VENDREDI 19 JUILLET

~~~~~  
Rouleau de Printemps.  
Proc caramélisé.  
Nouilles sautées aux légumes.  
Tiramisu aux nectarines.  
~~~~~

MARDI 16 JUILLET
~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade de tomates  
à la napolitaine.  
Risotto au poulet.  
Pastilla de pêche.  
~~~~~

JEUDI 18 JUILLET
~AUBIGNY^S/NÈRE~

~~~~~  
Gaspacho.  
Salade composée  
au poulet.  
Coupe de fromage blanc  
aux fruits.  
~~~~~

LUNDI 05 AOÛT
~BAUGY~

~~~~~  
Gaspacho.  
Omelette aux pommes  
de terre  
& dés de jambon.  
Cheesecake au fromage  
blanc.  
~~~~~



Mois de MAI ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

		MERCREDI 01
		FÉRIÉ
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
<p>A2~S7//Pluridisciplinaire. 10h30-12h00 LM & MSP. <u>Objectif</u> : Associer émotions & Santé. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Gym douce. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. 🚌 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	FÉRIÉ
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p>-PROGRAMME INITIAL- S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectifs</u> : ① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules...) ② Approfondir la gym & auto massages des pieds. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>	<p>S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u>: Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un dîner de Printemps. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
FÉRIÉ	<p>S5//Musclation. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>-BILAN INITIAL- S5//Activité physique. 17h00-18h00 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas de Printemps. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>		
<p>S2~S4~S5//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectif</u> : Parler des idées reçues sur l'équilibre alimentaire. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>		
<p>S7//Atelier expression théâtrale. 18h00-20h00 LC & AL. <u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>		

Mois de MAI ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
FÉRIÉ		
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL. <u>Objectif :</u> Land Art. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif :</u> Cuisiner un repas de Printemps. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL. <u>Objectifs :</u> Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h00-11h30 PP. <u>Objectifs :</u> Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
	<p>A2//Sophrologie. 15h30-17h00 PP. <u>Objectifs :</u> Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  <u>Lieu :</u> Sancerre & <u>structure :</u> Maison départementale d'action sociale.</p>	
JEUDI 30	VENDREDI 31	
<p>A3~A7//Pluridisciplinaire. 14h15-16h00 AL & NR <u>Objectif :</u> Faire des plantations de Printemps & décorer les jardinières. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S5 ~ A6//Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 VF & NR. <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas.  <u>Lieu :</u> Marmagne & <u>départ :</u> Aire de jeux ~ Le Canal de Berry.</p>	

Mois de JUIN ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p><u>-RÉSERVÉ AUX PATIENTS AYANT DÉJÀ PARTICIPÉ À UN ATELIER DE MÉDITATION À C.A.R.A.M.E.L.-</u></p> <p>A2//Méditation. 10h00-11h30 CJ. Objectifs : Se perfectionner. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Activité physique. 09h00-10h15 VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu : Bourges & salle : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF Douce. 17h00-18h00 VF. Objectif : Travailler sa souplesse. Lieu : Bourges & salle : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieu : Bourges & salle : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
<p>S7//Atelier expression théâtrale 10h00-12h00 LC & AL. Objectif : S'offrir un espace de jeu. Lieu : Bourges & salle : salles pour tous des Pressavois ~ Musique.</p>	<p>S5//Activité physique. 09h30-11h00 VF. Objectif : Exécuter les exercices pour protéger son cœur. Lieu : Baugy & salle : Maison des solidarités</p>	<p>S5//ReF Douce. 17h00-18h00 VF. Objectif : Travailler son équilibre. Lieu : Bourges & salle : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Créer un menu autour du pois-chiche. Lieu : Henrichemont & salle : du Presbytère.</p>	<p>S5//Musclation. 09h30-11h00 VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : du GAZELEC.</p>	<p>A2//Relaxation. 17h00-18h00 VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Bourges & salle : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF. Objectif : Ré-évaluer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. 17h00-18h00 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>

Mois de JUIN ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
		 <u>Lieu</u> : La Borne. <u>Thème</u> :
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Équilibrer un repas du quotidien.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente.	A2//Sophrologie. 10h00-11h30 PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.	
	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Piscine des Gibjons.	
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
A7//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.	S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.	
	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Piscine des Gibjons.	
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
A7//Pluridisciplinaire. 14h15-15h45 AL & LM. Objectif : Réaliser une peinture intuitive. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.	S5-A6//Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 VF & NR. Objectif : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas.  <u>Lieu</u> : Saint Doulchard & <u>départ</u> : Étang de l'Épinière.	
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. Objectif : Identifier des ressentis corporels. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.	S5//Randonnée. 09h30-11h00 VF. Objectifs : Marcher & observer la nature. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Les Marais ~Parking du Caraqui.	
A5//Art thérapie. 16h45-18h00 AL. Objectifs : S'auto-évaluer & se projeter dans une prochaine réalisation. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.		

Mois de JUILLET ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
	<p>S5//ReF. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S2~S4~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectif : S'informer sur les bienfaits nutritionnels des fruits oléagineux. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Travailler sa souplesse. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un repas aux saveurs de l'Asie. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF. <u>09h30-11h30</u> VF. Objectifs : Entretenir sa souplesse & ses capacités musculaires. Lieu : Sancerre & salle : Maison de santé.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>
<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & SL . Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>		
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p>S5//Jeux de plein air. <u>09h00-10h00</u> VF. Objectif : Associer jeux de plein air & dépense physique. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>PROGRAMME INITIAL- S5//ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Cuisiner un menu aux saveurs de l'Italie. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p>PROGRAMME INITIAL- A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectif : Découvrir la méditation. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-12h00</u> AMB. Objectif : Préparer un repas équilibré. Lieu : Sancerre & salle : Maison départementale d'action sociale.</p>
<p>S7//Atelier expression théâtrale. <u>10h00-12h00</u> LC & AL. Objectif : S'offrir un espace de jeu. Lieu : Bourges & salle : salles pour tous des Pressavois ~ Musique.</p>		<p>S5~A6//Randonnée & pique-nique. <u>18h00-20h30</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas. Lieu : Bourges & départ : la nouvelle plage du Val d'Auron.</p>
<p>S5~A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AMB. Objectifs : Différencier, repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation & leurs conséquences sur la santé. Lieu : Dun^S/Auron & salle : Maison France services.</p>		
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31

Mois de JUILLET ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
	<p>S5//Mini-randonnée. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges ~ Les Marais & <u>départ</u> : « Le Caraqui. »</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p>S5~A6//Randonnée, pique-nique & jeux de plein air. <u>10h30-13h30</u> VF & NR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser, partager un moment convivial autour d'un repas.  <u>Lieu</u> : Mehun ^S/Yèvre & <u>départ</u> : place du château.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Préparer un repas froid équilibré.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^S/Nère & <u>salle</u> : Maison France Services.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un repas aux saveurs de l'Asie. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. Objectifs : Partager « un café » & discuter autour de l'alimentation. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : St-Germain du Puy & <u>salle</u> : Piscine municipale.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : St-Germain du Puy & <u>salle</u> : Piscine municipale.</p>	
<p>A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Travailler en binôme. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Château des Gadeaux.</p>		

Mois d'AOÛT ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 AMB & LS. Objectif : Préparer un repas équilibré.  <u>Lieu</u> : Baugy & salle : Maison des solidarités.</p>		
<p>S5//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 AMB & LS. Objectifs : Différencier, repérer les apports nutritionnels dans l'alimentation & leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Baugy & salle : Maison des solidarités.</p>		
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p>FERMETURE DE L'ASSOCIATION DU LUNDI 12 JUSQU'AU 18 AOÛT INCLUS.</p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
		<p>A2//Relaxation. 17h00-18h00VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
	<p>S5//Gym Douce. 10h00-11h30 VF. Objectif : Travailler son équilibre.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5~A6//Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas.  <u>Lieu</u> : Quincy & départ : parking du restaurant « Le Firmament. »</p>

Mois d'AOÛT ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL. Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
<p>A4//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. Objectif : Travailler l'improvisation. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h00-11h30 PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	
<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h00 AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu : Bourges & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. 15h00-16h30 PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  Lieu : Sancerre & salle : Maison de santé.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<p>FERMETURE DE L'ASSOCIATION DU LUNDI 12 JUSQU'AU 18 AOÛT INCLUS, LE JEUDI 15 AOÛT ÉTANT FERMÉ.</p>		
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>S5//Randonnée. 09h30-11h00 VF. Objectifs : Marcher pour se penser.  Lieu : Marmagne & départ : Le canal de Berry ~ Aire de jeux.</p>	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
	<p>S7//Atelier expression théâtrale. 10h00-12h00 LC & AL. Objectif : S'offrir un espace de jeu. Lieu : Bourges & salle : salles pour tous des Pressavois ~ Musique.</p>	
	<p>S5~A6//Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas.  Lieu : Saint-Germain du Puy & départ : Étang de la Sablette.</p>	

LE PROGRAMME D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL DE MAI À AOÛT 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
MAI	12 ~ 13
JUIN	14 ~ 15
JUILLET	16 ~ 17
AOÛT	18 ~ 19
SOMMAIRE	20