

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ~ DIABÈTE

~ DE JANVIER À AVRIL 2025 ~
BOURGES & CHER NORD

CARAMEL 

Association du Cher Diabète-Obésité

*Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation Locale*

DES ATELIERS PROGRAMMÉS DU :
LUNDI AU SAMEDI MATIN

INSCRIPTIONS MENSUELLES PAR :

✉ **MAIL**

☎ **TÉLÉPHONE**

Association C.A.R.A.M.E.L.



Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX



: 02 48 48 57 44



: association.caramel@ch-bourges.fr



: caramel18.fr

SOMMAIRE DU PLANNING BOURGES DIABÈTE

SOMMAIRE	02
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	03
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	03
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
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	09
 MENUS 	10 ~ 11
JANVIER	12 ~ 13
FÉVRIER	14 ~ 15
MARS	16 ~ 17
AVRIL	18 ~ 19
Carnet d'adresses	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 de sport.
- ◇ 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 Gibjoncs :

- ◇ Réduit : 2.80€ (sous réserve).

COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre de diabète, celle-ci est confrontée à un double impératif :

1. SAVOIR GÉRER SA MALADIE {= compétences d'autosoins.

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

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'autosoin,
- **A** = compétence d'adaptation,
- + **1** chiffre.

Compétences d'autosoins

Soulager les symptômes	S1
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	S2
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	S3
Réaliser des gestes techniques & des soins.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	S5
Prévenir des complications évitables.	S6
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	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 des buts à atteindre & faire des choix.	A6
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	A7

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Véronique FROIDEVAUX, <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF Muscultation. Piscine. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF. Sport « découverte » {En fonction des financements.
	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR Danse. Randonnée.
ART THÉRAPIE & DANSE THÉRAPIE	Adeline LOOSLI, <i>Art thérapeute</i>	AL Art thérapie {Loisirs créatifs. & Danse thérapie {Expression corpo- relle.
DIÉTÉTIQUE		
THÉORIQUE ~ DIÉT	Nadège RION, <i>Diététicienne</i>	NR Informations de base. & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.		
THÉORIQUE ~ DIÉT	Amandine MAQUET-BRAS, <i>Diététicienne</i>	AMB Information de base. & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.		
INFIRMIER	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM Informations de base. & Propositions de thèmes.
	Lucie SAUGET, <i>Infirmière</i>	
PLURIDISCIPLINAIRE	Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.	
PODOLOGIE	Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	CJ Informations de base. & Propositions de thèmes.
PSYCHOLOGIE	Olivier SYLLA, <i>Psychologue</i>	OS Groupes de parole.

PRATIQUER LE TAÏSO...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de pratiquer 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, n'ayant pas forcément pratiqué du sport auparavant & recherchant 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. L'activité est conviviale.
3. C'est un antistress.
4. Cela améliore le bien-être.
5. Il 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 :

JANVIER		10		17	24	31
FÉVRIER		07				28
MARS		07	14		21	28
AVRIL	04		11	18		25

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
de **JANVIER** à **AVRIL 2025** »
de **14h00** à **15h15** tous les **mercredis après-midis** (Page 7)



PROGRAMME DES SÉANCES DIABÈTE & SURPOIDS AU FÉMININ :

~ Traitement, alimentation & activité physique ~
de JANVIER à AVRIL.

LES MERCREDIS DE 14H00 À 15H15 ~ GYMNASTIQUE DOUCE ~						
MOIS	JOURS					
JANVIER		08	15		22	29
FÉVRIER	05		12	19		26
MARS	05		12	19		26
AVRIL	02	09		16	23	30

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :

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 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE BOURGES...** 

LIEUX \ MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
AUBIGNY S/NÈRE		Mercredi 12 : I.D.E. ~ LS.		Lundi 07 : DIÉT. ~ NR.
BAUGY		Lundi 24 : Pluridisciplinaire. AMB. ~ LS.		
DUN S/AURON	Lundi 27 : DIÉT. ~ AMB.			
HENRICHEMONT			Lundi 17 : A.P.C. ~ NR.	
			Lundi 17 : Pluridisciplinaire CM. ~ NR.	
ST-AMAND-MONTROND				Mardi 22 : DIÉT. ~ AMB. & Frédéric THÉLINGE
ST-GERMAIN DU PUY				Vendredi 18 : Randonnée ~ VF.
ST-MARTIN D'AUXIGNY			Jeudi 06 : A.P.C. ~ NR.	Mardi 15 : REF Douce ~ VF.
SANCERRE		Mardi 04 : REF Douce ~ VF.	Mercredi 12 : Pluridisciplinaire AMB. ~ LS.	Mercredi 16 : MINI A.P.C. ~ AMB.

Un  dans le calendrier du planning
=
un atelier à la périphérie de
Bourges.

PRENDRE PART À...
UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.)
OU À...
UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (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.**

*JEUDI 16 & JEUDI 23
JANVIER*

Velouté de patates douces,
carottes & lait de coco
Pot au feu de lapin.
Galette des rois.

~~

*MARDI 28 JANVIER
17H30 ~20H30*

Salade de mâche aux noix.
Roulé de dinde aux endives.
Salade de fruits.

~~

*JEUDI 06 & JEUDI 27
FÉVRIER*

Poireaux en vinaigrette.
Papillote de poisson
aux agrumes.
Riz.
Tiramisu aux pommes
caramélisées.

~~

*MARDI 11 FÉVRIER
17H30 ~20H30*

Galette aux champignons,
cantal & jambon.
Salade verte.
Pancakes aux myrtilles.

~~

*JEUDI 06 MARS
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY*

Carottes râpées aux agrumes.
Curry de poulet au lait de coco.
Riz.
Crème au chocolat
& tuiles aux amandes.

~~

JEUDI 13 & JEUDI 27

MARS

~~

Salade de betteraves & féta.

Paëlla.

Crumble pommes/cranberries.

~~

LUNDI 17 MARS

HENRICHEMONT

~~

Salade betteraves fraîcheur.

Colombo de poulet.

Compotée de pommes

aux éclats de cookies

~~

MARDI 18 MARS

17H30 ~20H30

~~

Soupe de poireaux au boursin.

Parmentier de bœuf aux légumes.

Pomme rôtie.

~~

JEUDI 03 & JEUDI 10

AVRIL

~~

RÉALISER UN REPAS FESTIF

~~

Menu défini lors de l'atelier du

mercredi 26 février,

par les patients.

~~

~PARTICIPATION DE 12€~

MARDI 29 AVRIL

17H30 ~20H30

~~

Salade de chou blanc


& pommes.

Soufflé au fromage de chèvre.

Muffin poire/chocolat.

~~


MOIS DE JANVIER ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		FÉRIÉ
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : Centre social Rosa Parks.</p>	<p>S5~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectif : Décrypter les étiquettes alimentaires. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Bourges & <u>départ</u> : le parking du restaurant « Le Caraquï ».</p>
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<p>A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectifs : ① Utiliser la méditation. ② Se perfectionner. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu : Centre social Rosa Parks.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p>~BILAN INITIAL~ S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : Cuisine du Centre social de la Chancellerie.</p>	<p>~BILAN INITIAL~ S5//Activité physique. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieu : Centre social Rosa Parks.</p>
<p>A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AMB. Objectif : Identifier les bons aliments & leurs conséquences sur la santé.  Lieu : Dun^S/Auron & structure : Maison France services.</p>		

MOIS DE JANVIER ~ DIABÈTE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
<p style="text-align: center;">A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. <u>16h45-18h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
<p style="text-align: center;">A3//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un dessert pour l'Épiphanie. <u>Lieu</u> : Cuisine du Centre social de la Chancellerie.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un dessert pour l'Épiphanie. <u>Lieu</u> : Cuisine du Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S2~S6//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. <u>Objectif</u> : Savoir lire son bilan sanguin. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI
	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	



MOIS DE FÉVRIER ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	<p>S5//ReF Douce. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de santé.</p>	<p>S5//ReF Douce. 17h00-18h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
<p>S5~S6~A6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectif</u> : Reconnaître les graisses dans l'alimentation & connaître leurs impacts sur la santé. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>~PROGRAMME INITIAL~ S2~S3~S4~S5~S6//Infirmier. 10h00-11h30 LS. <u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^S/Nère & <u>salle</u> : de réunion du C.C.A.S.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Lieu</u> : Cuisine du château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce 15h30-16h30 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p>S7~A5// Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 AMB. & LS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & traitement.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>salle</u> : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//Muscultation. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p>S5~A3//Diététique. 09h30-11h00 NR. <u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>


MOIS DE FÉVRIER ~ DIABÈTE.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
<p style="text-align: center;">S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand.</p> <p><u>Lieu</u> : Cuisine du centre social de la Chancellerie.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. 11h45-12h45 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. 14h15-16h00 AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser.</p> <p><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
<p style="text-align: center;">A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler en binôme.</p> <p><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée . 10h00-11h30 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Marcher au bord du canal pour se dépenser.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & départ : parking de la patinoire du Prado.</p>	
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. 16h45-18h00 AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe.</p> <p><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
	<p style="text-align: center;">~PROGRAMME INITIAL~ S2~S3~S4~S5~S6//Infirmier. 10h00-11h30 LS.</p> <p><u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement.</p> <p><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI
<p style="text-align: center;">S5//A.P.C. 10h00-13h45 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand.</p> <p><u>Lieu</u> : Cuisine du château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. 11h45-12h45 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p style="text-align: center;">A5 /Art thérapie. 14h15-16h00 AL.</p> <p><u>Objectifs</u> : S'auto-évaluer & se projeter dans une prochaine réalisation.</p> <p><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		





MOIS DE MARS ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	<p style="text-align: center;">S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur . <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
	<p style="text-align: center;">S5//Pluridisciplinaire. 09h00-10h15 VF & AL. <u>Objectif</u> : Venez parler de votre activité physique autour d'un jeu de société. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S7~A5//Pluridisciplinaire. 10h30-12h00 AMB & LS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & traitement. v <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de santé.</p>
		<p style="text-align: center;">S5//Randonnée. 15h30-16h30 VF <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Parc paysager [<i>parking devant l'entrée du Parc - Route de Saint-Michel</i>].</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Musclation. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
<p style="text-align: center;">S2~S5~S6~A6//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR & CM . <u>Objectif</u> : Faire le point sur ma maladie chronique autour d'un jeu.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu riche en fibres. <u>Lieu</u> : Centre social de la Chancellerie.</p>	
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p style="text-align: center;">S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectifs</u> : Revoir la podologie de base, ainsi que la gym de base des pieds. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée 09h00-10h00 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser . <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Lac d'Auron [<i>devant la Brasserie du Lac</i>].</p>	<p style="text-align: center;">~BILAN INITIAL~ S5//Activité physique. 17h00-18h00 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
<p style="text-align: center;">S2~S5~A1~A2~A3//Pluridisciplinaire 14h00-15h30 NR & LS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & système cardiovasculaire. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI


MOIS DE MARS ~ DIABÈTE.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Utiliser des épices dans ses recettes.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin-d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
<p>S5//A.P.C. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieu</u> : Centre social de la Chancellerie.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. <u>Objectif</u> : Partager un café & échanger un autour de l'alimentation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & AL. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
<p>S5//A.P.C. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>10h30-12h00</u> VF & NR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui ».</p>	
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>~<u>REPAS À VOTRE CHARGE</u>~ S5//A.P.C. À L'EXTÉRIEUR. <u>12h00-13h30</u> NR & VF. <u>Objectif</u> : Partager un repas au restaurant. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : [Restaurant à définir].</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AVRIL ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p>S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</p> <p><u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>	<p>S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer.</p> <p><u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p>S5~A6//Diététique. 10h00-11h30 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Échanger autour des idées reçues & des fausses croyances alimentaires.</p> <p> <u>Lieu</u> : Aubigny^S/Nère & <u>salle</u> : de réunion du C.C.A.S.</p>		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	<p>S5//ReF Douce. 10h00-11h30 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Martin-d'Auxigny & <u>salle</u> Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. 10h00-12h00 AMB.</p> <p><u>Objectif</u> : Préparer un repas équilibré.</p> <p> <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison départementale d'action sociale.</p>
		<p>S5//Randonnée. 15h30-16h30 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : le parking du restaurant « Le Caraqui ».</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
FÉRIÉ	<p>S5//Muscultation. 09h30-11h00 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.</p>	<p>S5~A6//Diététique. 09h30-11h00 NR.</p> <p><u>Objectifs</u> : Savoir identifier les différents sucres & connaître les index glycémiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
FÉRIÉ	<p>A3//Diététique. 14h00-16h00 AMB ~ Présence de Frédéric THÉLINGE.</p> <p><u>Objectif</u> : Savoir identifier les plantes idéales à notre santé.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Amand Montrond & <u>structure</u> : [à définir].</p>	<p>S5//ReF Douce. 17h00-18h00 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse.</p> <p><u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
	<p>S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</p> <p><u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>	<p>S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer.</p> <p><u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Agrémenter un dîner équilibré.</p> <p><u>Lieu</u> : Centre social de la Chancellerie.</p>	

MOIS D'AVRIL ~ DIABÈTE.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>~PARTICIPATION DE 12€~ S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieu : Centre social de la Chancellerie.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjons.</p>	
<p>A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. Objectif : Travailler une improvisation guidée. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h00 AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p>~PARTICIPATION DE 12€~ S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A7//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p>S5//Randonnée. 10h00-11h30 VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser.  Lieu : Saint Germain du Puy & départ : Étang de La Sablette [Chemin des Marais].</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
<p>S5//Pluridisciplinaire. 14h15-16h00 NR & AL. Objectif : Planter des herbes aromatiques pour les ateliers culinaires. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjons.</p>	<p>S2~S3~S4~S5~A4~A6//Infirmier. 10h00-11h30 LS. Objectif : Partager un moment d'échange. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

🚗 CARNET D'ADRESSES 🚗

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
ARGENT ^s /SAULDRE	Jaune {salle des fêtes Jacques Prévert	Rue Jean Moulin Esplanade du Château
	Du 3ème âge {salle des fêtes Jacques Prévert	
AUBIGNY ^s /NÈRE	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	C.C.A.S.	
BAUGY	Maison des solidarités Est	Rue de la Croix Saint-Abdon Îlot Saint-Abdon
BLANCAFORT	Salle des fêtes	Centre socio-culturel Place de la mairie
BOURGES	Centre social de La Chancellerie	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social Rosa Parks [anciennement 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
	Gibjoncs {piscine des	Rue de Turly
	Jardins d'Arcadie {les	12 Rue Béthune Charost
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
HENRICHEMONT	Presbytère {salle du	1 Rue de l'Église
PLAIMPIED-GIVAUDINS	Rock'N Swing Attitude {salle de danse	Z.A.C. du Porche {après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2ème rond-point sur la droite.
SAINT-FLORENT ^s /CHER	Auditorium	Rue Aubrun
SAINT-GERMAIN DU PUY	Municipale {Piscine	Rue des Lauriers
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY	Polyvalente {salle	17 Route de Saint-Palais
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300m ≈ 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