

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE JANVIER À AVRIL 2025 ~ BOURGES & CHER NORD



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 ÉQUILIBRE PONDÉRAL

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 d'obésité, 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'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	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
ACTIVITÉ PHYSIQUE	Véronique FROIDEVAUX, <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF	Musculation. Piscine. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF. Sport « découverte » <i>{en fonction des financements.</i>
	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	RM	Danse. Randonnée.
ART THÉRAPIE & DANSE THÉRAPIE	Adeline LOOSLI, <i>Art thérapeute</i>	AL	Loisirs créatifs. Expression corporelle.
DIÉTÉTIQUE			
THÉORIQUE ~ DIÉT.	Nadège RION, <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base. & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE			Courses <i>{partie facultative.</i> Préparation du repas. Partage du repas.
THÉORIQUE ~ DIÉT.	Amandine MAQUET-BRAS, <i>Diététicienne</i>	AMB	Informations de base. & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE			Courses <i>{partie facultative.</i> Préparation du repas. Partage du repas.
INFIRMIER	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM	Informations de base. & Propositions de thèmes.
	Lucie SAUGET, <i>Infirmière</i>	LS	
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...

« **Diabète & Surpoids 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				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.
ST-GERMAIN DU PUY				Vendredi 18 : RANDONNÉE ~ VF.
ST-MARTIN D'AUXIGNY			JEUDI 06 : A.P.C. ~ NR.	Mardi 15 : REF. ~ VF.
SANCERRE		Mardi 04 : REF. ~ VF.	Mercredi 12 : Pluridisciplinaire. AMB. & LS.	MERCREDI 16 : MINI A.P.C. ~ AMB.

Un  dans le 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.***

LUNDI 13 & VENDREDI 31
JANVIER

~~

*Velouté de patates douces,
carottes & lait de coco.
Chou & pomme de terre
farcis.
Verrine à la banane.*

~~

MARDI 28 JANVIER
17H30 ~ 20H30

~~

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

~~

VENDREDI 07 FÉVRIER
& LUNDI 03 MARS

~~

*Coleslaw au panais.
Curry de poisson
au lait de coco.
Riz.
Gaufre & sauce au chocolat.*

~~

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.*

~~

LUNDI 17 MARS
HENRICHEMONT

~~

*Salade de betterave fraîcheur.
Colombo de poulet.
Compotée de pommes
aux éclats de cookies.*

~~

MARDI 18 MARS
17H30 ~ 20H30

~~

*Salade de poireaux
au boursin.
Parmentier de bœuf
aux légumes.
Pomme rôties*

~~

VENDREDI 21 MARS
& VENDREDI 04 AVRIL

~~

RÉALISER UN REPAS FESTIF.

~~

*Menu défini ultérieurement
par les patients,
lors d'un atelier.*

~~

~PARTICIPATION DE 12€~

MARDI 29 AVRIL
17H30 ~ 20H30

~~

*Salade de chou blanc
& pommes.
Soufflé au fromage de chèvre.
Muffin poire/chocolat*

~~

MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		FÉRIÉ
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
	S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.	S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un menu d'hiver. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.	S5//Randonnée <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : le parking du restaurant « Le Caraquai ».
S2~S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Connaître les besoins des principaux nutriments & leurs bienfaits. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.		
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. <u>Objectifs</u> : ① Utiliser la méditation. ② Se Perfectionner. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.	S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
S2~A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AMB. <u>Objectif</u> : Identifier les bons aliments & leurs bienfaits sur la santé.  <u>Lieu</u> : Dun ^S /Auron & <u>structure</u> : Maison France services.	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Lieu</u> : Centre social de la Chancellerie.	~BILAN INITIAL~ S5//Activité physique. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.

MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL.</p> <p>Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF.</p> <p>Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p style="text-align: center;">A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL.</p> <p>Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL.</p> <p>Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF.</p> <p>Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.</p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL.</p> <p>Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR.</p> <p>Objectif : Préparer un menu d'hiver. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF.</p> <p>Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.</p>	

MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de santé.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S2~S4~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Structurer ses repas au quotidien. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce <u>15h30-16h30</u> 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. <u>14h00-15h30</u> AMB. & LS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & traitements.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>

MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Découvrir les saveurs du monde. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</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>A7//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> VF <u>Objectifs</u> : Marcher au bord du canal pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking de la patinoire du Prado.</p>	
<p>A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Travailler en binôme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI
<p>A5 //Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : S'auto-évaluer & se projeter dans une prochaine réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</p>	

MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Découvrir les saveurs du monde. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>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>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>S3~S5~A1~A2~A3// Pluridisciplinaire. 10h00-11h30 NR & OS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & émotions. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>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>S7~A5//Pluridisciplinaire. 10h30-12h00 AMB & LS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & traitements.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de santé.</p>
		<p>S5//Randonnée. 15h30-16h30 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Parc paysager [parking devant l'entrée du Parc ~ Route de Saint-Michel].</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>départ</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//Muscultation. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.</p>
<p>S5~S7~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>départ</u> : Presbytère.</p>	<p>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>S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectifs</u> : Revoir la podologie de base, ainsi que la gym. de base des pieds. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. 09h00-10h00 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Lac d'Auron [devant la Brasserie du Lac].</p>	<p>~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>
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

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>A7//Art thérapie. <u>15h45-17h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Travailler sa motricité fine. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</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 autour de l'alimentation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>~<u>PARTICIPATION DE 12€</u>~ S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p>A6//Pluridisciplinaire <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
<p>A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <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 & départ : parking du restaurant « Le Caraqui ».</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>Structure</u> : [Restaurant à définir].</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.	S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
S2~S5~A6//Diététique. 10h00-11h30 NR. <u>Objectif</u> : Échanger sur les idées reçues & des fausses croyances alimentaires.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^S /Nère & <u>salle</u> : de réunion C.C.A.S.		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	S5//ReF Douce. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin-d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.	S5//Mini Atelier Pratique Culinaire. 10h00-12h00 AMB. <u>Objectif</u> : Préparer un repas équilibré.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison départementale d'action sociale.
		S5//Randonnée. 15h30-16h30 VF; <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui ».
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
FÉRIÉ	S5//Muscultation. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.	S5//ReF Douce. 17h00-18h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
FÉRIÉ	S5~A3//Diététique. 14h00-16h00 AMB ~ <i>Présence de Frédéric THÉLINGE.</i> <u>Objectif</u> : Savoir identifier les plantes idéales à notre santé.  <u>Lieu</u> : Saint-Amand-Montrond & <u>structure</u> : [À définir].	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
S5~S7~A6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectifs</u> : Mieux connaître & utiliser les épices, ainsi que les aromates. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.	S5//Relaxation. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
	S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un dîner équilibré. <u>Lieu</u> : Centre social de la Chancellerie.	

MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. 14h15-15h30 AL.</p> <p><u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">~PARTICIPATION DE 12€~ S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
<p style="text-align: center;">A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler une improvisation guidée. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. 11h45-12h45 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p style="text-align: center;">A7//Art thérapie. 16h15-18h00 AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p style="text-align: center;">S5//Randonnée. 10h00-11h30 VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser.  <u>Lieu</u> : Saint-Germain-du-Puy & <u>départ</u> : Étang de La Sablette [Chemin des Marais].</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
<p style="text-align: center;">S5//Pluridisciplinaire. 14h15-16h00 NR & AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Planter des herbes aromatiques pour les ateliers culinaires. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. 11h45-12h45 VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjons.</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 socioculturel ~ 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 F. 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 en face de celle-ci.
SANCERRE	Maison départementale d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin.
	Maison de santé	Route des Vallons.