

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ~ DIABÈTE


**DE JANVIER À AVRIL 2025**  
**SAINT-AMAND MONTROND**


**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 St-Amand Montrond DIABÈTE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>02</b>
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	<b>03</b>
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	<b>03</b>
Informations.	<b>03</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>04</b>
<b>Lire le planning...</b>	<b>05</b>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	<b>05</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>06 ~ 07</b>
<b>JANVIER</b>	<b>08 ~ 09</b>
<b>FÉVRIER</b>	<b>10 ~ 11</b>
<b>MARS</b>	<b>12 ~ 13</b>
<b>AVRIL</b>	<b>14 ~ 15</b>
<b>Carnet d'adresses</b>	<b>16</b>
Trouver les ateliers à la périphérie de <b>St-Amand Montrond</b>	<b>16</b>

# 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.
- ◇ Préviens 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.

## INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du planning  
= un atelier à la périphérie de St-Amand Montrond.

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

- ◇ Un torchon,
- ◇ Des boîtes de conservation alimentaire,
- ◇ Un tablier, si vous le souhaitez.

# 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	<b>S1</b>
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	<b>S2</b>
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	<b>S3</b>
Réaliser des gestes techniques & des soins.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	<b>S5</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S6</b>
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	<b>S7</b>

### Compétences d'adaptation

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

## LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	<b>MR</b>	Danse, Musclation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF.
ART THÉRAPIE		Laurence CHAMBENOIS, <i>Art thérapeute</i>	<b>LC</b>	Arts plastiques {Loisirs créatifs.
DIÉTÉTIQUE				
THÉORIQUE ~ DIÉT		Amandine MAQUET-BRAS, <i>Diététicienne</i>	<b>AMB</b>	Informations de base & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.				Courses {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	<b>CM</b>	Informations de base & Propositions de thèmes.
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.		
PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	<b>CJ</b>	Informations de base & Propositions de thèmes.
PSYCHOLOGIE		Olivier SYLLA, <i>Psychologue</i>	<b>OS</b>	Groupes de parole.

## 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 » & passe à **12.00€** pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font de **09h00 à 10h00** ; le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ INTERMARCHÉ ~ Route de Bourges ~ Saint-Amand Montrond.

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

- ◇ Le règlement *par personne* est à régler *en espèces*, soit **4.00€** (l'appoint est apprécié) ; 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.

### LUNDI 20 JANVIER.

~~

Chou blanc à la sauce citronnée.  
Curry végétarien au lait de coco.  
Petit pot de crème au citron  
& tuiles aux amandes.

~~

### LUNDI 03 FÉVRIER.

~~

Salade d'hiver au jambon.  
Gaufres aux légumes  
& fondue de poireaux.  
Crêpes.

~~

### LUNDI 03 MARS.

~~

Velouté aux légumes oubliés.  
Filet de pintade  
& écrasé de céleri.  
Pain perdu aux fruits frais.

~~

LUNDI 31 MARS

~

PRÉPARER UN MENU DE PÂQUES

Dôme de truite fumée  
& mousse d'avocat.  
Navarin de veau aux petits légumes.  
Charlotte au chocolat.

~

PARTICIPATION DE 12€

Présence de Laurence CHAMBENOIS,  
Art thérapeute, pour la partie :  
« présentation de table ».


MARDI 22 AVRIL

~

Salade de carottes râpées  
& pommes.  
Filet de porc aux pruneaux  
& écrasé de pommes de terre.  
Tarte à la rhubarbe.

~

## MOIS DE JANVIER ~ DIABÉTIQUE.


LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<b>FÉRIÉ</b>
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
		<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-11h00</u> MR.</b>  <u>Objectif :</u>                      Exécuter des exercices selon ses capacités.  <u>Lieu :</u>                      Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
		<p style="text-align: center;"><b>S5//Étirements.</b>  <b><u>11h00-12h00</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>                      S'étirer &amp; se détendre.  <u>Lieu :</u>                      Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-14h00</u> AMB.</b>  <u>Objectif :</u>                      Faire un menu détox.  <u>Lieu :</u>                      Cuisine ~ Maison des Familles &amp; des Loisirs.</p>		<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-12h00</u> MR.</b>  <u>Objectif :</u>                      Travailler son équilibre.  <u>Lieu :</u>                      Centre de cure de la Croix Duchet.</p>
<p style="text-align: center;"><b>S7//Diététique.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> AMB.</b>  <u>Objectif :</u>                      Savoir s'exprimer autour du jeu                      « <i>Des récits &amp; des vies.</i> »  <u>Lieu :</u>                      Maison des Familles &amp; des Loisirs.</p>		
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p style="text-align: center;"><b>A6//Diététique.</b>  <b><u>14h30-16h00</u> AMB.</b>  <u>Objectif :</u>                      Identifier les bons aliments &amp; leurs bienfaits sur la santé.   <u>Lieu :</u> Dun<sup>S</sup>/Auron                      &amp; structure : Maison France services.</p>		



## MOIS DE JANVIER ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
	<p style="text-align: center;"> <b>A3//Art plastique.</b>  <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Découvrir son pouvoir créatif :</b>  <b>« <i>impression &amp; liberté.</i> »</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Clos La Marmande.</b> </p>	
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
	<p style="text-align: center;"> <b>S2//Infirmier.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> CM.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Médicaments &amp; traitements</b>  <b>divers.</b>  <u>Lieu :</u> Centre hospitalier            &amp; <u>salle :</u> numéro 2.         </p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<p style="text-align: center;"> <b>A3//Art plastique.</b>  <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Trouver du plaisir dans le lâcher</b>  <b>prise : « <i>technique nouvelle : la gel</i></b>  <b><i>press.</i> »</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Clos La Marmande.</b> </p>	
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI

# MOIS DE FÉVRIER ~ DIABÉTIQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45</b> AMB.  <u>Objectif :</u>  <b>Préparer un repas pour la Chandeleur.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine ~ Maison des Familles &amp; des Loisirs.</b></p>		<p><b>~BILAN INITIAL</b>  <b>OU RÉ-ÉVALUATION~</b>  <b>S5//ReF Douce.</b>  <b>10h00-11h00</b> MR.  <u>Objectif :</u>  <b>Faire le point sur ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre de cure de la Croix Duchet.</b></p>
<p><b>S7- A5//Pluridisciplinaire</b>  <b>14h00-15h30</b> AMB - OS.  <u>Objectifs :</u>  <b>Savoir identifier &amp; gérer son stress.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Maison des Familles &amp; des Loisirs.</b></p>		<p><b>S5//Étirements.</b>  <b>11h00-12h00</b> MR.  <u>Objectifs :</u>  <b>S'étirer &amp; se détendre.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre de cure de la Croix Duchet.</b></p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p><b>~DÉBUTANTS~</b>  <b>A2//Méditation.</b>  <b>10h00-11h30</b> CJ.  <u>Objectif :</u>  <b>Utiliser la méditation.</b>  <u>Lieu :</u> Centre hospitalier  &amp; <u>salle :</u> numéro 2.</p>		<p><b>S5//Randonnée.</b>  <b>10h00-11h30</b> MR.  <u>Objectifs :</u>  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu :</u> St-Amand Montrond  &amp; <u>départ :</u> Lac de Virlay  <i>[Parking principal].</i></p>
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p><b>S5~S6//Pluridisciplinaire.</b>  <b>14h00-15h30</b> AMB . &amp; LS.  <u>Objectif :</u>  <b>Faire le lien entre alimentation &amp; traitement.</b>   <u>Lieu :</u> Baugy  &amp; <u>structure :</u> Maison des solidarités.</p>		


## MOIS DE FÉVRIER ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI
	<p>A3//Art plastique. <u>09h30-11h30</u> LC. Objectif : Être créatif avec ce que l'on a : « <i>aller plus loin dans la technique de gel press.</i> » Lieu : Clos La Marmande.</p>	

## MOIS DE MARS ~ **DIABÉTIQUE.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 03</b>	<b>MARDI 04</b>	<b>MERCREDI 05</b>
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> AMB.  <u>Objectif :</u>  <b>Savoir cuisiner les légumes anciens.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine de la Maison des Familles &amp; des loisirs.</b></p>		<p><b>A2//Gymnastique Douce.</b>  <b><u>10h00-11h00</u></b> MR.  <u>Objectif :</u>  <b>Entretenir ses capacités musculaires en dansant.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre de cure de la Croix Duchet.</b></p>
<p><b>A6//Programmation.</b>  <b><u>14h00-15h30</u></b> AMB.  <u>Objectifs :</u>  <b>Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Maison des Familles &amp; des loisirs.</b></p>		<p><b>A2//Étirements.</b>  <b><u>11h00-12h00</u></b> MR.  <u>Objectifs :</u>  <b>S'étirer &amp; se détendre.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre de cure de la Croix Duchet.</b></p>
<b>LUNDI 10</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MERCREDI 12</b>
<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>
		<p><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>10h-11h30</u></b> MR.  <u>Objectifs :</u> <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Saint-Amand-Montrond</b>  <b>&amp; départ : Parking ~ Centre aquatique BALNÉOR</b>  <i>[300 Rue de Cannetille].</i></p>
<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>
<b>LUNDI 31</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>
<p><b>~PARTICIPATION DE 12€~</b>  <b>S5//A.P.C. &amp; DÉCOS DE TABLE.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> AMB ~ PRÉSENCE DE LC.  <u>Objectifs :</u>  <b>Préparer un beau repas de Pâques &amp; réaliser de belles présentations.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine de la Maison des Familles &amp; des Loisirs.</b></p>		

## MOIS DE MARS ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
	<p style="text-align: center;"><b>A3//Art plastique.</b>  <b><u>09h30-11h30</u> LC.</b>            Objectif :            Créer une œuvre avec des éléments naturels : « <i>bientôt le Printemps !</i> »            Lieu :            Clos La Marmande.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S7~A5//Diététique.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> AMB.</b>            Objectif :            Partager un café &amp; échanger autour de l'alimentation.   <b>Lieu : Bourges</b>            &amp; <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
<p style="text-align: center;"><b>~PROGRAMME INITIAL~</b>  <b>S1~S6~S7//Infirmier.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> CM.</b>            Objectif :            Comprendre &amp; gérer son diabète.            Lieu : Centre hospitalier            &amp; <u>salle</u> : numéro 2.</p>		
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

## MOIS D'AVRIL ~ DIABÉTIQUE.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p style="text-align: center;"><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>09h30-11h00</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Saint-Amand-Montrond</b>  <b>&amp; départ :</b> <b>Les Emmaüs [Chemin de La Roche ~ Le long du Canal de Berry].</b></p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<b>FÉRIÉ</b>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> AMB.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Créer un menu sucré/salé.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine de la Maison des Familles &amp; des Loisirs.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>A2//Randonnée.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Saint-Amand-Montrond</b>  <b>&amp; départ :</b> <b>Lac de Virlay [Parking principal].</b></p>
<b>FÉRIÉ</b>	<p style="text-align: center;"><b>A3//Diététique.</b>  <b><u>14h00-16h00</u> AMB. ~ PRÉSENCE de</b>  <b>Frédéric THÉLINGE.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Savoir identifier les plantes idéales à notre santé.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Saint-Amand-Montrond</b>  <b>&amp; structure :</b> <b>à définir.</b></p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p style="text-align: center;"><b>S7//Podologie.</b>  <b><u>10h00-12h00</u> CJ.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Revoir la podologie de base &amp; la gym des pieds.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Centre hospitalier &amp; salle : numéro 2.</b></p>		

## MOIS D'AVRIL ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
		<p>S2~S3~S4~S5~A4~A6//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. Objectif : Partager un moment d'échange.</p> <p> Lieu : Bourges &amp; structure : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

 **CARNET D'ADRESSES & TROUVER MES ATELIERS**  
**À LA PÉRIPHÉRIE DE SAINT-AMAND-MONTROND** 

LIEUX	Structures	Adresses
<b>BAUGY</b>	Maison des solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon.
<b>BOURGES</b>	Centre social de La Chancellerie <i>{anciennement C.C.A.S.}</i>	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa Parks <i>{anciennement Val d'Auron}</i>	Place Martin Luther King <i>{Entre le centre commercial &amp; le lac.}</i>
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand <i>{adresse GPS.}</i>
	DOJO <i>{salle du}</i>	Place Pierre de Coubertin.
	GAZELEC <i>{salle du}</i>	Rue Gabriel Fauré.
	GIBJONCS <i>{piscine des}</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les}</i>	12 Rue Béthune Charost.
	Pressavois <i>{salle pour tous}</i>	Rue Théophile Gauthier.
<b>DUN<sup>S</sup>/AURON</b>	Maison France Services	Route de Levet.
<b>SAINT-AMAND-MONTROND</b>	Centre de cure de La Croix Duchet	Rue de La Croix Duchet.
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès.
	Clos de La Marmande	379 Rue des Grands Villages <i>{À côté du vieux cimetière.}</i>
	Maison des Familles & des Loisirs <i>{anciennement C.C.A.S.}</i>	700 Avenue Jean Jaurès.

LIEUX	MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
<b>Baugy</b>			<b>Lundi 24 :</b> Pluridisciplinaire ~ AMB. & LS.		
<b>Bourges</b>				<b>Samedi 15 :</b> DIÉT. ~ AMB.	<b>Samedi 26 :</b> IDE. ~ LS.
<b>Dun<sup>S</sup>/Auron</b>		<b>Lundi 27 :</b> DIÉT. ~ AMB.			