

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ~ DIABÈTE

DE JANVIER À AVRIL 2025 ~ **VIERZON**


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 VIERZON 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
Informations.	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire le planning...	05
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	05
 MENUS 	06 ~ 07
JANVIER	08 ~ 09
FÉVRIER	10 ~ 11
MARS	12 ~ 13
AVRIL	14 ~ 15
Carnet d'adresses	16
Trouver les ateliers à la périphérie de Vierzon	16

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.

INFORMATIONS... INFORMATIONS...

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

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

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

La piscine Charles MOREIRA :
Présentez-vous en qualité d'adhérent C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

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'autosoins,
- ◇ **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		Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse. Musclation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF.
ART THÉRAPIE		Adeline LOOSLI, <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs.
DIÉTÉTIQUE				
THÉORIQUE ~ DIÉT		Nadège RION, <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.				Courses {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
INFIRMIER		Lucie SAUGET, <i>Infirmière</i>	LS	Informations de base & Propositions de thèmes.
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.

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 :

- ◇ LECLERC ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.

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.

MARDI 07 JANVIER

~~

Soupe de poireaux au boursin.
Tortilla paysanne.
Salade verte.
Pamplemousse meringué.

~~

MARDI 21 JANVIER

~~

Velouté de patates douces, carottes
& lait de coco.
Roulé de dinde aux endives.
Pain perdu aux pommes
& cranberries.

~~

MARDI 04 FÉVRIER

~~

Salade d'endives aux carottes.
Gaufre de patates douces au bacon
& cheddar.
Pancakes aux myrtilles.

~~

MARDI 25 FÉVRIER

~~

Chou-fleur en salade.
Crevettes au curry.
Riz.
Moelleux aux pommes.

~~

JEUDI 06 MARS

SAINTE-MARTIN-D'AUXIGNY

~~

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

~~

MARDI 11 MARS

~~

Salade de chou blanc & pommes.
Poulet à la tomate & mozzarella.
Gâteau de semoule à la noix de coco.

~~

MARDI 25 MARS

~~

Salade de lentilles au bleu.
Gratin de la mer.
Champignons.
Gâteau au chocolat & à l'orange.

~~

MARDI 08 AVRIL

~~

RÉALISER UN REPAS FESTIF.

~~

Menu défini lors de l'atelier du
mardi 25 février par les patients.

~~

~PARTICIPATION DE 12€~

~~

MARDI 22 AVRIL

~~

Salade asiatique.
Nouilles sautées au porc.
Œufs au lait.

~~

MOIS DE JANVIER ~ DIABÉTIQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		FÉRIÉ
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Préparer un menu d'hiver. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p>A5//Art-thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Salle : DOJO DE CHAILLOT.</p>
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	
	<p>S5~S7~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & LS. Objectif : Faire le lien entre alimentation & système cardio-vasculaire. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p>~DÉBUTANTS~ A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectif : Utiliser la méditation. Salle : DOJO DE CHAILLOT.</p>		<p>S5//Détente & étirements. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Salle : DOJO DE CHAILLOT.</p>
<p>A1//Art-thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>		

MOIS DE JANVIER ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon</u> & <u>Structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	

MOIS DE FÉVRIER ~ DIABÉTIQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>S6//Infirmier. <u>10h-11h30 LS.</u> Objectifs : Connaître l'impact du diabète sur les yeux, ainsi que sur la sphère O.R.L. Lieu : Centre de santé.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45 NR.</u> Objectif : Préparer un repas pour la Chandeleur. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	
<p>A5//Art-thérapie. <u>13h30-15h30 AL.</u> Objectif : Travailler sa motricité fine. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>		
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
		<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30 MR.</u> Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu : Vierzon & départ : La Guinguette ~ Au pied de l'écluse ~ Quai du bassin.</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45 NR.</u> Objectif : Créer un déjeuner équilibré. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	<p>~BILAN INITIAL OU RÉ-ÉVALUATION~ S5/ReF Douce. <u>10h00-11h30 MR.</u> Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques. Salle : DOJO DE CHAILLOT.</p>
	<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30 NR.</u> Objectifs : Associer vos idées & préparer les menus du prochain programme. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	

MOIS DE FÉVRIER ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon & Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	


MOIS DE MARS ~ DIABÉTIQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>A5//Art thérapie. 13h30-15h30 AL. <u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>		
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un déjeuner du quotidien. <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	<p>S5// ReF Douce. 10h00-11h30 MR. <u>Objectifs</u> : Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. <u>Salle</u> : DOJO DE CHAILLOT.</p>
	<p>A3//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR & LS. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p>A5//Art thérapie. 13h30-15h30 AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>		
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	<p>S5//Randonnée. 10h00-11h30 MR. <u>Objectifs</u> : Marcher & repérer les premiers signes du Printemps. <u>Lieu</u> : Vierzon & départ : Carrefour d'Orsay.</p>
	<p>S5~S6~S7~A6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectif</u> : Adapter son alimentation en fonction de son âge. <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI
<p>S5~S2~A1~A2~A3// Pluridisciplinaire. 10h00-11h30 NR & OS. <u>Objectif</u> : Faire le lien entre alimentation & émotions. <u>Lieu</u> : Centre de santé.</p>		


MOIS DE MARS ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Utiliser des épices dans ses recettes. <u>Lieu</u> : Saint-Martin-d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente.</p>	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> AMB. Objectif : Partager un café & échanger autour de l'alimentation. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
	<p>S5/Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>Structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p>S5//Randonnée. <u>10h30-12h00</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui. »</p>	
	<p>~REPAS À VOTRE CHARGE~ S5//A.P.C. à l'extérieur. <u>12h00-13h30</u> VF & NR. Objectif : Partager un repas au restaurant. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>lieu</u> : [À définir].</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AVRIL ~ DIABÉTIQUE.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p>S2~S3~S6//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. Objectif : Adapter les surveillances & les traitements en fonction de son âge. Lieu : Centre de santé.</p>	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p>~<u>PARTICIPATION DE 12€</u>~ S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	
	<p>A6//Art thérapie. <u>14h00-16h00</u> AL. Objectif : Mener à bien une réalisation pour Pâques. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	<p>S5//ReF Douce. <u>14h00-15h30</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse.  Lieu : Saint-Martin-d'Auxigny & salle : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>14h00-15h30</u> MR. Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu : Vierzon & départ : La Guinguette ~ Au pied de l'écluse ~ Quai du bassin.</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
FÉRIÉ	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Créer un menu aux saveurs de l'Asie. Lieu : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</p>	
FÉRIÉ	<p>S5~A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Faire le bon choix pour ses assaisonnements. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p>A5 //Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. ~ PARTENARIAT AVEC L'ÉCO-PÔLE LA CHAPONNIÈRE. Objectif : Éveiller ses sens au jardin. Lieu : Centre social Tunnel Château.</p>		<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. Objectifs : Marcher & repérer les premiers signes du Printemps. Lieu : Vierzon & départ : Carrefour d'Orsay.</p>

MOIS D'AVRIL ~ DIABÉTIQUE.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
<p>S7/Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. <u>Objectifs</u> :</p> <p>Revoir la podologie de base, ainsi que la gym de base des pieds. <u>Lieu</u> :</p> <p>Centre de santé.</p>		
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
		<p>S2~S3~S4~S5~A5~A6//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. <u>Objectif</u> :</p> <p>Partager un moment d'échange.</p> <p> <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

CARNET D'ADRESSES & ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
BOURGES	Centre social de La Chancellerie {anciennement C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa Parks {anciennement 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.
	GIBJONCS {piscine des	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie {les	12 Rue Béthune Charost.
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier.
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.
VIERZON	Centre social Tunnel Château {anciennement C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château.
	Centre de santé	1 Rue du Mouton.
	DOJO de CHAILLOT {salle d'arts martiaux	Route de Bellon.
	Piscine Charles MOREIRA {Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès.
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque.

LIEUX	MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Bourges				Samedi 15 : DIÉT. ~ AMB.	
				Vendredi 28 : Randonnée ~ VF. ~ NR.	Samedi 26 : I.D.E. ~ LS.
				Vendredi 28 : A.P.C. ~ VF. ~ NR.	
Saint-Martin d'Auxigny				Jedi 06 : A.P.C. ~ NR.	Mardi 15 : REF. Douce ~ VF.