

**VIERZON  
ÉQUILIBRE  
PONDÉRAL**

**SEPTEMBRE**

**OCTOBRE**

**NOVEMBRE**

**DÉCEMBRE**

**2022**

**PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.**

**LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR MAIL & PAR TÉLÉPHONE.**



**C.A.R.A.M.E.L.**

**145 Av. François Mitterrand**

**CS 3010**

**18020 BOURGES CEDEX**

**02 48 48 57 44**

**www.caramel18.fr**



**association.caramel@ch-bourges.fr**



C.A.R.A.M.E.L. organisme majoritairement financé par le F.I.R. (Fonds d'Intervention Régional).

# 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* ».

## ATTENTION

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 impérativement 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

## PARTICIPATION À UN ATELIER EN GROUPE DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. reste mobilisée pour maintenir l'offre d'ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (H.A.S.) et des consignes gouvernementales en vigueur. Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

## Lors de votre demande d'inscription :

- ◇ Le secrétariat vérifie avec vous si votre participation ne constitue pas un risque majeur pour vous-même (niveau de fragilité) ou pour les autres (antécédent de Covid-19).
- ◇ En cas de doute, l'intervenante peut vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

## Pour le bon déroulement des ateliers, adopter les consignes suivantes :

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.</li><li>◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...]</li><li>◇ Présenter votre pass sanitaire à chaque atelier ; si vous n'en possédez pas, en informer le secrétariat.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Si possible attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.</li><li>◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition.</li><li>◇ Respecter les distances physiques de sécurité sanitaire.</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Informations :

- ◇ L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. désinfecte & nettoie le matériel, ainsi que les locaux avant & après votre passage.
- ◇ Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévue.
- ◇ Lors de votre inscription, vous vous engagez à respecter scrupuleusement les consignes précédemment énoncées.
- ◇ Si un participant vient accompagné, merci d'en informer le secrétariat.

## JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

**Les séances proposées en salle dans ce programme pourront être réalisées en extérieur si la météo le permet.**

- ◇ Respect des distances physiques de sécurité sanitaire.
- ◇ Obligation du port du masque pour accéder dans les structures ; retrait pendant la séance.
- ◇ Pensez à apporter un flacon de gel hydroalcoolique.

### Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « resucrer » en cas d'hypoglycémie.

### Pour les exercices en salle :

- ◇ Complexe sportif de la cité de Bellevue,
- ◇ Dojo de Chaillot,
- ◇ Jean-Baptiste Clément,

le PASS sanitaire est recommandé pour certains lieux ou salles.

## JE SOUHAITE PARTICIPER À UN ATELIER D'ART THÉRAPIE...

Pour le bon déroulement des ateliers d'art thérapie, adopter les consignes suivantes :

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Apporter son matériel personnel.</li><li>◇ <b>En cas de manque de matériel</b> : prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).</li><li>◇ <b>Une fois installé à votre propre table</b> : chacun sort son matériel ; l'intervenante le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. <b>En cas d'oubli</b> : l'intervenante pourvoit à celui-ci après désinfection du matériel de prêt avant qu'il ne vous soit remis.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◇ <b>Pendant l'atelier</b> : les échanges entre vous &amp; l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. <b>Si besoin d'intervenir</b>, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant &amp; après chaque intervention.</li><li>◇ <b>À la fin de l'atelier</b> : chacun range son matériel &amp; laisse celui prêté sur sa table.</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie :

- ◇ Les règles d'accueil restent inchangées.
- ◇ Délimitation de l'espace de chaque patient par un plot orange.
- ◇ Les exercices proposés se font uniquement en individuel.

## JE SOUHAITE PARTICIPER À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (**A.P.C.**) OU À UN MINI **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE ( **MINI A.P.C.**)

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

À partir du 1er septembre 2022, la participation change pour le repas de fête & le mini-A.P.C.

La participation est de 7€ en espèces & par personne ; elle passe à 12€ pour les menus de fêtes, en espèces & par personne.

Les courses, **partie facultative**, se font pour l'atelier du :

- ◇ Matin => **09h00 à 10h00**,
- ◇ Soir => **16h30 à 17h30**.

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ **Leclerc** - Rue du Mouton - Vierzon.

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

Pour les **Mini A.P.C.**, la participation est de 4€ en espèces & par personne ; il n'y a pas de participation aux courses ; nous vous conseillons d'apporter vos boîtes de conservation alimentaires pour emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

**Une fiche avec les règles d'hygiène à respecter vous sera remise lors de votre participation.**

## 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 de manger équilibré, bouger, surveiller quotidiennement sa glycémie...

### 2- SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétences d'adaptation.

⇒ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & à 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'auto soin
- **A** = compétence d'adaptation

+ **1** chiffre.

Compétences d'autosoins		Compétences d'adaptation	
Comprendre sa maladie & son traitement.	<b>S1</b>	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	<b>S2</b>	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<b>A2</b>
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	<b>S3</b>	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	<b>A3</b>
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	<b>S4</b>	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	<b>S5</b>	Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	<b>S6</b>	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S7</b>	S'observer, s'évaluer & se renforcer.	<b>A7</b>

## COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF Musclation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » } {En fonction des financements
		Maryanick PHAM VAN XUA <i>Éducatrice médicosportive</i>	MPVX Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C		
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM Bases & Thèmes
		Patricia PILLIEN <i>Infirmière</i>	PP Bases &Thèmes Sophrologie
		Sylvie POUCHAIN <i>Infirmière</i>	SP Bases & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plus de deux disciplines	
DE NUMÉRIQUE		Guillaume LÉOPOLDIE <i>Secrétaire &amp; Webmaster</i>	GL Bases
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM Groupes de paroles

## Jeudi 27 octobre

Poireaux sauce au yaourt

Colombo de porc et patate douce

Gâteau invisible aux  
pommes et myrtilles



## Mardi 06 décembre

Velouté de carottes

Gratin de cabillaud façon  
crumble

Flognarde aux pommes

Communes	MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Mehun <sup>S</sup> / Yèvre		<u>Vendredi 09</u> Rando pique nique VF & NR			
Saint-Martin d'Auxigny		<u>Vendredi 16</u> Act physique ~ VF		<u>Mardi 29</u> Act physique ~ VF	

## Mois de Septembre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p>S6//Piscine.  <u>11h30-12h30</u>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p><b>PROGRAMME INITIAL</b>  A6//Détente &amp; étirements.  <u>10h00-12h00</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Evaluer mes capacités en individuel &amp; pratiquer la gymnastique douce.  <u>Lieu</u> : Dojo de Chaillot.</p>
		<p>S6//Piscine.  <u>11h30-12h30</u>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
		<p>S6//Piscine.  <u>11h30-12h30</u>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		<p>S5//Randonnée.  <u>10h00-11h30</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.  <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; départ : La Guiguette ~  Le canal de Berry.</p>
		<p>S6//Piscine.  <u>11h30-12h30</u>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira.</p>

## Mois de Septembre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

**JEUDI 1er**

**VENDREDI 2**

**JEUDI 08**

**VENDREDI 09**

**A6//Randonnée & Pique-nique.**  
**10h30-13h00 VFet NR.**  
**Objectif : Marcher pour se dépenser & échanger**  
**autour d'un repas froid.**  
**Lieu : Mehun<sup>S</sup>/Yèvre**  
**& départ : Jardin du Duc Jean de Berry**  
**{Parking du château.**

**JEUDI 15**

**VENDREDI 16**

**A6//ReF.**  
**10h00-11h30 VF.**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu : Saint Martin d'Auxigny - salle Sainte-Jeanne.**

**JEUDI 22**

**VENDREDI 23**

**JEUDI 29**

**VENDREDI 30**

**A5//Art thérapie.**  
**13h30-14h30 AL.**  
**Objectif : Confronter sa réalisation**  
**au regard du groupe.**  
**Lieu : Centre social C.A.F.**

**A7//Danse thérapie.**  
**14h30-15h30 AL.**  
**Objectif : Ecouter les sensations de son corps.**  
**Lieu : Centre social C.A.F.**

## Mois d'Octobre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

**LUNDI 03**

**MARDI 04**

**MERCREDI 05**

**S6//Randonnée**  
**14h-15h30** NR & SP.  
Objectif : **Marcher pour se dépenser après le déjeuner**  
Départ /Lieu : **Le Golf - Vierzon**

**S6//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.**  
Lieu : **Piscine Charles Moreira**

**LUNDI 10**

**MARDI 11**

**MERCREDI 12**

**S6//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.**  
Lieu : **Piscine Charles Moreira**

**A2//ReF Douce.**  
**10h00-11h30** MPVX.  
Objectif : **Danser pour se dépenser.**  
Salle : **Dojo de Chaillot**

**LUNDI 17**

**MARDI 18**

**MERCREDI 19**

**S6//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
Objectif : **Renforcer ses capacités physiques.**  
Lieu : **Piscine Charles Moreira**

**LUNDI 24**

**MARDI 25**

**MERCREDI 26**

**A5//Art thérapie.**  
**13h30-14h30**AL  
Objectif : **Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.**

**S6//Randonnée**  
**10h00-11h30** MPVX.  
Objectif : **Marcher pour se dépenser**  
Départ et lieu : **Quai du bassin**

**A7//Danse thérapie.**  
**14h30-15h30**AL  
Objectif : **Travailler l'improvisation guidée.**  
Lieu : **Centre social C.A.F.**

## Mois d'Octobre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

**JEUDI 06**

**VENDREDI 07**

**JEUDI 13**

**VENDREDI 14**

**PROGRAMME INITIAL**  
**S5//Diététique.**  
**10h00-11h30 NR.**  
**Objectif : Faire le point sur**  
**l'équilibre alimentaire**  
**Lieu : Centre de santé.**

**JEUDI 20**

**VENDREDI 21**

**S5-S7//Atelier pluridisciplinaire.**  
**10h00-11h30 SP & NR.**  
**Objectif : Gérer mon alimentation pour**  
**protéger mes reins.**  
**Lieu : Centre de santé.**

**JEUDI 27**

**VENDREDI 28**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 NR**  
**Objectif : Cuisiner un déjeuner d'automne**  
**Lieu : Centre social C.A.F.**

**S5 S6 //podologie.**  
**9h30-11h30 CJ**  
**Objectif :**  
**Bien se chauffer l'hiver et pratiquer la gym**  
**des pieds**  
**Lieu : Centre de santé**

**S5//Diététique.**  
**14h00-15h30 NR.**  
**Objectif : Associer vos idées pour préparer les me-**  
**nus de Noël et du prochain programme**  
**Lieu : Centre social C.A.F.**

## Mois de Novembre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

LUNDI	MARDI 1er
	FERIE
LUNDI 07	MARDI 08
	<b>A3//Atelier pluridisciplinaire.</b> <b><u>14h00-15h30</u> NR, SP</b> <b>Objectif : Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</b> <b><u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</b>
LUNDI 14	MARDI 15
LUNDI 21	MARDI 22
LUNDI 28	MARDI 29
	<b>S5//REF.</b> <b><u>10h-11h30</u> VF.</b> <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b> <b> <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny salle Ste-Jeanne.</b>

## Mois de Novembre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

MERCREDI 02	JEUDI 03	VENDREDI 04
MERCREDI 09	JEUDI 10	VENDREDI 11
<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira</p>		<p><b>FERIE</b></p>
MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira</p>		
<p>A7// ReF. <u>10h-11h30</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Exécuter des séries d'exercices. <u>Lieu</u> : Dojo de Chaillot .</p>		
MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira</p>		
MERCREDI 30	JEUDI	VENDREDI
<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine Charles Moreira</p>		
<p>A6//Détente &amp; étirements. <u>10h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif</u> : Evaluer mes capacités en individuel <b>(Evaluation initiale et bilan)</b> et Pratiquer la gymnastique douce. <u>Lieu</u> : Dojo de Chaillot.</p>		

## Mois de Décembre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> NR.</b>  <b>Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand</b>  <b>Lieu : Centre social C.A.F.</b></p>	<p><b>S6//Piscine.</b>  <b><u>11h30-12h30</u></b>  <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu : Piscine Charles Moreira</b></p>
	<p><b>S5//Diététique.</b>  <b><u>13h45-15h30</u> NR.</b>  <b>Objectif : Découvrir et déguster du chocolat</b>  <b>Lieu : Centre social C.A.F.</b></p>	
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p><b>S6//Piscine.</b>  <b><u>11h30-12h30</u></b>  <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu : Piscine Charles Moreira</b></p>
		<p><b>S5// ReF. Douce.</b>  <b><u>10h-11h30</u> MPVX.</b>  <b>Objectif : Pratiquer l'activité physique &amp; la gymnastique douce.</b>  <b>Lieu : Dojo de Chaillot</b></p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p><b>A1//Art thérapie.</b>  <b><u>13h30-15h30</u> AL.</b>  <b>Objectif : créer des décorations de Noël</b>  <b>Lieu : centre social CAF.</b></p>		
LUND 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p><b>FERMETURE ANNUELLE</b></p>		

## Mois de Décembre ~ Programme Vierzon équilibre pondéral

JEUDI 1er	VENDREDI 02
JEUDI 08	VENDREDI 09
	<b>S7//Atelier infirmier.</b> <b>09h30-11h SP.</b> <b>Objectif : Prendre soin de son corps</b> <b>Lieu : Centre de santé</b>
JEUDI 15	VENDREDI 16
JEUDI 22	VENDREDI 23
JEUDI 29	VENDREDI 30
<b>FERMETURE ANNUELLE</b>	

Communes	Structures	Adresses
<b>Bourges</b>	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand ( <i>adresse GPS</i> )
	DOJO	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {Salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
<b>Mehun <sup>S</sup>/ Yèvre</b>	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
<b>St-Martin d'Auxigny</b>	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m env. après l'église sur le trottoir d'en face.
<b>Vierzon</b>	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

### QUELQUES INFORMATIONS...

Un 🚌 dans le calendrier de votre programme, vous signale un atelier à la périphérie de Bourges.

### Piscine Charles Moreira :

Vous n'avez pas de règlement à faire à l'accueil. Il vous faut juste préciser que vous faites partie de l'association C.A.R.A.M.E.L.

