

ÉQUILIBRE PONDÉRAL

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



BOURGES
&
CHER NORD

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

2023

ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

⇒ Par mail,

⇒ Par téléphone.

⇒ **INSCRIPTIONS**



Château des Gadeaux
145 Av. François MITTERRAND
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX



0248 48.57.44.



association.caramel@ch-bourges.fr



www.caramel18.fr

Le sommaire de ce programme se trouve en page 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 re-considérées.

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

PARTICIPER 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 :

-
- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée. | ◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition. |
| ◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...] | ◇ Respecter les distances physiques de sécurité sanitaire. |
-

Informations :

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

PRATIQUER 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.
- ◇ Désinfection des mains au 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 « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Tarifs piscine des Gibjons :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve),
-

S'INSCRIRE 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">◇ Apporter son matériel personnel.◇ En cas de manque de matériel : prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).◇ Une fois installé à votre propre table : chacun sort son matériel ; l'intervenante le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. En cas d'oubli : l'intervenante pourvoit à celui-ci. | <ul style="list-style-type: none">◇ Pendant l'atelier : les échanges entre vous & l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation.◇ À la fin de l'atelier : chacun range son matériel & laisse le matériel prêté sur sa table. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie :

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

PRENDRE PART À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (A.P.C.) OU À UN **M**INI **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (MINI A.P.C.)

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation est de **7.00€ en espèces & par personne** ; elle passe à **12.00€ 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 :

- ◇ **CARREFOUR**~ Chaussée de Chappe ~ Bourges.
- ◇ **INTERMARCHÉ** ~ Rue de Verdun ~ Henrichemont.

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

La participation est de **4.00€ en espèces & par personne** ; il n'y a pas de participation aux courses ; nous vous conseillons d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire 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.

PRATIQUER LE TAÏSO SANTÉ...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de poursuivre 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 qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant &

qui recherche 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) C'est convivial.
- 3) C'est antistress.
- 4) Cela améliore le bien-être.
- 5) Cela 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		06			13		20		27		
FÉVRIER	03			10							
MARS	03			10			17		24		31
AVRIL			07			14					

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

Traitement, alimentation & activité physique de septembre à décembre 2022 »

de **14h00** à **15h15** tous les **mercredis** après-midis (*Flyer joint*)

COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

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

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

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

2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétence 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 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 Muscultation, 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
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
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines	
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM Groupes de paroles

Un  dans le calendrier du programme

=

un atelier à la périphérie de Bourges.

 TROUVER LES ATELIERS
À LA PÉRIPHÉRIE DE BOURGES... 

MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Aubigny ^{s/} Nère		Mardi 14 Activité Physique ~ VF.	Vendredi 31 : Infirmier ~ PP.	Vendredi 07 : Diététique ~ NR.
Baugy	Mardi 31 : Activité Physique ~ VF.		Lundi 13 : A.P.C. ~ AB.	Vendredi 14 : Podologie ~ CJ.
Dun ^{s/} Auron		Lundi 06 : Diététique ~ AB.		Lundi 24 : Infirmier ~ CM.
Henrichemont			Lundi 27 : A.P.C. ~ NR.	
			Lundi 27 : Pluridisciplinaire ~ NR & CM.	
Marmagne				Vendredi 21 : Activité Physique ~ VF.
Plainpied-Givaudins		Mardi 21 : Danse ~ MPVX.		Mardi 25 : Danse ~ MPVX.
Saint-Florent ^{s/} Cher			Lundi 06 : Diététique ~ NR.	
			Mardi 21 : Activité Physique ~ VF & NR	
Saint-Martin d'Auxigny	Mardi 10 : Activité Physique ~ VF.	Vendredi 03 : Sophrologie ~ PP.	Lundi 06 : Pluridisciplinaire ~ SP & LM.	
			Vendredi 31 : A.P.C. ~ NR.	
Sancerre		Vendredi 17 : Pluridisciplinaire ~ SP & LM.	Mercredi 15 : Activité Physique ~ VF.	Vendredi 14 : Sophrologie ~ PP.

 **CARNET D'ADRESSES...** 

Communes	Structures	Adresses
Argent ^{s/} Saultre	Jaune {salle	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny ^{s/} Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	ISA Groupe	ZA de Gorgeot– rte de CLEMONT
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King {entre le centre commercial & le lac
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (<i>adresse GPS</i>)
	DOJO {salle du	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjons	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Culan	Maison de santé	1 Allée de La Tuilerie
Dun ^{s/} Auron	Maison France Services	Route de Levet
Lignières	Polyvalente {salle	2 Route du Docteur Bonnet
Mehun ^{s/} Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATTITUDE {salle de danse	Z.A.C. du Porche {À droite au rond-point après le lac d'Auron—Direction Plaimpied
St-Amand Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent ^{s/} Cher	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs
St-Germain du Puy	Piscine municipale	Rue des Lauriers
St-Martin d'Auxigny	Polyvalente {salle	17 Route de St-Palais
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
Sancerre	Maison de santé	Route des Vallons
Vierzon	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



MARDI 31 JANVIER
~17H30//20H30~

~~~~~  
Velouté de champignons.  
Invisible pommes de terre  
cheddar.  
Poire rôtie aux noix.  
~~~~~

MARDI 28 FÉVRIER
~17H30//20H30~

~~~~~  
Salade.  
Galette de saumon à la fondue  
de poireaux.  
Gaufre au chocolat.  
~~~~~

LUNDI 16 & VENDREDI 27
JANVIER

~~~~~  
Salade de betteraves à la  
clémentine.  
Carbonade flamande.  
& pommes de terre au four.  
Gâteau invisible aux pommes.  
~~~~~

LUNDI 06 FÉVRIER
& JEUDI 02 MARS

~~~~~  
Coleslaw.  
Galette au saumon à la fondue  
de poireaux.  
Crêpe aux fruits d'hiver  
caramélisés.  
~~~~~

MARDI 14 MARS
~17H30//20H30~

~~~~~  
Carottes râpées aux agrumes.  
Clafouti de la mer.  
Brioche perdue aux fruits.  
~~~~~

LUNDI 13 MARS
~BAUGY~

~~~~~  
Salade de betteraves à la  
clémentine.  
Risotto au poulet  
& champignons de Paris.  
Pommes farcies aux fruits secs.  
~~~~~

VENDREDI 24 MARS
& LUNDI 03 AVRIL

~~~~~  
**REPAS DE PÂQUES.**  
~~~~~

Le menu sera défini
ultérieurement.
~~~~~

**-PARTICIPATION DE 12€-**

VENDREDI 31 MARS  
~ST-MARTIN D'AUXIGNY~

~~~~~  
Salade de lentilles.
Bœuf aux carottes.
Crumble aux pommes.
~~~~~



LUNDI 27 MARS  
~HENRICHEMONT~

~~~~~  
Salade coleslaw.
Goulasch
& pommes de terre.
Tarte amandine.
~~~~~

MARDI 11 AVRIL  
~17H30//20H30~

~~~~~  
Salade panachée aux noix.
Tartine.
Crème aux œufs à la vanille.
~~~~~

# Mois de JANVIER ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

| LUNDI 02                                                                                                                                                                                                                       | MARDI 03                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 04                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                | <p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b><br/><b>09h00-10h15</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron</p>                                                                                                                      | <p style="text-align: center;"><b>S5//ReF Douce.</b><br/><b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                              |
| LUNDI 09                                                                                                                                                                                                                       | MARDI 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 11                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                | <p style="text-align: center;"><b>S5//Activité physique.</b><br/><b>10h00-11h15</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse.<br/> <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Ste-Jeanne.</p>            | <p style="text-align: center;"><b>S5//ReF Douce.</b><br/><b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Se relaxer.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                                          |
| LUNDI 16                                                                                                                                                                                                                       | MARDI 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 18                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/><b>10h00-13h45</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Cuisiner un repas d'hiver.<br/><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                            | <p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b><br/><b>09h00-10h15</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                                                                                     | <p style="text-align: center;"><b>S5//Mini randonnée.</b><br/><b>15h30-16h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.<br/><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>départ</u> : Parc paysagé des Gibjoncs.</p>         |
| <p style="text-align: center;"><b>S5//Diététique.</b><br/><b>14h00-15h30</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Décrypter l'étiquetage alimentaire &amp; comprendre le Nutri-score.<br/><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| LUNDI 23                                                                                                                                                                                                                       | MARDI 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 25                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                | <p style="text-align: center;"><b>S5//Musclation.</b><br/><b>10h00-11h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires.<br/><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>                                                                                                    | <p style="text-align: center;"><b>-PROGRAMME INITIAL-</b><br/><b>S5//Activité physique.</b><br/><b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p> |
| LUNDI 30                                                                                                                                                                                                                       | MARDI 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>A2 ~A5 ~ A6//Pluridisciplinaire.</b><br/><b>10h00-11h30</b> NR &amp; LM.</p> <p><u>Objectif</u> : Comment j'ai abordé mes compulsions alimentaires depuis le dernier atelier.<br/><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p> | <p style="text-align: center;"><b>S5//Activité physique.</b><br/><b>09h30-11h00</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques<br/> <u>Lieu</u> : Baugy &amp; <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p> |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                | <p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/><b>17h30-20h30</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Équilibrer un dîner d'hiver.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |

# Mois de JANVIER ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

| JEUDI 05                                                                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 06                                                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 07                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                            | <p>S5//Piscine.<br/> <u>11h45-12h45</u> VF.<br/>           Objectif :<br/> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br/>           Lieu :<br/>           Piscine des Gibjons.</p>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JEUDI 12                                                                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 13                                                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 14                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>A7//Art thérapie.<br/> <u>16h15-18h00</u> AL.<br/>           Objectif :<br/> <b>Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p>                                | <p>S5//Piscine.<br/> <u>11h45-12h45</u> VF.<br/>           Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br/>           Lieu :<br/>           Piscine des Gibjons.</p>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JEUDI 19                                                                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 20                                                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 21                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>S7//Médical.<br/> <u>14h00-15h30</u> Dr A.TEMESSEK &amp; CM.<br/>           Objectif :<br/> <b>Comprendre les interactions entre hormones &amp; diabète ou, surpoids.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p> | <p>S7//Podologie.<br/> <u>10h00-11h30</u> CJ.<br/>           Objectif :<br/>           ① Prendre soin de ses pieds.<br/>           ② Pratiquer la gym des pieds.<br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p>   | <p><b>-APPORTER SON BILAN DERNIER BILAN SANGUIN-</b><br/>           S1//Infirmier.<br/> <u>10h00-11h30</u> CM.<br/>           Objectif :<br/> <b>Comprendre son bilan sanguin.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p> |
| <p>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire.<br/> <u>14h15-15h45</u> AL &amp; LM.<br/>           Objectif :<br/> <b>Peinture intuitive.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p>                                               | <p>S5//Piscine.<br/> <u>11h45-12h45</u> VF.<br/>           Objectif :<br/> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br/>           Lieu :<br/>           Piscine des Gibjons.</p>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JEUDI 26                                                                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 27                                                                                                                                                                                                                      | SAMEDI 28                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>A4//Danse thérapie.<br/> <u>15h45-16h30</u> AL.<br/>           Objectif :<br/> <b>Travailler en binôme.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p>                                                               | <p>S5//Atelier Pratique Culinaire.<br/> <u>10h00-13h45</u> NR.<br/>           Objectif :<br/> <b>Cuisiner un repas d'hiver.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>A7//Art thérapie.<br/> <u>16h45-18h00</u> AL.<br/>           Objectif :<br/> <b>Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p>                         | <p>S5//Piscine.<br/> <u>11h45-12h45</u> VF.<br/>           Objectif :<br/> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br/>           Lieu :<br/>           Piscine des Gibjons.</p>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                            | <p>A2//Sophrologie.<br/> <u>14h00-15h30</u> PP.<br/>           Objectif :<br/> <b>Écouter son corps, savoir le détendre, prendre du recul, un moment pour soi.</b><br/>           Lieu :<br/>           Château des Gadeaux.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                  |

# Mois de FÉVRIER ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          | <b>MERCREDI 01</b>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          | A6//Mini randonnée.<br><u>15h30-16h30</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.<br><u>Départ</u> : Palais des congrès de Bourges<br>{parking principal.                     |
| <b>LUNDI 06</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>MARDI 07</b>                                                                                                                                                                                          | <b>MERCREDI 08</b>                                                                                                                                                                                  |
| S5//Atelier Pratique Culinaire.<br><u>10h00-13h45</u> NR.<br><u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur.<br><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.                                                       | S5//Muscultation.<br><u>10h00-11h30</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires.<br><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.                                              | A2//Relaxation.<br><u>17h10-18h10</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer.<br><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.                                                                     |
| S5 ~ A7//Diététique.<br><u>13h45-15h30</u> AB.<br><u>Objectif</u> : Quelles alternatives au sucres dans les gâteaux ?<br>🚌 <u>Lieu</u> : Dun <sup>S</sup> /Auron<br>& <u>structure</u> : Maison France services. |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>LUNDI 13</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>MARDI 14</b>                                                                                                                                                                                          | <b>MERCREDI 15</b>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                  | S5//Activité physique.<br><u>09h30-11h30</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.<br>🚌 <u>Lieu</u> : Aubigny <sup>S</sup> /Nère<br>& <u>structure</u> : I.S.A. GROUPE. | <del>-PROGRAMME INITIAL = BILAN-</del><br>S5//Activité physique.<br><u>17h10-18h10</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.<br><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. |
| <b>LUNDI 20</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>MARDI 21</b>                                                                                                                                                                                          | <b>MERCREDI 22</b>                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                  | A2//Danse.<br><u>09h30-11h00</u> MPVX.<br><u>Objectif</u> : Se dépenser en dansant.<br>🚌 <u>Lieu</u> : Plaimpied<br>& <u>salle</u> : Rock'N Swing Attitude.                                              |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>LUNDI 27</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>MARDI 28</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                  | A2//ReF.<br><u>09h30-11h00</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux                                                               |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                  | S5//Atelier Pratique Culinaire.<br><u>17h30-20h30</u> NR.<br><u>Objectif</u> : Adapter un menu de Chandeleur.<br><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.                                                    |                                                                                                                                                                                                     |

**Mois de FÉVRIER ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.**

| JEUDI 02                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A4//Art thérapie.</b><br/> <b>14h15-16h00 AL.</b><br/> <u>Objectif</u> : Créer des objets avec du carton.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                | <p><b>A2//Sophrologie.</b><br/> <b>10h00-11h30 PP.</b><br/> <u>Objectif</u> : Relâcher les tensions physiques et mentales, un moment pour soi<br/>  <u>Lieu</u> : St- Martin d'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Ste-Jeanne.</p>                           |
|                                                                                                                                                                                            | <p><b>S5//Piscine.</b><br/> <b>11h45-12h45 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/> <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>                                                                                                                                                                              |
| JEUDI 09                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire.</b><br/> <b>14h15-15h45 AL &amp; LM.</b><br/> <u>Objectif</u> : Peinture intuitive.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                         | <p><b>S5//Piscine.</b><br/> <b>11h45-12h45 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/> <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>                                                                                                                                                                              |
| JEUDI 16                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>A5//Art thérapie.</b><br/> <b>14h15-15h30AL.</b><br/> <u>Objectif</u> : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>A2//Danse thérapie.</b><br/> <b>15h45-16h30 AL.</b><br/> <u>Objectif</u> : Improvisation guidée<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                          | <p><b>A3//Pluridisciplinaire.</b><br/> <b>14h00-16h00 SP et LM.</b><br/> <u>Objectif</u> : Comprendre &amp; améliorer les troubles du sommeil.<br/>  <u>Lieu</u> : Sancerre<br/> &amp; <u>structure</u> : Maison de santé pluridisciplinaire.</p> |
| JEUDI 23                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Mois de MARS ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MERCREDI 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p style="text-align: center;"><b>A2//Relaxation.</b><br/><b>17h10-18h10</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Se détendre &amp; se relaxer.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                                                                                                         |
| LUNDI 06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARDI 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p style="text-align: center;"><b>S4 ~ S5 ~ S7//Diététique</b><br/><b>14h00-15h30</b> NR<br/><u>Objectif</u> : Comprendre &amp; connaître les besoins en sel, sucre &amp; matière grasse.<br/> <u>Lieu</u> : St-Florent<sup>S</sup>/ Cher &amp; <u>salle</u> : Auditorium.</p> | <p style="text-align: center;"><b>A2//ReF.</b><br/><b>09h00-10h30</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse.<br/> <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                          | <p style="text-align: center;"><b>S5//Activité physique.</b><br/><b>17h10-18h10</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Renforcer ces capacités physiques.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                                                                                             |
| <p style="text-align: center;"><b>A3//Pluridisciplinaire.</b><br/><b>14h00-16h00</b> SP &amp; LM.<br/><u>Objectif</u> : Comprendre &amp; améliorer les troubles du sommeil.<br/> <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Ste-Jeanne.</p>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| LUNDI 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARDI 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p style="text-align: center;"><b>S5//Diététique.</b><br/><b>09h30-11h00</b> NR.<br/><u>Objectif</u> : Adapter la quantité de sucre &amp; de matière grasse dans ses recettes.<br/><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                       | <p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b><br/><b>09h00-10h30</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                                                                                                  | <p style="text-align: center;"><b>S5//Activité physique.</b><br/><b>16h00-17h30</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Travailler son équilibre &amp; sa souplesse<br/> <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>structure</u> : Maison de santé.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/><b>10h00-13h45</b> AB.<br/><u>Objectif</u> : Manger équilibré à petits prix.<br/> <u>Lieu</u> : Baugy &amp; <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>                                         | <p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/><b>17h30-20h30</b> NR.<br/><u>Objectif</u> : Agrémenter un dîner équilibré.<br/><u>Lieu</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| LUNDI 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARDI 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p style="text-align: center;"><b>A6//Randonnée.</b><br/><b>10h30-11h30</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.<br/> <u>Lieu</u> : St-Florent<sup>S</sup>/Cher &amp; <u>départ</u> : Place de la mairie.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| LUNDI 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARDI 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/><b>10h00-13h45</b> NR.<br/><u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu.<br/> <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>                                            | <p style="text-align: center;"><b>S5//Muscultation.</b><br/><b>10h00-11h30</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.<br/><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>                                                                                                   | <p style="text-align: center;"><b>A6//Mini randonnée.</b><br/><b>15h30-16h30</b> VF.<br/><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.<br/><u>Lieu</u> : Les marais de Bourges &amp; <u>départ</u> : Le Caraqui.</p>                                                                                            |
| <p style="text-align: center;"><b>S7//Pluridisciplinaire.</b><br/><b>14h00-15h30</b> CM &amp; NR<br/><u>Objectif</u> : Comprendre ma maladie pour mieux la gérer.<br/> <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>                                       | <p style="text-align: center;"><b>//Groupe de paroles.</b><br/><b>14h00-16h00</b> LM.<br/><u>Objectif</u> : Se rencontrer &amp; échanger.<br/><u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# Mois de MARS ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

## JEUDI 02

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 NR.**

**Objectif : Préparer un repas pour la Chandeleur.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

## VENDREDI 03

**A2//Sophrologie.**  
**10h00-11h30 PP.**

**Objectif : Etre à l'écoute de ses sensations, rêveries,**  
**un moment pour soi**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

**A3//Pluridisciplinaire.**  
**14h00-15h30 NR & SL .**

**Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins**  
**pour le prochain programme.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**

**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu : Piscine des Gibjons.**

## JEUDI 09

**A2//Art thérapie.**  
**16h00-18h00 AL.**

**Objectif : Nommer ses ressentis & les verbaliser.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

## VENDREDI 10

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**

**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu : Piscine des Gibjons.**

## JEUDI 16

**A4 ~ A7//Pluridisciplinaire.**  
**14h15-15h45 AL & LM.**

**Objectif : Peinture intuitive.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

## VENDREDI 17

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**

**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu : Piscine des Gibjons.**

## JEUDI 23

**A5//Art thérapie.**  
**14h15-15h30 AL.**

**Objectif : Adapter un modèle & faire face à des**  
**contraintes techniques.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

## VENDREDI 24

**-PARTICIPATION DE 12€-**  
**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 NR.**

**Objectif : Réaliser un repas festif.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

**A2//Danse thérapie.**  
**15h45-16h30 AL.**

**Objectif : Improvisation guidée.**  
**Lieu : Château des Gadeaux.**

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**

**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu : Piscine des Gibjons.**

## JEUDI 30

## VENDREDI 31

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**

**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu : Piscine des Gibjons.**

**A5//Infirmier.**  
**10h00-12h00 PP .**

**Objectif : Les complications suite : les conséquences, que**  
**faire?**

**🚌 Lieu : Aubigny<sup>S</sup>/Nère**  
**& salle : I.S.A. GROUPE.**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 NR.**

**Objectif : Cuisiner un déjeuner équilibré.**  
**🚌 Lieu : St-Martin d'Auxigny**  
**& salle : Polyvalente [1<sup>er</sup> étage].**

# Mois d'AVRIL ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

| LUNDI 03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MARDI 04                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 05                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>-PARTICIPATION DE 12€-</b><br/> <b>S5// Atelier Pratique Culinaire.</b><br/> <b>10h00-13h45 NR.</b><br/> <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                      | <p>A7//ReF.<br/> <b>09h00-10h15 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br/> <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                                                                        | <p>S5//Activité physique.<br/> <b>17h10-18h10 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre.<br/> <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>                                                     |
| <p>S6 ~S7/Pluridisciplinaire.<br/> <b>14h00-15h30 NR &amp; CM.</b><br/> <u>Objectif</u> : Comprendre ma maladie en jouant<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
| LUNDI 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MARDI 11                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 12                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>FÉRIÉ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>S5//Muscultation.<br/> <b>10h00-11h30 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.<br/> <u>Lieu</u> : Bourges<br/> &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>                                                                               | <p><b>-PROGRAMME INITIAL-</b><br/> S5//Activité physique.<br/> <b>17h10-18h10 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.<br/> <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p> |
| <p><b>FÉRIÉ</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>S5//Atelier Pratique Culinaire.<br/> <b>17h30-20h30 NR.</b><br/> <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                         |
| LUNDI 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MARDI 18                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 19                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>A2//ReF.<br/> <b>09h30-11h00 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                         | <p>A2//Relaxation.<br/> <b>16h30-17h30 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Se détendre &amp; se relaxer.<br/> <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                         |
| LUNDI 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MARDI 25                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI 26                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>-APPORTER SON DERNIER BILAN SANGUIN-</b><br/> S2//Infirmier.<br/> <b>14h00-15h30 CM.</b><br/> <u>Objectif</u> : Comprendre son bilan sanguin.<br/>  <u>Lieu</u> : Dun <sup>S</sup>/Auron<br/> &amp; <u>structure</u> : Maison France services.</p> | <p>A2//Danse.<br/> <b>09h30-11h00 MPVX.</b><br/> <u>Objectif</u> : Se dépenser en dansant.<br/>  <u>Lieu</u> : Plainpied<br/> &amp; <u>salle</u> : Rock'N Swing Attitude.</p> |                                                                                                                                                                                                         |

# Mois d'AVRIL ~ Programme BOURGES ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 2023.

## JEUDI 06

**A4//Art thérapie.**  
**16h15-18h00 AL.**  
 Objectif :  
**Décorer des œufs pour Pâques.**  
 Lieu : Château des Gadeaux.

## VENDREDI 07

**S3 ~S5 ~ A6//Diététique.**  
**10h00-11h30 NR.**  
 Objectif :  
**Trouver son rythme alimentaire.**  
 Lieu : Aubigny <sup>S</sup>/Nère  
 & structure : Locaux I.S.A. Groupe.

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**  
 Objectif :  
**Renforcer ses capacités physiques.**  
 Lieu : Piscine des Gibjoncs.

## JEUDI 13

**A2//Danse thérapie.**  
**15h45-16h30 AL.**  
 Objectif : Identifier des ressentis corporels.  
 Lieu : Château des Gadeaux.

## VENDREDI 14

**A2//Podologie.**  
**09h30-11h30 CJ.**  
 Objectif :  
 ① Prendre soin de ses pieds.  
 ② Pratiquer la gym des pieds.  
 Lieu : Baugy  
 & structure : Maison des solidarités.

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**  
 Objectif :  
**Renforcer ses capacités physiques.**  
 Lieu : Piscine des Gibjoncs.

**A7//Art thérapie.**  
**16h45-18h00 AL.**  
 Objectif :  
**Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.**  
 Lieu : Château des Gadeaux.

**A2//Sophrologie.**  
**14h00-15h30 PP.**  
 Objectif :  
**Apprendre à se relâcher, se relaxer, une pratique différente, un moment pour soi**  
 Lieu : Sancerre  
 & structure : Maison de santé.

## JEUDI 20

**A7//Pluridisciplinaire.**  
**14h15-16h15 AL & NR.**  
 Objectif :  
**Créer des jardinières d'herbes aromatiques.**  
 Lieu :  
 Château des Gadeaux.

## VENDREDI 21

**S5//Randonnée.**  
**10h00-11h30 VF.**  
 Objectif :  
**Renforcer ses capacités physiques.**  
 Lieu : Marmagne  
 & départ : Le Canal de Berry.

**A4 ~ A7//Pluridisciplinaire.**  
**14h15-15h45 AL & LM.**  
 Objectif :  
**Peinture intuitive.**  
 Lieu :  
 Château des Gadeaux.

## JEUDI 27

## VENDREDI 28

**A2//Méditation.**  
**10h00-11h30 CJ.**  
 Objectif :  
**Utiliser la méditation.**  
 Lieu :  
 Château des Gadeaux.

## LE PROGRAMME D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL DE JANVIER À AVRIL 2023

|                                                                                                                                                                                       |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....                                                                                                                 | 2       |
| Participer à un atelier en groupe durant la période de pandémie COVID-19.                                                                                                             | 2       |
| Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.                                                                                                                       | 3       |
| S'inscrire à un atelier d'art thérapie...                                                                                                                                             | 4       |
| Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire                                                                                         | 4       |
| Pratiquer le Taïso Santé                                                                                                                                                              | 5       |
| Comprendre & connaître les compétences...                                                                                                                                             | 6       |
| Lire le programme...                                                                                                                                                                  | 7       |
| Trouver les ateliers à la périphérie de Bourges                                                                                                                                       | 8       |
| Carnet d'adresses                                                                                                                                                                     | 9       |
|  <b>MENUS</b>  | 10 ~ 11 |
| <b>JANVIER</b>                                                                                                                                                                        | 12 ~ 13 |
| <b>FÉVRIER</b>                                                                                                                                                                        | 14 ~ 15 |
| <b>MARS</b>                                                                                                                                                                           | 16 ~ 17 |
| <b>AVRIL</b>                                                                                                                                                                          | 18 ~ 19 |
| <b>SOMMAIRE</b>                                                                                                                                                                       | 20      |