

ÉQUILIBRE PONDÉRAL BOURGES & CHER NORD

2024

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité
Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation Locale

INSCRIPTIONS
MENSUELLES
par MAIL
par TÉLÉPHONE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL


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 planning
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 reconsidérées.

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

Pour la pratique en général :

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

Pour la pratique de la relaxation & de la détente :

- ◇ Un tapis de sol.
- ◇ Un plaid.
- ◇ Un petit coussin.

Tarifs piscine des Gibjongs :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve).

PRENDRE PART 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.

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

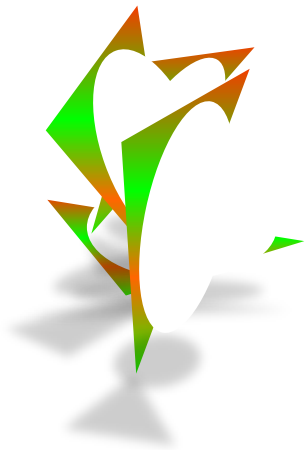
- ◇ Elle est de **7.00€** pour *le repas dit « du quotidien »* ;
- ◇ elle passe à **12.00€** pour *les menus de fêtes*.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font le :

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

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

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



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

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **4.00€**.
- ◇ Il n'y a pas de participation aux courses ;
- ◇ Il est conseillé d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

Pensez à apporter, lors des ateliers :

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



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

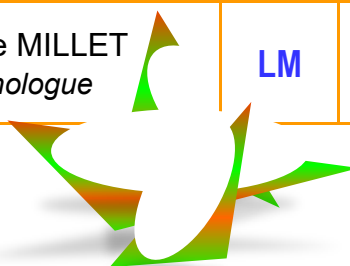
Comprendre sa maladie & son traitement.	S1
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	S2
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	S3
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence 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 PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF Musculature, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
		Maryanick RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR 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 Expression théâtrale.
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
		Marie-Sophie PERRIER <i>Infirmière</i>	MSP Bases & Thèmes
		Lucie SAUGET <i>Infirmière</i>	LS 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



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.

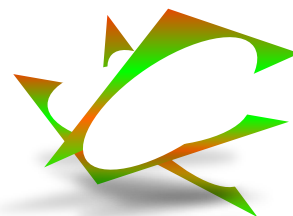
Cette activité est réalisée grâce au C.D.O.S. du Cher [Comité Départemental Olympique & Sportif].

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	12	19	26	~
FÉVRIER	02	09	16	23
MARS	15	22	29	~
AVRIL	05	12	19	~

UNE INFORMATION... UN AUTRE PLANNING...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

Traitement, alimentation & activité physique
de JANVIER à AVRIL 2024 »

de **14h00** à **15h15** tous les mercredis après-midis (Page 07)



PROGRAMME DES SÉANCES Diabète ET SURPOIDS au féminin : Traitement, alimentation et activité physique. JANVIER à AVRIL.

LES MERCREDIS DE 14H00 À 15H15 ~ Gymnastique douce ~						
MOIS	JOURS					
JANVIER	00	10	17	24	31	
FÉVRIER	07	14	21	28		
MARS	00	13	20	27		
AVRIL	03	10	17	24		

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SEANCE :

1. Un tapis de sol.
2. Une serviette.
3. Une bouteille d'eau.



SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~ Salle : **MUSIQUE.**

Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES de **14h00 à 15h15.**

Renseignements & inscriptions obligatoires auprès du secrétariat de C.A.R.A.M.E.L. :

02 48 48 57 44

OU



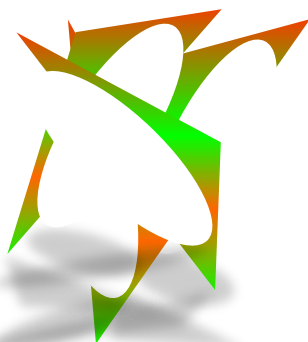
association.caramel@ch-bourges.fr



🚗 TROUVER LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE

DE BOURGES... 🚗

MOIS <small>Communes</small>	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Aubigny^s/ Nère			Vendredi 01 : Infirmier ~ PP.	
Baugy	Lundi 08 : Diététique ~ AB.	Vendredi 23 : Activité Physique ~ VF	Lundi 04 : A.P.C. ~ AB.	
Dun^s/ Auron		Lundi 19 : Diététique ~ AB.		
Henrichemont			Lundi 18 : A.P.C. ~ NR.	
			Lundi 18 : Pluridisciplinaire CM & NR	
Marmagne				Vendredi 26 : Activité Physique ~ VF.
Saint-Florent^s/ Cher			Lundi 11 : Diététique ~ NR.	
Saint-Germain du Puy	Vendredi 12 : Activité Physique ~ VF.			
Saint-Martin d'Auxigny	Mardi 09 : Activité Physique ~ VF.	Jeudi 01 : A.P.C. ~ NR.	Samedi 02 : Sophrologie ~ PP.	Mardi 09 : Activité Physique ~ VF.
Sancerre		Vendredi 02 : Sophrologie ~ PP.	Mardi 12 : Activité Physique ~ VF.	Jeudi 04 : Mini A.P.C. ~ NR.



Un 🚗 dans le
calendrier du
programme

=

un atelier à la
périphérie de
Bourges.

~

 **CARNET D'ADRESSES...** 

Communes	Structures	Adresses
Argent ^{s/} Sauldre	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 {adresse GPS
	DOJO {salle du	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	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 Levét
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 ATITUDE {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 de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	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 Saint-Palais
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
Sancerre	Maison département d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin
	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

LUNDI 15 &
VENDREDI 26 JANVIER

~~~~~  
Salade de sucrine à la  
betterave &  
clémentines.  
Brandade de poisson  
au chou-fleur.  
Galette des rois à la  
pomme.  
~~~~~

MARDI 30 JANVIER
~17H30~20H30~

~~~~~  
Soupe à l'oignon.  
Cassolette de fruits  
de mer.  
Entremet normand.  
~~~~~

JEUDI 1ER FÉVRIER
~ST-MARTIN D'AUXIGNY~

~~~~~  
Salade d'endives  
aux kiwis.  
Blanquette de dinde.  
Riz.  
Flan au citron.  
~~~~~

LUNDI 12 FÉVRIER &
MARDI 16 AVRIL

~~~~~  
Millefeuille de  
betterave.  
Rôti de porc, façon  
Orloff.  
Pommes de terre.  
Tarte meringuée à  
l'ananas.  
~~~~~

MARDI 13 FÉVRIER
~17H30~20H30~

~~~~~  
Velouté de carottes  
aux crevettes.  
Gratin aux deux choux.  
Crêpe au lait d'amande.  
~~~~~



VENREDI 15 &
LUNDI 25 MARS

~~~~~  
**REPAS DE PÂQUES.**  
~~~~~

Menu défini
ultérieurement.
~PARTICIPATION DE 12€~

LUNDI 04 MARS
~BAUGY~

~~~~~  
Velouté de carottes  
au cumin.  
Omelette aux pommes  
de terres  
& dés de jambon.  
Cheesecake au fromage  
blanc.  
~~~~~

LUNDI 18 MARS
~HENRICHEMONT~
~PARTICIPATION DE 12€~

~~~~~  
Salade aux crevettes &  
aux asperges.  
Pâté de Pâques.  
Charlotte aux fruits.  
~~~~~

MARDI 19 MARS
~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade d'endives  
aux kiwis.  
Crumble de légumes.  
Flognarde aux pommes.  
~~~~~

MARDI 02 AVRIL
~17H30~20H30~

~~~~~  
Salade de chou-fleur,  
sauce au yaourt.  
Crevettes au curry.  
Riz thaï.  
Crumble  
poire~chocolat.  
~~~~~


Mois de JANVIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ		
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>S2 ~ A6//Diététique. 14h00-15h30 AB. <u>Objectifs</u> : Différencier & repérer les glucides, lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé. 🚌 <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//Gym Douce. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. 🚌 <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h00 AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Préparer un dessert pour l'Épiphanie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h30 AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>S4 ~ A6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectifs</u> : S'informer sur les différents sucres, connaître leurs intérêts & conséquences sur la santé. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		<p>S5//Relaxation. 17h10-18h10 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre et se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p>S5//Muscultation. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h30 AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>-PROGRAMME INITIAL OU BILAN- S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
	<p>S5//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. 16h45-18h30 AL. <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas d'hiver. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Relaxation. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>

Mois de JANVIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p>S5//Randonnée. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.  <u>Lieu</u> : St-Germain-Du-Puy & <u>départ</u> : Étang de la Sablette.</p>	
	<p>A2//Sophrologie. 14h00-15h30 PP. <u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p>S5 ~ A3//Pluridisciplinaire 14h00-15h30 NR ~ LM & CM. <u>Objectif</u> : Créer un nouveau projet autour de la nature. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>Structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	<p>S7//Expression théâtrale. 10h00-12h00 LC. <u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Préparer un dessert pour l'Épiphanie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2 ~ A7//Groupe de parole. 10h00-12h00 LM. <u>Objectif</u> : Échanger sur le vécu de la maladie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>Structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	

Mois de FÉVRIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.	A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.
		S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.	S5//Randonnée <u>10h30-12h00</u> VF <u>Objectifs</u> : Marcher & observer l'éveil de la nature. <u>Lieu</u> : Bourges ~ les marais & <u>départ</u> : le Parking du Caraqu.	A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.
	S5//A.P.C. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.	S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
S2 ~A6 /Diététique. <u>14h30-16h00</u> AB. <u>Objectif</u> : Différencier & repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Dun ^S /Auron & <u>salle</u> : Maison France services.	S5//Musclation. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.	A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.
		A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
S2 ~ S5 ~ A6//Diététique. <u>9h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Manger équilibré avec un petit budget. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. <u>9h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Ré-évaluer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
S7//Pluridisciplinaire. <u>10h00-12h00</u> AL & LC. <u>Objectif</u> : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Musique [<u>Structure</u> : salles pour tous des Pressavois].		


Mois de FÉVRIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner un repas d'hiver. Lieu : Saint-Martin D'Auxigny & salle : polyvalente.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	<p>-PROGRAMME INITIAL- S2 ~ S4 ~ S5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> NR. Objectif : Équilibrer ses repas. Structure : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A2//Sophrologie. <u>10h00-11h30</u> PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. Lieu : Sancerre & structure : Maison de santé.</p>	
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<p>A2//Méditation. <u>10h00-11h30</u> CJ. Objectifs : Utiliser la méditation & perfectionnement. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Bourges & structure : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p>A2//Sophrologie. <u>14h00-15h30</u> PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. Structure : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<p>A1 ~A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LM ~ Objectif : Se looker, se relooker : mon image « perçue » dans le miroir. Structure : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Activité physique. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Exécuter les exercices pour protéger son cœur. Lieu : Baugy & structure : Maison des solidarités.</p>	
JEUDI 29		
<p>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14h15-15h45</u> AL & LM. Objectif : Peinture intuitive. Structure : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Structure : Château des Gadeaux.</p>		

Mois de MARS ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>S2//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> AB.</p> <p><u>Objectif</u> : Préparer un menu équilibré.</p> <p> <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//ReF. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF. <u>17h10-18h10</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p>S4 ~ S5 ~ S7//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR.</p> <p><u>Objectifs</u> : Connaître & comprendre les besoins en sel, sucre & matière grasse.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Florent ^S/Cher & <u>salle</u> : Auditorium.</p>	<p>A2//ReF. <u>09h30-11h30</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse & ses capacités musculaires.</p> <p> <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de santé.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. -PARTICIPATION DE 12€- <u>10h00-13h45</u> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.</p> <p> <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>10h00-11h30</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL.</p> <p><u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>S7 ~ A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> CM & NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Favoriser le bon fonctionnement de mes reins.</p> <p> <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Diversifier un repas au quotidien.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>-PROGRAMME INITIAL- S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S7//Expression théâtrale. <u>10h00-12h00</u> LC.</p> <p><u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Musique [<u>Structure</u> : salles pour tous des Pressavois].</p>	<p>S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Fabriquer des décorations pour la chasse aux œufs de Pâques.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. -PARTICIPATION DE 12€- <u>10h00-13h45</u> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		<p>A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>



Mois de MARS ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	<p>S5 ~ S7 ~ A7//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> PP. Objectif : Comprendre mon diabète & mon traitement en jouant.  <u>Lieu</u> : Aubigny^S/Nère & <u>structure</u> : Maison France Services.</p>	<p>A2//Sophrologie. <u>10h00-11h30</u> PP. Objectifs : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p>A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Travailler en binôme. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h00</u> AL. Objectif : Travailler sa motricité fine avec la calligraphie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. -PARTICIPATION DE 12€- <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & SL. Objectifs : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
<p>A1 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LM ~ Objectif : Se looker, se relooker : ma tenue vestimentaire. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>10h00-12h00</u> AL. Objectif : Développer sa créativité. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	<p>S5//Randonnée. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectifs : Marcher & observer l'éveil de la nature. <u>Lieu</u> : Bourges ~ Lac d'Auron & <u>départ</u> : la brasserie du lac.</p>	

Mois d'AVRIL ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ	<p>S5//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : C.C.A.S du Val D'Auron.</p>	<p>A2//Relaxation. 17h10-18h10 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S du Val D'Auron.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Faire un menu varié & équilibré. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>S5 ~ S7 ~ A6//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 CM & NR. <u>Objectif</u> : Comprendre les mécanismes de la digestion. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Gym Douce. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. 🚗 <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>A5//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. <u>Objectif</u> : Pratiquer le Land Art. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa coordination. <u>Structure</u> : C.C.A.S du Val D'Auron.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p>S5//Muscultation. 10h00-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A5//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A3//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Relaxation. 17h10-18h10 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S du Val d'Auron</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p>A2//ReF. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Mini randonnée 16h30-17h30 VF. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges ~ parc paysager & <u>départ</u> : parking du parc [Route de St-Michel].</p>
LUNDI 29	MARDI 30	
<p>S7//Expression théâtrale. 10h00-12h00 LC & AL. <u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Musique [Structure : salles pour tous des Pressavois].</p>		

Mois d'AVRIL ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Bourges

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
<p><u>-Apportez Vos Boîtes-</u> S5 ~ A6//Mini A.P.C. 10h00-12h00 NR. <u>Objectif :</u> Cuisiner en utilisant moins de matière grasse & de sucre.  <u>Lieu :</u> Sancerre & <u>structure :</u> Maison Départementale d'Action Sociale.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h00-11h30 PP. <u>Objectifs :</u> Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p>A1 ~ A7//Pluridisciplinaire. 14h00-16h00 LM ~ <u>Objectif :</u> Se looker & se relooker : en passant par le peigne & le pinceau. <u>Structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p>A2//Méditation. 10h00-11h30 CJ. <u>Objectif :</u> Découvrir la méditation. <u>Structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. 11h45-12h45 VF. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire; 14h15-15h45 AL & LM. <u>Objectif :</u> Peinture intuitive. <u>Structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée 09h30-11h00 VF. <u>Objectifs :</u> Marcher & identifier les oiseaux.  <u>Lieu :</u> Marmagne & <u>départ :</u> Le canal de Berry ~ Aire de jeux.</p>	
<p>A2//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif :</u> Identifier des ressentis corporels. <u>Structure :</u> Château des Gadeaux.</p>		

LE PROGRAMME D'ÉQUILIBRE PONDÉRAL DE JANVIER À AVRIL 2024

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	02
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
S'inscrire à un atelier d'art thérapie...	04
Comprendre & connaître les compétences...	04
Lire le planning...	05
Pratiquer le Taïso Santé	06
Diabète & Surpoids au Féminin...	07
Trouver les ateliers à la périphérie de Bourges	08
Carnet d'adresses	09
 MENUS 	10 ~ 11
JANVIER	12 ~ 13
FÉVRIER	14 ~ 15
MARS	16 ~ 17
AVRIL	18 ~ 19
SOMMAIRE	20