

ÉQUILIBRE PONDÉRAL VIERZON

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

2024

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

INSCRIPTIONS
MENSUELLES
par MAIL
par TÉLÉPHONE


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


0248 48.57.44.


association.caramel@ch-bourges.fr


www.caramel18.fr

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

Le sommaire de ce planning
se trouve en page 16.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L. & RESPECTER CHACUN...

Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L.

- ◇ S'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers.
- ◇ Ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.
- ◇ Prévient le secrétariat, en cas d'impossibilité d'assister à un atelier.
=> Dans ce cas précis, il est possible de laisser un message sur le répondeur.
- ◇ Précise au secrétariat la présence d'un accompagnant.

Vous êtes inscrit sur liste d'attente ?

C'est la traduction d'une demande importante pour l'activité proposée & pour laquelle les places sont limitées.

Le programme initial :

C'est un atelier spécifiquement réservé à l'intention des patients nouvellement inscrits, vous lisez alors dans la case de l'atelier :

« PROGRAMME INITIAL ».

Si vous n'êtes pas rappelé alors que vous êtes sur liste d'attente : il est inutile de vous rendre à l'atelier, le surnombre étant dommageable au bon déroulement de celui-ci.

Quel que soit le motif : vous devez prévenir le secrétariat en cas d'indisponibilité à un atelier, afin de permettre la participation d'un patient inscrit sur liste d'attente.

En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

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

Pour la pratique en général :

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

INFORMATIONS... INFORMATIONS...

La piscine Charles MOREIRA :

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



Un  dans le calendrier du planning

=

un atelier à la périphérie de
VIERZON.

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**.

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

- ◇ **LECLERC ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.**



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.

Lors des ateliers, pensez à apporter :

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



 **TROUVER MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON...** 

MOIS Communes	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Bourges	Samedi 20 : Exp. théâtrale ~ LC.	Samedi 03 : Diététique ~ NR.		Jeudi 11 : Pluridisciplinaire ~ LM ~.
	Samedi 27 : Groupe de parole ~ LM.	Jeudi 22 : Pluridisciplinaire ~ LM ~.	Samedi 23 : Art thérapie ~ AL.	
			Jeudi 21 : Pluridisciplinaire ~ LM ~.	
Marmagne				Vendredi 26 : 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.

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



CARNET D'ADRESSES...



Communes/Lieux	Structures	Adresses
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
Mehun s/ Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
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

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES	DÉTAIL DES ACTIVITÉS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick RENAUD Éducatrice médicosportive	MR Danse Musculature, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL Art thérapie {Loisirs créatifs & Danse thérapie {Expression corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION Diététicienne	NR Informations de base & propositions de thèmes Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C Mini A.P.C		
INFIRMIER		Lucie SAUGET Infirmière	LS Bases &Thèmes
		Marie-Sophie PERRIER Infirmière	MSP
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines	
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET Psychologue	LM Groupes de paroles



MARDI 23 JANVIER

~~~~~  
~~~~~

Chou-fleur à la vinaigrette.
Carbonade flamande.
Pommes de terre fondantes.
Tiramisu au pamplemousse.




JEUDI 1^{ER} FÉVRIER

~SAINT-MARTIN D'AUXIGNY~

~~~~~  
~~~~~

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

~~~~~  
~~~~~




MARDI 20 FÉVRIER

~~~~~  
~~~~~

Tatin de légumes d'hiver.
Filet de poisson & patates douces.
Cheesecake à la mangue.

~~~~~  
~~~~~



MARDI 12 MARS

Salade d'endives aux kiwis.
Boulette de bœuf à la tomate.
Pâtes.
Flan au citron.

MARDI 26 MARS

REPAS DE PÂQUES.


REPAS DÉFINI PAR LES PATIENTS
LORS DE L'ATELIER DU 20
FÉVRIER.

- PARTICIPATION DE 12€-

MARDI 23 AVRIL

Salade de concombre & radis.
Escalope de poulet farcie
aux champignons.
Purée de légumes.
Fondant aux pommes.

Mois de JANVIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
	<p>S5//Gym Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Lieu :</u> Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle:</u> Sainte-Jeanne.</p>	
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p>A3/Pluridisciplinaire <u>14h00-16h00</u> LS & MSP. <u>Objectif :</u> Créer un nouveau projet autour de la nature. <u>Structure :</u> Centre de santé.</p>	<p>A6//Détente & étirements. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Faire un menu varié & équilibré. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>S5 ~ A6//Diététique. <u>14h00-15h30</u>NR. <u>Objectif :</u> S'informer sur les bienfaits nutritionnels des fruits oléagineux. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
		<p><u>-PROGRAMME INITIAL OU SUIVI-</u> AS5//ReF. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif :</u> Faire le point sur ses capacités physiques à l'aide de petits tests. <u>Structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>

Mois de JANVIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Vierzon & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Vierzon & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S7/Expression théâtrale. <u>10h00-12h00</u> LC. <u>Objectif :</u> S'offrir un espace de jeu. 🚌 <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>
	<p>A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif :</u> Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Vierzon & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>A2 ~ A7/Groupe de parole. <u>10h00-12h00</u> LC. <u>Objectif :</u> Échanger sur le vécu de la maladie. 🚌 <u>Lieu :</u> Bourges & <u>structure :</u> Château des Gadeaux.</p>

Mois de FÉVRIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p>S5/ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas d'hiver. <u>Structure</u> : Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer le menu de Pâques & ceux du prochain programme. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p>A1//Art thérapie. <u>14h00-16h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Structure</u> : Centre social CAF.</p>		<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs</u> : Marcher & repérer les premiers signes du Printemps. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>départ</u> : Carrefour d'Orsay.</p>




Mois de FÉVRIER ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. Objectif : Cuisiner un repas d'hiver. 🚗 <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S6//Piscine. 11h00-12h00 Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>PROGRAMME INITIAL- S2 ~ S4 ~ S5//Diététique. 10h00-11h30 NR. Objectif : Équilibrer ses repas. 🚗 <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	<p>S6//Piscine. 11h00-12h00 Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	VENDREDI 17
	<p>S6//Piscine. 11h00-12h00 Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p>A5//Art thérapie. 16h45-18h30 AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Structure : Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<p>A1 ~A7//Pluridisciplinaire. 14h00-16h00 LM ~. Objectif : Se looker & se relooker : mon image « perçue » dans le miroir // Face aux miroirs, mon image me détaille. 🚗 <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S6//Piscine. 11h00-12h00 Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 29		

Mois de MARS ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Diversifier un repas du quotidien. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectifs :</u> Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. <u>Structure :</u> Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>-PARTICIPATION DE 12€-</u> <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif :</u> Réaliser un repas festif. <u>Structure :</u> Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
	<p>S7//Pluridisciplinaire <u>14h00-15h30</u> NR & LS. <u>Objectif :</u> Prévenir les complications cardio-vasculaires. <u>Structure :</u> Centre social C.A.F.</p>	



Mois de MARS ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

	VENDREDI 01	SAMEDI 02
		<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>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p>A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Structure : Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 16
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<p>A1 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LM ~. Objectif : Se looker & se relooker : ma tenue vestimentaire.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 23
<p>S7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectifs : ① Repérer & soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules...) ② Approfondir la gym & automassage des pieds. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Centre de santé.</p>	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>10h00-12h00</u> AL. Objectif : Développer sa créativité.  <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>

Mois d'AVRIL ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
FÉRIÉ		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités musculaires. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
	<p>S5//Gym Douce. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Évaluer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Dojo de Chaillot.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p>A5//Art thérapie. <u>14h00-16h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu. <u>Structure</u> : Cuisine du Centre social C.A.F.</p>	
LUNDI 29	MARDI 30	
	<p>S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MR. <u>Objectif</u> : Marcher en observant la nature pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Vierzon & <u>départ</u> : Quai du bassin ~ « La Guinguette du Canal. »</p>	

Mois d'AVRIL ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Secteur Vierzon

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p>A1 ~ A7//Pluridisciplinaire. <u>14h00-16h00</u> LM ~. Objectif : Se looker & se relooker : en passant par le peigne & le pinceau.  <u>Lieu : Bourges & structure :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p>A5//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. Objectif : Travailler sa motricité fine avec la calligraphie Structure : Centre social C.A.F.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p>S6//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : Vierzon & structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p>S5//Randonnée <u>9h30-11h</u> VF. Objectif : Marcher en repérant les oiseaux.  <u>Lieu : Marmagne & départ :</u> Le canal de Berry ~Aire de jeux.</p>	

VOTRE PLANNING 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
INFORMATIONS...	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.)	03
Trouver les ateliers à la périphérie de Vierzon	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
Carnet d'adresses	05
Lire le planning...	05
 MENUS 	06 ~ 07
JANVIER	08 ~ 09
FÉVRIER	10 ~ 11
MARS	12 ~ 13
AVRIL	14 ~ 15
SOMMAIRE	16