



PROGRAMME DES ATELIERS

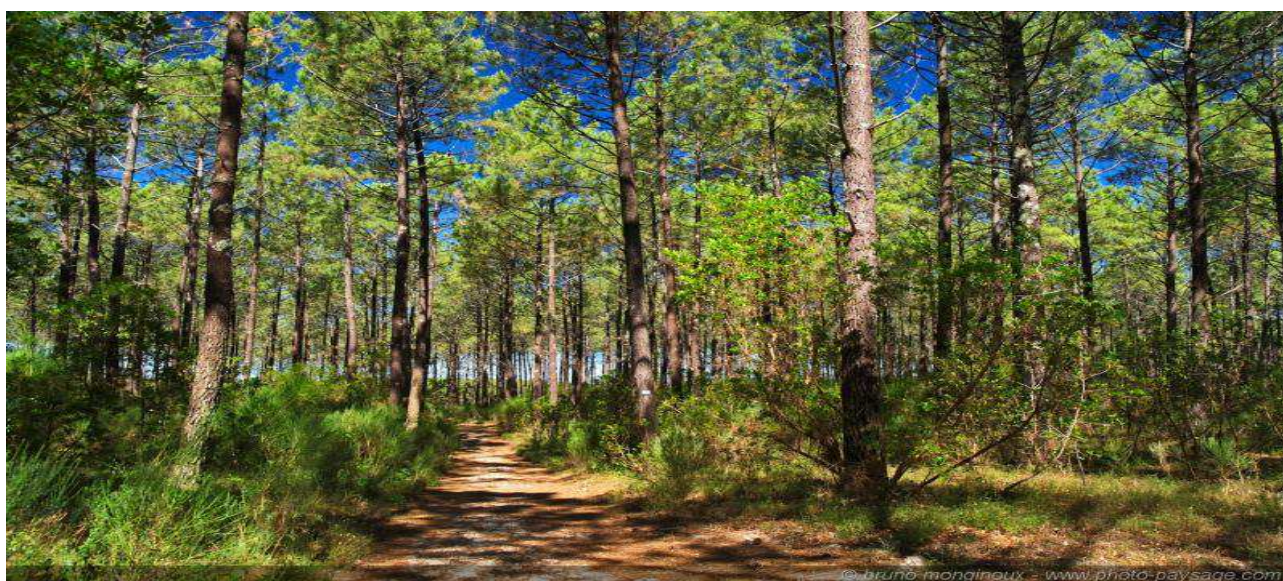
Mai, Juin

Juillet & Août 2014

Secteur Bourges & Cher Nord

(Programme des autres secteurs à disposition sur demande au secrétariat)

Diabète



Pour vous inscrire aux ateliers, appelez-nous au 02.48.48.57.44

Du lundi au vendredi de 9h-12h30 / 13h30-17h

Mail : reseau.diabete@ch-bourges.fr

Site : www.caramel18.fr pour vous informer et dialoguer

CARAMEL, est un organisme majoritairement financé par le FIR
(Fonds d'Intervention Régional)



POUR LA BONNE ORGANISATION DES ATELIERS : TELEPHONEZ-NOUS !

Les inscriptions laissées sur le répondeur ne sont pas prises en compte.

☞ Chaque membre de CAMEL est invité à s'inscrire par téléphone aux ateliers qui l'intéresse, car :

- S'il y a plus de participants que prévu : les locaux peuvent ne plus être adaptés, l'atelier peut demander une préparation différente, des documents peuvent manquer.
- S'il y a moins de participants que prévu : l'atelier peut être annulé et nous ne pourrions vous prévenir que si nous sommes informés de votre participation à l'atelier.
- Dans tous les cas, une date ou un horaire peuvent être modifiés pour des raisons logistiques et nous ne pourrions vous en informer, à encore, que si votre participation est connue.

☞ Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit(e).

☞ Préciser au secrétariat la présence d'accompagnant(s).

« Que dois-je apporter pour participer à la remise en forme ? »

- Demandez à votre médecin un **CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION à la gymnastique douce/remise en forme**, pour vous-même et vos accompagnants.
Ce document est à remettre au réseau et n'est valable qu'un an, sauf incident que vous nous signalerez. Pensez-y dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas déjà fourni.
- Prévoyez des **vêtements et chaussures souples** (de sport si possible), **une bouteille d'eau et 3 morceaux de sucre** en cas d'hypoglycémie.

« Dans ma commune ou mon secteur géographique, il n'y a pas autant d'ateliers qu'ailleurs »

- Tous les ateliers ne peuvent être réalisés sur un même programme dans toutes les communes ; ils le seront la fois suivante de façon à ce que tous les sujets soient abordés dans l'année.
- *Le nombre d'ateliers varie en fonction de la participation, les ateliers annulés sont dus au manque de participants, principalement dans les petites communes.*

Concernant les Ateliers Pratiques Culinaires :

☞ La participation par Atelier Pratique Culinaire est de 6 €-en espèces- et par personne (sauf menus de fêtes celle-ci est de 10 €). Pour ces ateliers, les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'une étape facultative mais, pour les participants qui le souhaitent, le rendez-vous se fait à l'accueil du magasin :

- Carrefour - Chaussée de Chappe - 18000 BOURGES
- Carrefour Market - Av du 8 mai 1945 - 18700 AUBIGNY/NERE
- Intermarché - Route de Verdun - 18250 HENRICHEMONT

☞ Pour les Mini Ateliers Pratiques Culinaires, la participation est de 3 €par personne et il n'y a pas de courses en commun.

MENUS

Vendredi 16 mai 2014

09H30-12H00



« Sucrés, salés... Les œufs de mille & une façons »



Mini Atelier
Pratique Culinaire

Vendredi 20 juin 2014

10H-14H00

« Escapade culinaire au pays des Cyclades »



Salade grecque
Moussaka
Cake aux fruits



Vendredi 04 juillet
2014

09H30-12H00



« Cuisine autour des fruits d'été »



Mini Atelier
Pratique Culinaire

Ateliers en commun avec le groupe équilibre pondéral

C.C.A.S. - 17h30/20h30

Mardi 20 mai



« Apéritif dînatoire »



Assortiment de tapas,
verrines
& bouchées salées,
sucrées
Préparation d'un
cocktail sans alcool

Gadeaux- 17h30/20h30

Mardi 27 août



« Dîner de fin d'été »



Salade melon fête
Tartine à la tomate
Salade verte
Pêche façon melba

C.C.A.S.- 17h30/20h30

Mardi 17 juin



« Saveurs asiatiques »



Rouleau de printemps
Riz cantonnais
Œuf à la neige
au chocolat

HENRICHEMONT

Lundi 02 juin



« Menu de saison »



Concombre farci au
thon
Filet de porc à l'ananas
Riz
Verrine banane-fraise

BAUGY

Mercredi 16 juillet



« Autour du barbecue »



Concombre, sauce yaourt
Brochette de bœuf mari-
né
Tomates provençales
Taboulé aux fruits d'été

| MAI - 01 AU 16 | | Ateliers | | | |
|----------------|------|--|---|---|--|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| Jeu | 1 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Ven | 2 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 5 | <u>14H-16H—RP</u> Salle de réunion à coté de la Mairie DUN/AURON "Équilibre alimentaire : diabète & surpoids". | | | |
| Mar | 6 | | | <u>14H-16H - CJ</u> Château des Gadeaux "Semelles & orthèses : pourquoi ? Comment ?" | |
| Mer | 7 | | | | |
| Jeu | 8 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Ven | 9 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 12 | | | | |
| Mar | 13 | | | | |
| Mer | 14 | | | | <u>10H-12H - SP</u> Centre de soins "Je veux comprendre mon diabète & mon traitement". |
| Jeu | 15 | | | | |
| Ven | 16 | | <u>09H30-12H - ML</u> MINI APC - CCAS "Sucrés, salés : les œufs de mille & une façons". | | |

Légende : En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.
 reF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| Jour | Date | Groupe de parole Moins de trois personnes = Atelier annulé | Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs". | ReF Relaxation Aquagym | Danse Randonnée |
|------|------|---|---|---|---|
| Jeu | 1 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Ven | 2 | | | | 10H-12H VF+AV D : Le Caraqui L : Les Marais Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| Lun | 5 | | | 10H-11H - VF O.M.S.J.C Relaxation | |
| Mar | 6 | | | 12H15-13H15- VF GIBJONCS Aquagym | 10H-12H - MPVX Rock'N Swing Attitude Danse |
| Mer | 7 | | 15H45-17H45 - AV O.M.S.J.C | | |
| Jeu | 8 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Ven | 9 | | | | |
| Lun | 12 | | | 10H-12H -VF O.M.S.J.C ReF | |
| Mar | 13 | | | | |
| Mer | 14 | | 15H45-17H45 - AV O.M.S.J.C | | |
| Jeu | 15 | | | 10H30- 11H30 Piscine St Florent Aquagym | |
| Ven | 16 | | | | 14H- 16H - VF+ML D : Arrêt Agglo Bus L : Découverte du "Vieux Bourges" Randonnée |

| MAI - 19 AU 30 | | Ateliers | | | |
|----------------|------|---|---|-------|---|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| Lun | 19 | | | | |
| Mar | 20 | | 17H30-20H30 NR C.C.A.S. " Apéritif dînatoire" | | |
| Mer | 21 | | | | 18H-20H - SP+ML Château des Gadeaux "Ma pompe à insuline" |
| Jeu | 22 | | | | |
| Ven | 23 | 14H-16H - RP Maison des Jeunes - AVORD "Repas de fêtes & diabète" | | | |
| | | | | | |
| Lun | 26 | | | | |
| Mar | 27 | | | | |
| Mer | 28 | | | | 10H-12H - SP Centre de soins "Diabète & sexualité" |
| Jeu | 29 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Ven | 30 | | | | |

Légende :**En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé | <u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs". | <u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u> | <u>Danse</u> <u>Randonnée</u> |
|-------------|-------------|--|--|---|---|
| <u>Lun</u> | <u>19</u> | | | | |
| <u>Mar</u> | <u>20</u> | | | 12H15-13H15 GIBJONCS Aquagym | |
| <u>Mer</u> | <u>21</u> | | 15H45-17H45 AV O.M.S.J.C | | |
| <u>Jeu</u> | <u>22</u> | | | 17H-19H - VF O.M.S.J.C ReF | |
| <u>Ven</u> | <u>23</u> | | | 10H-11H - VF O.M.S.J.C Relaxation | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>26</u> | | 9H30-11H30 - AV Presbytère HENRICHEMONT | 11H-12H - VF O.M.S.J.C ReF Douce | |
| <u>Mar</u> | <u>27</u> | | | 17H - 18H - VF Centre Nautique Aquagym | |
| <u>Mer</u> | <u>28</u> | | 15H45-17H45 AV O.M.S.J.C | | 16H - 17H - VF D : Le Caraqui L : Les Marais Mini Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| <u>Jeu</u> | <u>29</u> | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| <u>Ven</u> | <u>30</u> | | | 10H-12H - VF O.M.S.J.C ReF | |

| JUIN - 02 AU 13 | | Ateliers | | | |
|-----------------|------|--|---|--|---|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| Lun | 2 | <u>14H-16H - RP</u> Centre de soins "Élaboration de menus". | <u>10H-14H - NR</u> Presbytère - HENRICHEMONT "Menu de saison" | <u>14H-16H - CJ</u> Presbytère - HENRICHEMONT " Mal aux pieds : que puis-je faire ?" | |
| Mar | 3 | | | <u>14H-16H - CJ + MS</u> Maison des associations - Salle 2 - Aubigny "De notre cœur à nos pieds". | |
| Mer | 4 | | | | |
| Jeu | 5 | | | | |
| Ven | 6 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 9 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Mar | 10 | | | <u>14H-16H - CJ</u> Maison des Solidarités BAUGY " Semelles & orthèses : pourquoi ? Comment ?" | |
| Mer | 11 | <u>14H-16H - RP</u> Salle Roseville St Florent "Équilibre alimentaire & petits budgets". | | | <u>10H-12H - SP</u> Centre de soins "Mon diabète : quel suivi, quels examens ?" |
| Jeu | 12 | | | | |
| Ven | 13 | | <u>9H30-10H30 ML</u> MINI APC - CCAS Suivi d'une randonnée "Préparation d'un pique-nique" | | |

Légende :**En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé | <u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs". | <u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u> | <u>Danse</u> <u>Randonnée</u> |
|-------------|-------------|--|---|--|---|
| <u>Lun</u> | <u>2</u> | | | 10H-11H - VF O.M.S.J.C Relaxation | |
| <u>Mar</u> | <u>3</u> | | | 12H15-13H15- VF GIBJONCS Aquagym | |
| <u>Mer</u> | <u>4</u> | | 13H45-15H45 AV O.M.S.J.C | | |
| <u>Jeu</u> | <u>5</u> | | | 17H-19H - VF O.M.S.J.C ReF | |
| <u>Ven</u> | <u>6</u> | | | | 10H00- 12H00 - VF+CB D : Parking du Château L : St Florent /Cher Randonnée |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>9</u> | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| <u>Mar</u> | <u>10</u> | | | 17H-18H - VF O.M.S.J.C ReF douce | |
| <u>Mer</u> | <u>11</u> | | 13H45-15H45 -AV O.M.S.J.C | | |
| <u>Jeu</u> | <u>12</u> | | | 10H30- 11H30 Piscine St Florent Aquagym | |
| <u>Ven</u> | <u>13</u> | | | | 10H30- 14H - VF+ML D : La Brasserie L : Le Lac d'Auron Randonnée pique- nique |

| JUN - 16 AU 30 | | Ateliers | | | |
|----------------|------|--|--|---|---|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| Lun | 16 | 09H30-11H30 - RP Maison des associations - Salle 2 - AUBIGNY "Autour des fromages, dégustation". | | | |
| Mar | 17 | | 17H30-20H30 - NR C.C.A.S. " Saveurs asiatiques ". | 14H30-16H30 - CJ M. Retraite - Salle 2 SANCERRE "Pieds & diabète : quel couple !" | |
| Mer | 18 | | | | |
| Jeu | 19 | | 10H-14H - ML C.C.A.S. "Escapade culinaire au pays des Cyclades !" | | |
| Ven | 20 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 23 | | | | 10H-12H - MS Presbytère Henrichemont " Je fais le point sur mon matériel ". |
| Mar | 24 | | | | |
| Mer | 25 | | | | |
| Jeu | 26 | | | | |
| Ven | 27 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 30 | | | | |

Légende : En commun: Diabète & Déséquilibre pondéral.

ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| Jour | Date | Groupe de parole Moins de trois personnes = Atelier annulé | Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs". | ReF Relaxation Aquagym | Danse Randonnée |
|------|------|--|--|--|---|
| Lun | 16 | | | 11H-12H - VF O.M.S.J.C ReF Douce | |
| Mar | 17 | | | | 10H- 12H - MPVX Rock'N Swing Attitude Danse |
| Mer | 18 | | 13H45-15H45 - AV O.M.S.J.C 18H-20H - AV Château des Gadeaux | | 17H- 18H - VF D : La Patinoire L : Le Canal Mini Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| Jeu | 19 | | | 17H-18H - VF Centre nautique Aquagym | |
| Ven | 20 | | | | |
| Lun | 23 | | | | |
| Mar | 24 | 18H--19H30 - BV Château D Gadeaux " La maladie chronique". | | 17H-18H - VF O.M.S.J.C Relaxation | |
| Mer | 25 | | | | |
| Jeu | 26 | | | 10H30- 11H30 Piscine St Florent Aquagym | |
| Ven | 27 | | | | 10H-12H - VF+AK D : Place de l'Eglise L : FUSSY Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| Lun | 30 | | | | |

| JUILLET - 1 A 11 | | Ateliers | | | |
|------------------|-----------|--|--|---|--|
| Jour | Date | <u>Diététique</u> | <u>Culinaire</u> | <u>Pieds</u> | <u>Infirmiers</u> |
| <u>Mar</u> | <u>1</u> | | | 14H30-16H30 - CJ M. Retraite -_MEHUN "Prendre soin de ses pieds l'été". | |
| <u>Mer</u> | <u>2</u> | | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>3</u> | | | | |
| <u>Ven</u> | <u>4</u> | 18H-20H - RP Château des Gadeaux "Rythme alimentaire & diabète". | 10H-12H - ML MINI APC - CCAS " Cuisine autour des fruits d'été". | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>7</u> | 18H-20H - RP Château des Gadeaux "Graisses & diabète". | | | |
| <u>Mar</u> | <u>8</u> | | | | |
| <u>Mer</u> | <u>9</u> | | | | 14H-16H - MS Salle des fêtes - AUBIGNY "Pourquoi surveiller sa glycémie ?" |
| <u>Jeu</u> | <u>10</u> | 18H-20H - RP Château des Gadeaux "Sucres & diabète". | | | |
| <u>Ven</u> | <u>11</u> | | | | |

Légende : **En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**
ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé | <u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs". | <u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u> | <u>Danse</u> <u>Randonnée</u> |
|-------------|-------------|--|---|---|---|
| <u>Mar</u> | <u>1</u> | | | <u>12H15- 13H15 - VF</u> GIBJONCS Aquagym | <u>11H-12H - VF</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Mini Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| <u>Mer</u> | <u>2</u> | | <u>15H45-17H45- AV</u> O.M.S.J.C | <u>10H-12H - VF</u> O.M.S.J.C ReF | |
| <u>Jeu</u> | <u>3</u> | | | <u>10H-11H - VF</u> O.M.S.J.C Relaxation | |
| <u>Ven</u> | <u>4</u> | | | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>7</u> | | | | |
| <u>Mar</u> | <u>8</u> | | | <u>17H-18H - VF</u> O.M.S.J.C ReF Douce | <u>10H- 12H - MPVX</u> Rock'N Swing Attitude Danse |
| <u>Mer</u> | <u>9</u> | | <u>15H45-17H45 - AV</u> O.M.S.J.C | | <u>18H-20H30 VF+NR</u> D : La Brasserie L : Le Lac d'Auron Randonnée/ Pique-nique (Apportez votre pique- nique) |
| <u>Jeu</u> | <u>10</u> | | | <u>17H-18H - VF</u> Centre Nautique Aquagym | |
| <u>Ven</u> | <u>11</u> | | | | |

| JUILLET - 14 AU 31 | | Ateliers | | | |
|--------------------|------|--|---|--|--|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| Lun | 14 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Mar | 15 | | | | |
| Mer | 16 | | 10H-14H - NR M. Solidarités - BAUGY " Autour du barbecue ". | | 14H-16H - SP M. solidarités - BAUGY "Sel & hypertension". |
| Jeu | 17 | | | | |
| Ven | 18 | | | | |
| Lun | 21 | | | | |
| Mar | 22 | | | 14H-16H - CJ Château des Gadeaux "Marcher pieds nus ?" | |
| Mer | 23 | 9H30-11H30 RP + SP Salle de 1000 Clubs - DUN/AURON "Sel & | 19H -21H - NR Cafétéria "Flunch" Fénestrelay (Repas à votre charge) | | 9H30-11H30 SP + RP Salle 1000 Clubs - DUN/AURON "Sel & hypertension". |
| Jeu | 24 | | | | |
| Ven | 25 | | | | |
| Lun | 28 | | | | |
| Mar | 29 | | | 14H30-16H30 - CJ Salle Mille Clubs—DUN "Marcher pieds nus ?" | |
| Mer | 30 | 9H30-11H30 RP+ SP M. Retraite - Salle 2 SANCERRE "Cœur & diabète". | | | 14H-16H - SP Centre de soins "Mon insuline & moi : matériel, adaptation des doses". |
| Jeu | 31 | | | | |

Légende :**En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| Jour | Date | <u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé | <u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs". | <u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u> | <u>Danse</u> <u>Randonnée</u> |
|------|------|---|---|---|--|
| Lun | 14 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |
| Mar | 15 | | | <u>12H15- 13H15 - VF</u> GIBJONCS Aquagym | |
| Mer | 16 | | | <u>17H-18H - VF</u> O.M.S.J.C Relaxation | |
| Jeu | 17 | | | <u>17H-19H - VF</u> O.M.S.J.C ReF | |
| Ven | 18 | <u>14H--15H30 - BV</u> Château des Gadeaux " Être malade & avoir une maladie". | | | |
| Lun | 21 | | | | |
| Mar | 22 | | | <u>17H-18H - VF</u> O.M.S.J.C. ReF douce | |
| Mer | 23 | | | | <u>17H- 19H - VF+NR</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| Jeu | 24 | | | <u>17H-18H - VF</u> Centre nautique Aquagym | |
| Ven | 25 | | | <u>9H-10H - VF</u> O.M.S.J.C Relaxation | |
| Lun | 28 | | | | |
| Mar | 29 | | | | |
| Mer | 30 | | | <u>17H-19H - VF</u> O.M.S.J.C ReF | |
| Jeu | 31 | | | <u>17H-18H - VF</u> Centre Nautique Aquagym | |

| AOÛT - 1 AU 15 | | Ateliers | | | |
|----------------|------|----------------------------|-----------|-------|--|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| Ven | 1 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 4 | | | | |
| Mar | 5 | | | | |
| Mer | 6 | | | | 10H-12H - SP M. Retraite - MEHUN "Pourquoi surveiller sa glycémie ?" |
| Jeu | 7 | | | | |
| Ven | 8 | | | | |
| | | | | | |
| Lun | 11 | FERMETURE DU RESEAU | | | |
| Mar | 12 | | | | |
| Mer | 13 | | | | |
| Jeu | 14 | | | | |
| Ven | 15 | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |

Légende :**En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

REF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé | <u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs". | <u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u> | <u>Danse</u> <u>Randonnée</u> |
|-------------|-------------|--|---|---|----------------------------------|
| <u>Mar</u> | <u>1</u> | | | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>4</u> | | | | |
| <u>Mar</u> | <u>5</u> | | | | |
| <u>Mer</u> | <u>6</u> | | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>7</u> | | | | |
| <u>Ven</u> | <u>8</u> | | | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>11</u> | FERMETURE DU RESEAU | | | |
| <u>Mar</u> | <u>12</u> | | | | |
| <u>Mer</u> | <u>13</u> | | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>14</u> | | | | |
| <u>Ven</u> | <u>15</u> | FERIE | FERIE | FERIE | FERIE |


| AOÛT 18 AU 31 | | Ateliers | | | |
|---------------|-----------|--|---|---|---|
| Jour | Date | Diététique | Culinaire | Pieds | Infirmiers |
| <u>lun</u> | <u>18</u> | FERMETURE DU RESEAU | | | |
| <u>Mar</u> | <u>19</u> | | | | |
| <u>Mer</u> | <u>20</u> | | | | <u>10H-12H - SP</u> Centre de soins "J'évalue mes connaissances sur mon diabète". |
| <u>Jeu</u> | <u>21</u> | | | | |
| <u>Ven</u> | <u>22</u> | | | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>25</u> | | | | |
| <u>Mar</u> | <u>26</u> | | | <u>14H-16H - CJ</u> Château des Gadeaux "Préparez vos pieds pour l'automne". | |
| <u>Mer</u> | <u>27</u> | | <u>17H30-20H30 - NR</u> Château des Gadeaux. " Dîner de fin d'été". | | <u>14H-16H - SP</u> Salle Roseville St Florent/Cher "Pourquoi surveiller sa glycémie ?" |
| <u>Jeu</u> | <u>28</u> | | | | |
| <u>Ven</u> | <u>29</u> | <u>9H30-11H30 - RP</u> M. Retraite- MEHUN "Autour des desserts, dégustation ." | | | |

Légende :**En commun : Diabète & Déséquilibre pondéral.**

REF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

| <u>Jour</u> | <u>Date</u> | <u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé | <u>Art Thérapie</u> "Expression corporelle & loisirs créatifs". | <u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u> | <u>Danse</u> <u>Randonnée</u> |
|-------------|-------------|--|---|---|--|
| <u>Lun</u> | <u>18</u> | FERMETURE DU RESEAU | | | |
| <u>Mar</u> | <u>19</u> | | | | |
| <u>Mer</u> | <u>20</u> | | | | |
| <u>Jeu</u> | <u>21</u> | | | | |
| <u>Ven</u> | <u>22</u> | | | | |
| | | | | | |
| <u>Lun</u> | <u>25</u> | | | | |
| <u>Mar</u> | <u>26</u> | | | | 10H-12H - MPVX & NR D : Parking de La Plage L : Le Lac d'Auron Randonnée (Apportez vos bâtons) |
| <u>Mer</u> | <u>27</u> | | 13H45-15H45 - AV O.M.S.J.C. | | |
| <u>Jeu</u> | <u>28</u> | | - | | |
| <u>Ven</u> | <u>29</u> | | | | |

OÙ SE RENDRE ?

| VILLES | LIEUX | ADRESSES |
|--|---|--|
| AUBIGNY SUR NERE | Maison de Retraite | 23 Bis rue St Anne 18700 AUBIGNY / NERE |
| | Maison familiale | 91 Avenue du 8 mai 1945 18700 AUBIGNY / NERE |
| | Maison des associations | Place de la Résistance 18700 AUBIGNY / NERE |
| | Salle des fêtes | 8 Mail Guichard 18700 AUBIGNY / NERE |
| AVORD | Maison des jeunes | Mairie - r. Désiré Deschamps 185200 AVORD |
| BAUGY | Maison des Solidarités EST | Ilôt Saint Abdon 18800 BAUGY |
| BOURGES  | Centre de Soins | 8 Avenue Stendhal 18000 BOURGES |
| | CCAS (anciennement Centre social « La Chancellerie ») | 08, Rue Jules Louis Breton 18000 BOURGES |
| | Château des Gadeaux | «La Folie Bâton» - Avenue François Mitterrand 18020 BOURGES |
| | Office Municipal Sports Jeunesse et Culture | 6 Rue Charles Cochet 18000 BOURGES (entrée derrière le stade) |
| | Piscine des Gibjoncs | Rue de Turly 18000 BOURGES |
| | Piscine du Centre Nautique des Prés Fichaux | Avenue du 11 Novembre 18000 BOURGES |
| | Rock'n Swing Attitude | ZAC du Porche 18340 GIVAUDINS |
| HENRICHEMONT | Salle du catéchisme | Presbytère—1, rue de l'église 18250 HENRICHEMONT |
| ST FLORENT SUR CHER | Salle polyvalente Roseville | 18 rue des Lavois 18400 SAINT FLORENT SUR CHER |
| | Salle Salengro | 23 Rue Roger Salengro 18400 SAINT FLORENT SUR CHER |
| | Auditorium Aragon | Rue Aubrun 18400 SAINT FLORENT SUR CHER |
| | Maison de retraite | 54 Rue Paul Vaillant Couturier 18400 SAINT FLORENT SUR CHER |
| ST GERMAIN DU PUY | Piscine | Rue des Lauriers 18390 St GERMAIN DU PUY |
| ST MARTIN D'AUXIGNY | Salle Polyvalente | 17 Route de St Palais 18110 ST MARTIN D'AUXIGNY |
| SANCERRE | Hôpital—Maison de Retraite | Rempart. Augustins 18300 SANCERRE |
| TROUY | Centre de loisirs | Allée des Anémones TROUY BOURG |

(Des plans d'accès sont à votre disposition au secrétariat)