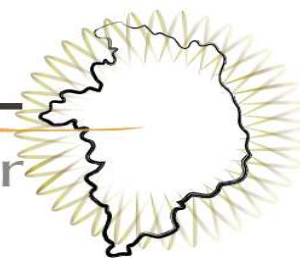


CARAMEL

Réseau Diabète du Cher



PROGRAMME DES ATELIERS
et Diabète
Secteurs Bourges & Cher Nord
et
Septembre, Octobre,
Novembre & Décembre 2014



Pour vous inscrire aux ateliers :

☎ 02.48.48.57.44 du **lundi** au **vendredi** de **9h00 à 12h30 & 13h30 à 17h00**

✉ reseau.diabete@ch-bourges.fr

Pour vous informer et dialoguer :

🌐 www.caramel18.fr

C.A.R.A.M.E.L., est un organisme majoritairement financé par le F.I.R.(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, un jour ou un horaire peut être modifié pour des raisons logistiques et nous ne pourrions vous en informer, là encore, que si votre participation est connue.

☞ **Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit** ; dans ce cas précis, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

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

« Que dois-je apporter pour participer à la pratique de l'activité physique ? »

- Demandez à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même et vos accompagnants **précisant qu'il n'y pas de CONTRE-INDICATION à la pratique de l'activité physique.** Ce document est à remettre au réseau et n'est valable qu'un an. 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 (APC) :

☞ **La participation par APC** est de **6€-en espèces-** & **par personne** (sauf les **menus de fêtes, celle-ci est de 10 €**).

Pour ces ateliers, les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin & 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 APC**, la participation est de **3€** par personne et il n'y a pas de courses.

MENUS

Jeudi 11
septembre 2014

10H-13H30



« Menu estival
aux saveurs du Sud »



Taboulé
Poulet basquaise
Clafoutis aux fruits

MINI APC

Vendredi 19
septembre 2014

09H-10H



“ Préparation
du pique-nique “



Salade multicolore
au poulet
Fruits frais
Apportez vos boîtes.

Jeudi 23
octobre 2014

10H-14H00



« Inspirations
marines »



Salade de betteraves
Choucroute de la mer
Îles flottantes

MINI APC

Vendredi 14
Novembre 2014

10H-12H



« Pizzas, quiches,
tartes... Les bases pour
une multitude
de possibilités ».



Apportez vos boîtes.

Jeudi 04 décembre 2014

10H-14H



« Repas de Noël »



Verrine de lentilles
& saumon fumé
sauce ciboulette
Filet mignon de veau
Poêlée forestière
& pommes de terre au four
Mi-cuit & sa crème anglaise

Participation de 10 €.

Les menus en commun & en périphérie de Bourges sont à consulter sur la feuille annexe jointe.



SEPTEMBRE - 01 AU 12		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	1				
Mar	2				
Mer	3				10H-12H Centre de soins " Vivre avec le diabète ".
Jeu	4		10H-14H Bauby Maison des Solidarités " Fin d'été ".		
Ven	5				
Lun	8	14H-16H Aubigny S/ Nère Maison des Associations Salle 2 " Élaboration de menus adaptés à la maladie ".			
Mar	9				
Mer	10				
Jeu	11		10H-13H30 Château des Gadeaux "Menu estival aux saveurs du Sud ".		
Ven	12				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>1</u>			<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Mar</u>	<u>2</u>			<u>12H15-13H15</u> GIBJONCS Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>3</u>				<u>10H-12H VF & NR</u> D : Place de l'église L : FUSSY Randonnée
<u>Jeu</u>	<u>4</u>		<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>17H-19H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Ven</u>	<u>5</u>				
<u>Lun</u>	<u>8</u>				
<u>Mar</u>	<u>9</u>				<u>10H-12H - MPVX</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>10</u>				
<u>Jeu</u>	<u>11</u>		<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H30-12H30</u> GIBJONCS Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>12</u>			<u>14H-16H</u> O.M.S.J.C. ReF	

SEPTEMBRE - 15 AU 30		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	15	10H-12H Château des Gadeaux "Équilibre alimentaire & diabète".			
Mar	16				
Mer	17				
Jeu	18				
Ven	19		09H-10H Château des Gadeaux " Préparation du pique-nique ". ✍ Apportez vos boîtes.		
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24		17H30-20H30 - NR Château des Gadeaux " Made in U.S.A. "		14H-16H Centre de soins " Les reins & les dents".
Jeu	25				10H-12H - CL & VF D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal - Dun /Auron ✍ Atelier infirmier suivi d'une randonnée.
Ven	26				
Lun	29	10H-12H Château des Gadeaux " Graisses & diabète ".			
Mar	30				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>15</u>			<u>11H-12H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mar</u>	<u>16</u>			<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Mer</u>	<u>17</u>				
<u>Jeu</u>	<u>18</u>			<u>17H-18H</u> Centre nautique Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>19</u>				<u>10H30- 14H VF & ML</u> D : La Plage L : Le Lac d'Auron Randonnée / Pique-nique
<u>Lun</u>	<u>22</u>				
<u>Mar</u>	<u>23</u>			<u>17H-19H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>24</u>				<u>18H- 19H</u> D : La Patinoire L : Le Canal Mini Randonnée
<u>Jeu</u>	<u>25</u>		<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C <u>18H-20H</u> Château des Gadeaux		<u>10H-12H - CL & VF</u> D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal - Dun /Auron ✍ Ateliers randonnée & infirmier.
<u>Ven</u>	<u>26</u>	<u>14H--15H30</u> Château des Gadeaux " Qu'est-ce que j'attends des soignants ? "			
<u>Lun</u>	<u>29</u>				
<u>Mar</u>	<u>30</u>			<u>12H15-13H15</u> GIBJONCS Aquagym	<u>14H-16H - MPVX & SP</u> D : Place de la Poste L : Châteauneuf Randonnée

OCTOBRE - 1 A 17		Ateliers			
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Atelier Pratique Culinaire (APC)</u>	<u>Podologie</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Mer</u>	<u>1</u>				
<u>Jeu</u>	<u>2</u>				
<u>Ven</u>	<u>3</u>	<u>10H-12H</u> Château des Gadeaux "Sucres & diabète".			
<u>Lun</u>	<u>6</u>				
<u>Mar</u>	<u>7</u>	<u>10H-12H</u> Dun S/ Auron Salle des 1000 Clubs - "Élaboration de menus de saison".			
<u>Mer</u>	<u>8</u>				<u>18H-20H</u> Château des Gadeaux "Questions diverses".
<u>Jeu</u>	<u>9</u>				
<u>Ven</u>	<u>10</u>				
<u>Lun</u>	<u>13</u>				
<u>Mar</u>	<u>14</u>		<u>17H30-20H30 - NR</u> C.C.A.S " Vous avez dit... végétarien ? "		
<u>Mer</u>	<u>15</u>				
<u>Jeu</u>	<u>16</u>				
<u>Ven</u>	<u>17</u>				

Légende : ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.
 Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>Mer</u>	<u>1</u>				
<u>Jeu</u>	<u>2</u>		<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>17H-19H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Ven</u>	<u>3</u>				<u>14H-15H</u> D : Parking L : Le Palais des congrès Mini Randonnée
<u>Lun</u>	<u>6</u>		<u>09H30-12H</u> Aubigny S/ Nère Maison des Associations	<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Mar</u>	<u>7</u>			<u>17H-18H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>8</u>				
<u>Jeu</u>	<u>9</u>		<u>09H30-12H</u> Dun S/ Auron Salle des Mille Clubs	<u>11H30- 12H30</u> GIBJONCS Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>10</u>			<u>14H-16H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Lun</u>	<u>13</u>				
<u>Mar</u>	<u>14</u>				<u>10H-12H - MPVX</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>15</u>				
<u>Jeu</u>	<u>16</u>		<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>17</u>				<u>14H-16H - VF & BV</u> D : La Patinoire L : Le Canal Randonnée

OCTOBRE - 20 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	20		10H-14H Henrichemont Salle du Presbytère " Début d'Automne ". ✍ APC suivi d'un atelier infirmier.		14H-16H - MS & NR Henrichemont Salle du Presbytère " Cholestérol, sel & cœur ". ✍ Atelier précédé d'un APC.
Mar	21				
Mer	22				
Jeu	23	14H-16H Sancerre Hôpital - Salle 1 " Sucres & diabète : faisons le point ". <hr/> 18H-20H Château des Gadeaux " Équilibre alimentaire & diabète ".	10H-14H Château des Gadeaux " Inspirations marines ".		
Ven	24				
Lun	27	18H-20H Château des Gadeaux " Graisses & diabète ".			
Mar	28				
Mer	29				14H-16H Centre de soins " Le diabète & les yeux ".
Jeu	30	18H-20H Château des Gadeaux "Sucres & diabète".			
Ven	31				

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


Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>20</u>				
<u>Mar</u>	<u>21</u>				
<u>Mer</u>	<u>22</u>				
<u>Jeu</u>	<u>23</u>				
<u>Ven</u>	<u>24</u>				
<u>Lun</u>	<u>27</u>			<u>11H-12H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Mar</u>	<u>28</u>			<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>29</u>				<u>17H-18H</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Mini Randonnée
<u>Jeu</u>	<u>30</u>			<u>17H-18H</u> Centre nautique Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>31</u>				

NOVEMBRE - 1 AU 14		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	3				
Mar	4	10H-12H - RP & MS Mehun S/ Yèvre Maison de Retraite " Cholestérol, sel & cœur ".			
Mer	5	09H-12H - S. POUCHAIN, N. RION, V. FROIDEVAUX Salle de réunion - Centre de soins "Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".			
Jeu	6				
Ven	7				
Lun	10				
Mar	11	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
Mer	12				14H-16H Centre de soins " Cœur & diabète" .
Jeu	13				
Ven	14	15H30-17H Saint S/ Florent Salle Aragon " Boissons avec dégustation " . <hr/> 18H-20H Château des Gadeaux " J'élabore mes menus ".	10H-12H C.C.A.S. MINI APC " Pizzas, quiches, tartes ... Les bases pour une multitude de possibilités " . ✍ Apportez vos boîtes.		

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>3</u>			<u>11H-12H</u> O.M.S.J.C Ref douce	
<u>Mar</u>	<u>4</u>			<u>17H-19H</u> O.M.S.J.C ReF	
		Rappel : 09H-12H - S. POUCHAIN, N. RION, V. FROIDEVAUX Salle de réunion - Centre de soins "Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".			
<u>Jeu</u>	<u>6</u>		<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H30-12H30</u> GIBJONCS Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>7</u>				<u>14H-15H</u> D : La Patinoire L : Le Canal Mini Randonnée
<u>Lun</u>	<u>10</u>				
<u>Mar</u>	<u>11</u>	FERIE	FERIE	FERIE	FERIE
<u>Mer</u>	<u>12</u>			<u>14H-15H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Jeu</u>	<u>13</u>		<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>17H-18H</u> Centre nautique Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>14</u>				

NOVEMBRE 17 AU 28			Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
<u>lun</u>	<u>17</u>				14H-16H—MS Sancerre Hôpital - Salle 1 " La surveillance du diabète : pourquoi ? Comment ? "
<u>Mar</u>	<u>18</u>		17h30-20h30 — NR C.C.A.S. « À l'heure du parmentier » .		
<u>Mer</u>	<u>19</u>				10H-12H St Florent S/ Cher Salle Roseville " Hypo, hyper : comment faire ? "
<u>Jeu</u>	<u>20</u>				
<u>Ven</u>	<u>21</u>				
<u>Lun</u>	<u>24</u>				
<u>Mar</u>	<u>25</u>				14H-16H - MS Aubigny S/ Nère Maison des associations " Les urgences chez la personne diabétique ".
<u>Mer</u>	<u>26</u>				18H-20H Château des Gadeaux " Diabète : quel(s) traitement(s) ? "
<u>Jeu</u>	<u>27</u>		17H30-20H30 ML Château des Gadeaux " Dîner aux saveurs automnales ".		
<u>Ven</u>	<u>28</u>				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>17</u>		09H30-12H Henrichemont Salle du Presbytère	11H-12H O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Mar</u>	<u>18</u>				10H-12H - MPVX Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>19</u>				
<u>Jeu</u>	<u>20</u>			11H30-12H30 GIBJONCS Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>21</u>			14H-15H O.M.S.J.C ReF douce	
<u>Lun</u>	<u>24</u>				
<u>Mar</u>	<u>25</u>			10H-12H O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>26</u>				
<u>Jeu</u>	<u>27</u>		15H45-17H45 O.M.S.J.C	17H-18H Centre nautique Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>28</u>				10H-12H - VF & D : La Brasserie du Lac L : Le Lac d'Auron Randonnée

DECEMBRE - 1 AU 12		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	01		10H-14H Henrichemont Salle du Presbytère " Repas de Noël " Participation de 10 € ✂ Atelier suivi d'une randonnée.		
Mar	02				
Mer	03				
Jeu	04		10H-13H45 C.C.A.S. " Repas de Noël " . Participation de 10 €.		
Ven	05	10H-12H Aubigny S/ Nère Maison des associations " Mini atelier culinaire autour de l'apéritif & dégustation " . <hr/> 14H-16H Avord -Maison des jeunes " Boissons & produits sucrés " .			
Lun	08	RESEAU FERME			
Mar	09		17H30-20H30 - NR C.C.A.S " Dîner de Noël " . Participation de 10 €.		
Mer	10				14H-16H Baugy Maison des solidarités " Diabète : quelles complications ? "
Jeu	11				
Ven	12				

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

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

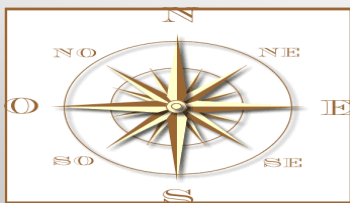
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Groupe de parole</u> Moins de trois personnes = Atelier annulé	<u>Art Thérapie</u> " Expression corporelle & loisirs créatifs ".	<u>ReF</u> <u>Relaxation</u> <u>Aquagym</u>	<u>Danse</u> <u>Randonnée</u>
<u>Lun</u>	<u>01</u>				14H-16H - MPVX & NR Henrichemont D : Presbytère L : Croix de Boisbelle Randonnée ✍ Atelier précédé d'un APC
<u>Mar</u>	<u>02</u>	18H-19H30 Château des Gadeaux " Ma perception du diabète ".		12H15-13H15 GIBJONCS Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>03</u>				
<u>Jeu</u>	<u>04</u>		13H45-17H45 O.M.S.J.C	17H-19H O.M.S.J.C ReF	
<u>Ven</u>	<u>05</u>			14H-15H O.M.S.J.C Relaxation	
		RESEAU FERME			
<u>Mar</u>	<u>09</u>				10H-12H - MPVX Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>10</u>				
<u>Jeu</u>	<u>11</u>		13H45-15H45 O.M.S.J.C " Couronne de houx ".		
<u>Ven</u>	<u>12</u>			10H-11H O.M.S.J.C ReF Douce	

DÉCEMBRE - 15 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire (APC)	Podologie	Infirmier
Lun	15				
Mar	16				
Mer	17				14H-16H Centre de soins "Hypo, hyper : comment faire ?"
Jeu	18				
Ven	19				
Lun	22				
Mar	23				
Mer	24				
Jeu	25	FERIE			
Ven	26	FERMETURE DU RESEAU			
Lun	29				
Mar	30				
Mer	31				

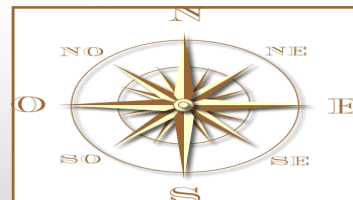
Légende : ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu.

Pour les personnes qui ont des bâtons de marche : pensez à les apporter.

<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>15</u>				<u>14H-15H</u> - MPVX & NR D : Le Parc Paysagé L : Les Gibjoncs Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>16</u>			<u>12H15-13H15</u> GIBJONCS Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>17</u>				
<u>Jeu</u>	<u>18</u>		<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Ven</u>	<u>19</u>				
<u>Lun</u>	<u>22</u>			<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Mar</u>	<u>23</u>			<u>17H-19H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>24</u>				
<u>Jeu</u>	<u>25</u>	FERIE			
<u>Ven</u>	<u>26</u>	FERMETURE DU RESEAU			
<u>Lun</u>	<u>29</u>				
<u>Mar</u>	<u>30</u>				
<u>Mer</u>	<u>31</u>				



OÙ SE RENDRE ?



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
AUBIGNY SUR NERE	Maison familiale	91 Avenue du 8 mai 1945
	Maison des associations	Place de la Résistance
	Salle des fêtes	8 Mail Guichard
AVORD	Maison des jeunes	Mairie - R. Désiré Deschamps
BAUGY	Maison des Solidarités EST	Îlot Saint Abdon
BOURGES	Centre de Soins	8 Avenue Stendhal
	CCAS (anciennement Centre social « La Chancellerie »)	08, Rue Jules Louis Breton
	Château des Gadeaux	«La Folie Bâton» - Avenue François Mitterrand
	Office Municipal Sports Jeunesse & Culture	6 Rue Charles Cochet <u>Entrée</u> : lorsque vous êtes face au stade, à gauche, rentrez dans le stade, suivre l'allée jusqu'au fond, bâtiment en contre-bas)
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Piscine du Centre Nautique des Prés Fichaux	Avenue du 11 Novembre
	Rock'n Swing Attitude	ZAC du Porche 18340 GIVAUDINS
HENRICHEMONT	Salle du Presbytère	Presbytère—1, rue de l'église
ST FLORENT SUR CHER	Salle polyvalente Roseville	18 rue des Lavoisirs
	Salle Salengro	23 Rue Roger Salengro
	Auditorium Aragon	Rue Aubrun
ST MARTIN D'AUXIGNY	Salle Polyvalente	17 Route de St Palais
SANCERRE	Hôpital—Maison de Retraite	Rempart. Augustins