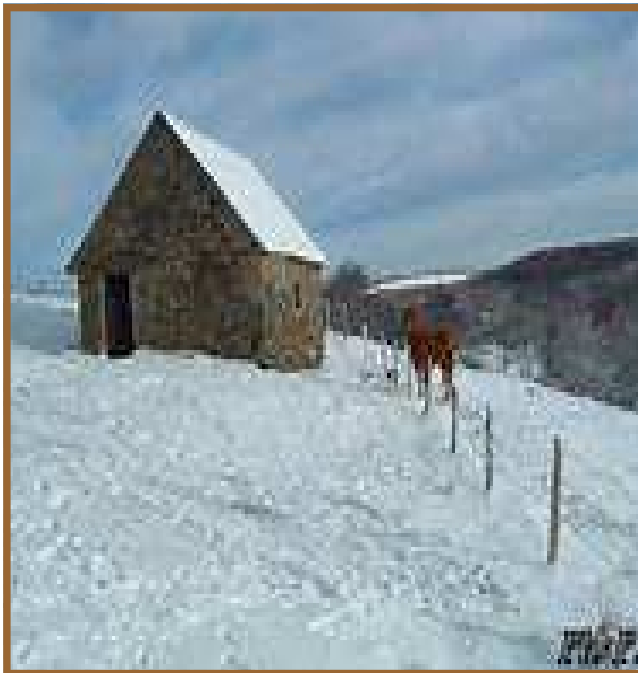


Année : 2015—N° 1

Edition : Décembre 2014

✍ DIABÈTE

Programme des Ateliers



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 & dialoguer :

🌐 www.caramel18.fr

Je souhaite m'inscrire ➤ je
téléphone ».
Je ne peux aller à un atelier où je
suis inscrit(e) ➤ je téléphone.

Secteurs Bourges & Cher Nord

Janvier, Février, Mars & Avril 2015



CARAMEL
Réseau du Cher Diabète-Obésité

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 :

Chaque membre de CAMEL est invité à **s'inscrire par téléphone ou par mail**, aux ateliers qui l'intéresse, **et ne pas laisser ses inscriptions sur le répondeur** car :

➤ **S'il y a plus de participants que prévu** : les locaux ne peuvent 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 & nous ne pourrons vous prévenir que si nous sommes informés de votre participation à l'atelier.

➤ **Dans tous les cas, une date ou un horaire peut être modifié** pour des raisons logistiques et nous ne pourrons vous en informer, là encore, que si votre participation est connue du secrétariat.

Prévenir le secrétariat en cas d'impossibilité d'assister à un atelier auquel vous êtes inscrit(e) est (vous pouvez laisser un message sur le répondeur dans le cas présent).

Préciser au secrétariat la présence d'un ou de plusieurs accompagnant(s).



Que dois-je apporter pour participer à l'activité physique ?

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** précisant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique d'activité physique **pour vous-même et vos accompagnants**. Ce document est à remettre au secrétariat et **n'est valable qu'un an**. Pensez-y dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas fourni.

Prévoyez des vêtements & des chaussures souples (de sport si possible), **une bouteille d'eau & 3 morceaux de sucre** en cas d'hypoglycémie.



Concernant les Ateliers Pratiques Culinaires (ou APC) ou Mini APC

La participation par APC est de **6€-en espèces-** & par personne (sauf menus de fête, celle-ci passe à 10 €). Pour ces ateliers, les courses ont lieu de 9 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 à Bourges.
- Carrefour Market – Avenue du 8 mai 1945 – 18700 Aubigny S/Nère
- Intermarché – Route de Verdun – 18250 Henrichemont.

Pour les Mini APC, la participation est de **3 € par personne** & il n'y a pas de courses.



« 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.



Menus des Ateliers Pratiques Culinaires



Mardi 13 janvier

De 10 à 14 h

« Le bœuf mode Agen »

*
**

Lentilles vinaigrette
Bœuf en daube aux pruneaux
Crème au chocolat & spéculoos



Jeudi 26 février

De 10 à 14 h

« Chandeleur »

*
**

Velouté de champignons
Galette au chèvre & salade verte
Crêpe aux pommes caramélisées



Vendredi 06 mars

De 09.30 à 12h

*
**

« Lactés : aux fruits, biscuits...
Quelques idées pour une fin de repas
aux saveurs sucrées »

MINI APC



Vendredi 27 mars

De 10 à 14 h

« Un air Ch'tis... »

*
**

Endives en vinaigrette
Sauté de porc à la bière
Pommes de terre façon frites au four
Salade de fruits



JANVIER DU 5 AU 16		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>5</u>			
<u>Mar</u>	<u>6</u>			
<u>Mer</u>	<u>7</u>			
<u>Jeu</u>	<u>8</u>			
<u>Ven</u>	<u>9</u>			
<u>Lun</u>	<u>12</u>	<u>10H-12H</u> Château des Gadeaux " Équilibre alimentaire & diabète ".		
<u>Mar</u>	<u>13</u>		<u>10H-14H NR</u> Château des Gadeaux " Le bœuf mode Agen ".	
<u>Mer</u>	<u>14</u>			
<u>Jeu</u>	<u>15</u>			
<u>Ven</u>	<u>16</u>			

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>5</u>			
<u>Mar</u>	<u>6</u>			10H-12H Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>7</u>		10H-11H O.M.S.J.C. Ref Douce	
<u>Jeu</u>	<u>8</u>	15H45-17H45 O.M.S.J.C	11H30-12H30 Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>9</u>			14H-16H VF & AK D : La Patinoire L : Le Canal Randonnée
<u>Lun</u>	<u>12</u>			
<u>Mar</u>	<u>13</u>		10H-12H O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>14</u>		10H-11H O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>15</u>	15H45-17H45 O.M.S.J.C	11H30-12H30 Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>16</u>			

JANVIER DU 19 AU 31		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>19</u>	<u>10H-12H</u> Château des Gadeaux " Graisses & diabète ".		
<u>Mar</u>	<u>20</u>		<u>17H30-20H30</u> NR C.C.A.S. " L'aiguillette entre corail & coco ! "	
<u>Mer</u>	<u>21</u>			<u>10H-12H</u> Centre de soins " Le diabète après les fêtes ".
<u>Jeu</u>	<u>22</u>			
<u>Ven</u>	<u>23</u>			
<u>Lun</u>	<u>26</u>		<u>10H-14H</u> NR Salle du Presbytère Henrichemont " Du bœuf mais pas en brochettes ! "	<u>14H-16H</u> NR &MS Salle du Presbytère Henrichemont " Ça bouche dans mes artères ! ".
<u>Mar</u>	<u>27</u>			
<u>Mer</u>	<u>28</u>			<u>10H-12H</u> SP St Florent S/ Cher Auditorium " Quand le diabète se complique ".
<u>Jeu</u>	<u>29</u>	<u>10H-12H</u> Salle des 1000 Clubs Dun S/ Auron " Élaborer des menus équilibrés ".		
<u>Ven</u>	<u>30</u>			

Légende & Bloc-notes

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

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


<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Art Thérapie</u> " Expression corporelle & loisirs créatifs "	<u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u>	<u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>19</u>			<u>11H-12H</u> D : Le Caraqui L: Les Marais Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>20</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C. Ref Douce	
<u>Mer</u>	<u>21</u>			
<u>Jeu</u>	<u>22</u>	<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C		
<u>Ven</u>	<u>23</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>26</u>			
<u>Mar</u>	<u>27</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>28</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>29</u>		<u>11H30-12H30</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>30</u>			

FÉVRIER DU 02 AU 13		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>2</u>	10H-12H Château des Gadeaux " Sucres & diabète ".		
<u>Mar</u>	<u>3</u>			
<u>Mer</u>	<u>4</u>			10H-12H Centre de soins " Pourquoi passer sous insuline ? "
<u>Jeu</u>	<u>5</u>			
<u>Ven</u>	<u>6</u>			
<u>Lun</u>	<u>9</u>	10H-12H Château des Gadeaux " J'élabore mes menus ".		
<u>Mar</u>	<u>10</u>			
<u>Mer</u>	<u>11</u>	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>12</u>			
<u>Ven</u>	<u>13</u>		-	

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>2</u>			<u>11H-12H</u> D : Le Parking L: Le palais des congrès Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>3</u>			<u>14H-16H</u> Rock' N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>4</u>		<u>11H-12H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>5</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C		
<u>Ven</u>	<u>6</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>9</u>			
<u>Mar</u>	<u>10</u>		<u>10H-12H</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>12</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H30-12H30</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>13</u>			<u>14H-16H</u> VF & ML D : Place de La Mairie L : Le Canal / Marmagne Randonnée

FÉVRIER DU 16 AU 28		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Lun	16			
Mar	17		17H30-20H30 NR C.C.A.S. " Chandeleur ".	
Mer	18			14H-16H Centre de soins " Je surveille mon diabète au quotidien ". ✍ Apporter votre matériel.
Jeu	19			
Ven	20	14H-16H Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Diabète, surpoids & ménopause ". ✍ Atelier : diététique & infirmier.		14H-16H MS Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Diabète, surpoids & ménopause ". ✍ Atelier : diététique & infirmier.
Lun	23	10H-12H Relais Services Publics Aubigny S/ Nère " Fromage & tartines ". ✍ Avec dégustation		
Mar	24			
Mer	25			14H-16H SP & RP Hôpital - Salle numéro 2 Sancerre " Poids, diabète & équilibre ".
Jeu	26		10H-14H Château des Gadeaux "Chandeleur "	
Ven	27			

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>16</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle du Presbytère Henrichemont		<u>11H-12H</u> D : Brasserie du Lac L : Lac d'Auron Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>17</u>		<u>11H30- 12H30</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>18</u>			
<u>Jeu</u>	<u>19</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C		
<u>Ven</u>	<u>20</u>		<u>14H-15H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Lun</u>	<u>23</u>			
<u>Mar</u>	<u>24</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>25</u>			
<u>Jeu</u>	<u>26</u>			<u>10H-12H</u> VF & CL D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal- Dun /Auron Randonnée
<u>Ven</u>	<u>27</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse




MARS DU 02 AU 13		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Lun	2	10H-12H Centre de Soins " Comprendre l'étiquetage nutritionnel ".		
Mar	3			
Mer	4			10H-12H Centre de soins " Je prends soin de mes pieds ".
Jeu	5			
Ven	6		10H-12H Château des Gadeaux ✍ Mini APC " Lactés : aux fruits, biscuits... Quelques idées pour une fin de repas aux saveurs sucrées " . ✍ Apportez vos boîtes.	
Lun	9	14H-16H Centre de soins " Élaboration de menus pour le dîner ".	10H-12H RP Salle Auditorium St Florent S/ Cher ✍ Mini APC " Croques en bouche ".	
Mar	10			
Mer	11			18H-20H Château des Gadeaux " Mon insuline & mes repas " . ✍ Atelier coanimé avec Mme LAUNAY, diététicienne.
Jeu	12			
Ven	13			

Légende & Bloc-notes

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

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


<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>2</u>			
<u>Mar</u>	<u>3</u>			
<u>Mer</u>	<u>4</u>			
<u>Jeu</u>	<u>5</u>			
<u>Ven</u>	<u>6</u>			
<u>Lun</u>	<u>9</u>			
<u>Mar</u>	<u>10</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>11</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>12</u>	<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C		
<u>Ven</u>	<u>13</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	


MARS—DU 16 AU 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Podologie	Infirmier
Lun	16		<u>10H-14H</u> NR Salle du Presbytère Henrichemont " Une petite mousse : c'est le lapin qui trinque ! "  Atelier suivi d'une randonnée.		
Mar	17				
Mer	18	<u>10H-12H</u> Maison des Solidarités Baugy " Poids, diabète & équilibre ".  Atelier co animé avec une infirmière.			<u>10H-12H</u> SP Maison des Solidarités Baugy " Poids, diabète & équilibre ".  Atelier co animé avec une diététicienne.
Jeu	19	Du jeudi 19 au Vendredi 20 : pas d'atelier.			
Lun	23	<u>14H-16H</u> Centre de Soins " Autour du chocolat & dégustation ".			
Mar	24		<u>17H30-20H30</u> NR C.C.A.S. " Petit voyage ".		<u>14H-16H</u> —MS Service Relais Publics Aubigny S/ Nère « Matériels ou matériaux : où ? Comment ? »
Mer	25			<u>10H-12H</u> CJ Centre de soins " Vos pieds & vous : questions/ Réponses ".	
Jeu	26				
Ven	27		<u>10H-14H</u> Château des Gadeaux " Un air Ch'tis ".		
Lun	30	Du lundi 30 au mardi 31 : pas d'atelier.			

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>16</u>			<u>14H-16H</u> MPVX & NR D : Salle du Presbytère L : À la découverte de la cité de Sully / Henrichemont " Randonnée "  Atelier précédé d'un APC.
<u>Mar</u>	<u>17</u>		<u>11H30-12H30</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>18</u>			
<u>Jeu</u>	<u>19</u>	<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C <hr/> <u>18H-20H</u> O.M.S.J.C	<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Ven</u>	<u>20</u>			<u>14H-16H</u> VF & MS D : Place du Château L : Mehun S/ Yèvre Randonnée
<u>Lun</u>	<u>23</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle Ste Jeanne St Martin d'Auxigny		<u>11H-12H</u> D : Parking L : Palais des Congrès Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>24</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>25</u>			
<u>Jeu</u>	<u>26</u>	<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Ven</u>	<u>27</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	<u>10H-12H</u> Rock' N Swing Attitude Danse
<u>Lun</u>	<u>30</u>			
<u>Mar</u>	<u>31</u>		<u>11H30-12H30</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	


AVRIL DU 01 AU 17		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Mer</u>	<u>1</u>			<u>14H-16H</u> Centre de soins " Vivre avec le diabète ".
<u>Jeu</u>	<u>2</u>			
<u>Ven</u>	<u>3</u>			
<u>Lun</u>	<u>6</u>	FERIE		
<u>Mar</u>	<u>7</u>		<u>17H30-20H30 NR</u> C.C.A.S. " Quand l'Italie s'entremet chez les normands ".	
<u>Mer</u>	<u>8</u>	<u>10H-12H</u> Salle des 1000 Clubs Dun S/ Auron " Petits déjeuners & collations ".		<u>14H-16H SP</u> Salle : Auditorium St Florent S/ Cher "Vivre au quotidien avec le diabète ".
<u>Jeu</u>	<u>9</u>			
<u>Ven</u>	<u>10</u>			
<u>Lun</u>	<u>13</u>	<u>10H-12H</u> Centre de Soins " Glucides, sucres & saveurs sucrées ".		
<u>Mar</u>	<u>14</u>		<u>10H-12H RP</u> Relais Services Publics Aubigny S/ Nère  Mini APC " Collations ".	
<u>Mer</u>	<u>15</u>			
<u>Jeu</u>	<u>16</u>			
<u>Ven</u>	<u>17</u>			

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Mer</u>	<u>1</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Jeu</u>	<u>2</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle des 1000 Clubs Dun S/ Auron	<u>11H-12H</u> Piscine St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>3</u>			<u>14H-16H</u> VF & BV D : La Brasserie du Lac L : Lac d'Auron Randonnée
<u>Lun</u>	<u>6</u>	FERIE		
<u>Mar</u>	<u>7</u>			<u>10H-12H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>8</u>			<u>18H-19H</u> D : Château de Varye L : Parc du Château St Doulchard Mini Randonnée
<u>Jeu</u>	<u>9</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H-12H</u> Piscine St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>10</u>		<u>14H-15H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Lun</u>	<u>13</u>			
<u>Mar</u>	<u>14</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>15</u>			<u>10H-12H</u> VF & NR D : Place de l'Église L : FUSSY Randonnée
<u>Jeu</u>	<u>16</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H-12H</u> Piscine St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>17</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	

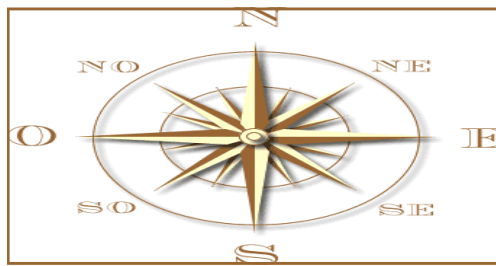
AVRIL DU 20 AU 30		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>lun</u>	<u>20</u>			
<u>Mar</u>	<u>21</u>			
<u>Mer</u>	<u>22</u>	<u>10H-12H</u> Maison des jeunes Avord " Fromage & tartines ".  Avec dégustation.		<u>10H-12H</u> Centre de soins " Diabète & sensibilité ".
<u>Jeu</u>	<u>23</u>		<u>17H30-21H ML</u> Château des Gadeaux "Blanc cassé, vert, etc... "	
<u>Ven</u>	<u>24</u>	<u>14H-16H</u> M. Retraite Mehun S/ Yèvre " Élaboration de menus pour le dîner ".		
<u>Lun</u>	<u>27</u>			
<u>Mar</u>	<u>28</u>			
<u>Mer</u>	<u>29</u>			<u>18H-20H</u> Château des Gadeaux " Mon diabète & ma vie professionnelle ".
<u>Jeu</u>	<u>30</u>			

Légende & Bloc-notes

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

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

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>20</u>			
<u>Mar</u>	<u>21</u>		<u>11H30-12H30</u> Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>22</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>23</u>			
<u>Ven</u>	<u>24</u>		<u>14H-15H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Lun</u>	<u>27</u>			<u>10H-11H</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>28</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>29</u>			
<u>Jeu</u>	<u>30</u>		<u>11H-12H</u> Piscine St Florent Aquagym	



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
AUBIGNY SUR NÈRE	Maison des Associations	Place de la Résistance
	Relais Services Publics	Rue Abbé Moreux
	Salle des Fêtes	8 Mail Guichard
AVORD	Maison des Jeunes	Mairie R. Désiré Deschamps
BAUGY	Maison des Solidarités EST	Ilôt Saint Abdon
BOURGES	Centre de Soins	8 avenue Stendhal
	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Château des Gadeaux	« La Folie Bâton » Avenue François Mitterrand
	Office Municipal Sports Jeunesse & Culture	6 Rue Charles Cochet Entrée : lorsque vous êtes face au stade, à gauche, rentrez dans le sta- de, suivre l'allée jusqu'au fond, bâ- timent en contrebas.
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Piscine du Centre Nautique	Les Prés Fichaux Avenue du 11 Novembre
	Rock'N Swing Attitude	ZAC du Porche 🔔 18340 GIVAUDINS
HENRICHEMONT	Salle du Presbytère	Presbytère / 1 Rue de l'Eglise
ST FLORENT S/ CHER	Salle polyvalente Roseville	18 Rue des Lavoirs
	Salle Salengro	23 Rue Roger Salengro
	Auditorium Aragon	Rue Aubrun
ST MARTIN D'AUXIGNY	Salle Sainte Jeanne	2 Rue de La Vallée
SANCERRE	Hôpital	Rempart des Augustins