

Année : 2015—N° 2

Edition : AVRIL 2015

 **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

Mai, Juin, Juillet & Août 2015



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€ ; dans le cas présent, vous pouvez laisser un message sur le répondeur.

Préciser au secrétariat la présence d'un accompagnant.



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.

*J'inscris
les ateliers pratiques culinaires
où je suis retenus
ou pour lesquels je suis sur liste d'attente*



<i>Date</i>	<i>Lieu</i>	<i>Titre</i>	<i>Inscrit (te)</i>	<i>En attente</i>

Autres notes :

Menus des Ateliers Pratiques Culinaires




Lundi 18 mai ~ *Henrichemont*
De 10 à 14 h

« Le porc spéculé sur le houblon »

*
**

Concombre au yaourt
Sauté de porc à la bière
& sa garniture
Crème au chocolat
& spéculoos




Jeudi 21 mai ~ *Les Gadeaux*
De 10 à 14 h

« Le veau fleuri »

*
**

Asperges sauce mousseline
Rôti de veau aux herbes
Printanière de légumes
Biscuit chocolat
& crème anglaise

① Participation de 10€

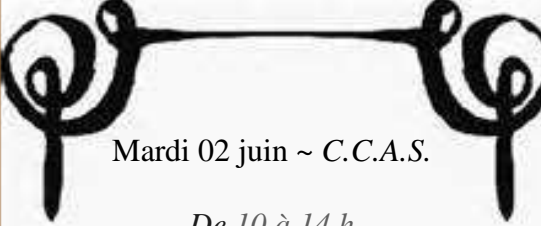


Mardi 26 mai ~ *C.C.A.S.*
De 17h30 à 20h30

*
**

« Cari & poulet partent en Inde ;
concombre, ananas
& fraises font mille-feuille »

Concombre au yaourt à l'indienne
Curry de poulet à l'ananas
Mille-feuille aux fraises




Mardi 02 juin ~ *C.C.A.S.*
De 10 à 14 h

« Un poisson fait des salades
in English please ! »

*
**

Salade de tomates ciboulette
Brandade de poisson & salade
Crumble aux fruits





Mardi 23 juin ~ C.C.A.S.

De 17h30 à 20h30

« Faisons simple
avec le double **S** »

**

Assortiment de tapas, verrines
& bouchées **Salées** & **Sucrées**
Préparation d'un cocktail
sans alcool



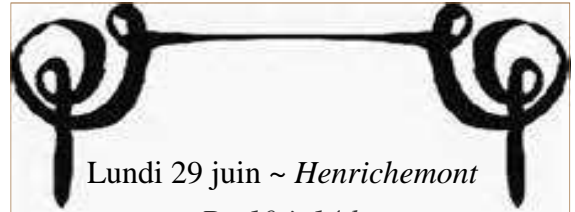
Jeudi 09 juillet ~ *Les Gadeaux*

De 10 à 14h

« Le porc passe son été en Provence,
il encombre la ruche »

**

Salade concombre au yaourt
Brochette de porc au miel
Tomates provençales
Taboulé aux fruits d'été



Lundi 29 juin ~ *Henrichemont*

De 10 à 14 h

« Une volaille aiguillée vers Antibes
appuie sur le champignon »

**

Tomate antiboise
Aiguillettes de volaille
aux champignons
Taboulé aux fruits



Lundi 20 juillet ~ *Auditorium*

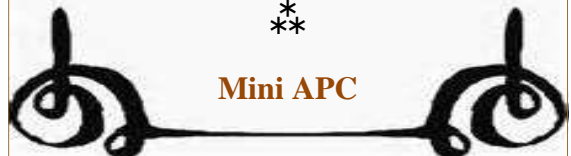
St Forent S/ Cher

De 09h30 à 11h30

« Sauces pour crudités »

**

Mini APC



Lundi 27 juillet ~ *Les Gadeaux*

De 17h30 à 20h30

« Mon jardin dans votre assiette,
pas ma chèvre ! »

**

Salade de tomates au basilic
Tarte aux légumes
& au chèvre
Coupe de fromage blanc
aux fruits



MAI - DU 04 au 15		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</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>9H30-11H30</u> Espace Santé Parentalité " J'équilibre mes repas au quotidien ".		
<u>Ven</u>	<u>8</u>	FERIE		
<u>Lun</u>	<u>11</u>	<u>9H30 -11H30</u> Château des Gadeaux " Graisses, cholestérol & diabète ".		
<u>Mar</u>	<u>12</u>			
<u>Mer</u>	<u>13</u>			<u>10H-12H</u> Espace Santé Parentalité " Le diabète au rythme des saisons ".
<u>Jeu</u>	<u>14</u>	FERIE		
<u>Ven</u>	<u>15</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>4</u>			
<u>Mar</u>	<u>5</u>		<u>12H30-13H30</u> Piscine/Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>6</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C. Ref douce	
<u>Jeu</u>	<u>7</u>			
<u>Ven</u>	<u>8</u>	FERIE		
<u>Lun</u>	<u>11</u>			
<u>Mar</u>	<u>12</u>		<u>12H15-13H15</u> Piscine/Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>13</u>			<u>18H-19H30</u> & Mme LOOSLI D : Le Caraqui L : Les Marais Randonnée
<u>Jeu</u>	<u>14</u>	FERIE		
<u>Ven</u>	<u>15</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	





MAI - DU 18 au 29		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>18</u>		<u>10H-14H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Le porc spéculé sur le houblon ". ✍ APC suivi par un atelier infirmier.	<u>14H-16H</u> Mmes SADET & RION Salle du Presbytère Henrichemont " Poids, diabète & équilibre " ✍ Atelier précédé par un APC.
<u>Mar</u>	<u>19</u>	<u>9H30-11H30</u> Relais de Services Publics Aubigny S/ Nère " Menus équilibrés pour l'été ".		
<u>Mer</u>	<u>20</u>			<u>14H-16H</u> Hôpital/Salle n°1 Sancerre "Le diabète au rythme des saisons ".
<u>Jeu</u>	<u>21</u>		<u>10H-14H</u> Château des Gadeaux " Le veau fleuri ".	
<u>Ven</u>	<u>22</u>			
<u>Lun</u>	<u>25</u>	FERIE		
<u>Mar</u>	<u>26</u>		<u>17H30-20H30</u> Mme RION C.C.A.S. " Cari & poulet partent en Inde ; concombre, ananas & fraises font mille-feuille".	
<u>Mer</u>	<u>27</u>	Du mercredi 27 au vendredi 29 : 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>18</u>			<u>11H-12H</u> D : Parking L : Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Mar</u>	<u>19</u>			<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>20</u>			
<u>Jeu</u>	<u>21</u>	<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H-12H</u> Piscine/St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>22</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	
		FERIE		
<u>Mar</u>	<u>26</u>		<u>12H15-13H15</u> Piscine/Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>27</u>		<u>10H-11H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>28</u>	<u>15H45-17H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H-12H</u> Piscine/St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>29</u>			<u>14H-16H</u> & Mme KAN D : Place de la Mairie L : Le Canal / Marmagne Randonnée

JUIN - DU 01 au 12		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>01</u>			
<u>Mar</u>	<u>02</u>		<u>10H-14H</u> C.C.A.S. " Un poisson fait des salades <i>in English please !</i> "	
<u>Mer</u>	<u>03</u>			<u>10H-12H</u> Espace Santé Parentalité " Ça circule dans mes artères ".
<u>Jeu</u>	<u>04</u>	<u>9H30-11H30</u> Maison de Retraite Mehun S/Yèvre " Les équilibres ".  Atelier coanimé avec Mme SADET, <i>Infirmière.</i>		<u>9H30-11H30</u> Maison de Retraite Mehun S/Yèvre " Les équilibres ".  Atelier coanimé avec Mme PROTIN-HAMPE, <i>diététicienne.</i>
<u>Ven</u>	<u>05</u>			
<u>Lun</u>	<u>08</u>			
<u>Mar</u>	<u>09</u>	<u>9H30-11H30</u> Hôpital/Salle N°1 Sancerre " Menus équilibrés pour l'été ".		
<u>Mer</u>	<u>10</u>			<u>18H-20H</u> Château des Gadeaux " L'insuline : je maîtrise ".
<u>Jeu</u>	<u>11</u>	 Randonnée/Pique-nique - Mmes PHAM VAN XUA, RION & LOOSLI  12H-14H - Pique-nique L : Parcelle du Réseau d'échanges réciproques & de savoir - Chemin de CARAQUI  14H-16H - Visite des Marais de Bourges commentée par M. Gaston CAILLOT		
<u>Ven</u>	<u>12</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 "	<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>01</u>			<u>11H-12H</u> D : La Patinoire L : Le Canal Mini randonnée
<u>Mar</u>	<u>02</u>		<u>17H-18H</u> O.M.S.J.C ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>03</u>			
<u>Jeu</u>	<u>04</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C <hr/> <u>18H-20H</u> O.M.S.J.C	<u>11H-12H</u> Piscine/St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>05</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>08</u>			
<u>Mar</u>	<u>09</u>		<u>12H15-13H15</u> Piscine/Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>10</u>		<u>11H-12H</u> O.M.S.J.C Relaxation	
RAPPEL		<p> Randonnée/Pique-nique - Mmes PHAM VAN XUA, RION & LOOSLI  12H-14H - Pique-nique L : Parcelle du Réseau d'échanges réciproques & de savoir - Chemin de CARAQUI  14H-16H - Visite des Marais de Bourges commentée par M. Gaston CAILLOT</p>		
<u>Ven</u>	<u>12</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	<u>16H-17H</u> D : Centre Nautique L : Les Prés Fichaux Mini randonnée

JUIN - DU 15 au 30		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>15</u>			
<u>Mar</u>	<u>16</u>	<u>9H30-11H30</u> Espace Santé Parentalité " Sucres, saveurs sucrées & diabète ".		
<u>Mer</u>	<u>17</u>	 Atelier pluridisciplinaire - Mmes POUCHAIN, RION & VINCENT  <u>09H-12H</u> - « Ma maladie : ma blessure & ma force » . L : Espace Santé Parentalité.  <u>Ateliers</u> : Infirmier, Diététique & Psychologue.		
<u>Jeu</u>	<u>18</u>	Du jeudi 18 au vendredi 19 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>22</u>			
<u>Mar</u>	<u>23</u>		<u>17H30-20H30</u> C.C.A.S. " Faisons simple avec le double S ".	
<u>Mer</u>	<u>24</u>			
<u>Jeu</u>	<u>25</u>	Du jeudi 25 au vendredi 26 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>29</u>		<u>10H-14H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Une volaille aiguillée vers Antibes appuie sur le champignon ".	
<u>Mar</u>	<u>30</u>	<u>9H30-11H30</u> Maison des Solidarités Baugy " Boissons d'été ".  Avec dégustation.		

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>15</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle du Presbytère Henrichemont		
<u>Mar</u>	<u>16</u>		<u>12H15-13H15</u> Piscine/Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>17</u>		<u>18H-19H</u> Château des Gadeaux Relaxation	
<u>Jeu</u>	<u>18</u>		<u>11H-12H</u> Piscine/St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>19</u>			<u>10H-14H</u> & Mme PROTIN-HAMPE D : Brasserie du Lac L : Lac d'Auron Randonnée/Pique-nique
<u>Lun</u>	<u>22</u>			<u>11H-12H</u> D : Parking L : Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Mar</u>	<u>23</u>		<u>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Mer</u>	<u>24</u>			
<u>Jeu</u>	<u>25</u>	<u>13H45-15H45</u> O.M.S.J.C	<u>11H-12H</u> Piscine/St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>26</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	<u>10H- 12H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Lun</u>	<u>29</u>			
<u>Mar</u>	<u>30</u>		<u>11H-12H</u> O.M.S.J.C Relaxation	



JUILLET DU 01-18		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Mer</u>	<u>1</u>			14H30-16H30 Mme SADET Relais de Services Publics Aubigny S/ Nère " Un matériel au point ".
<u>Jeu</u>	<u>2</u>	Du jeudi 02 au vendredi 03 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>6</u>	Du lundi 06 au mercredi 08 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>9</u>		10H-14H Château des Gadeaux. " Le porc passe son été en Provence ; il encombre la ruche ".	
<u>Ven</u>	<u>10</u>			
<u>Lun</u>	<u>13</u>	Du lundi 13 au mardi 14 (mardi, jour FÉRIÉ) : pas d'atelier.		
<u>Mer</u>	<u>15</u>			10H-12H Espace Santé Périnatalité " Des vacances pour mon diabète".
<u>Jeu</u>	<u>16</u>	9H30-11H30 Ancienne Bibliothèque Dun S/ Auron " Poids, diabète & équilibre ". ✍ Atelier coanimé avec Mme LEPOLARD, Infirmière;		9H30-11H30 Ancienne Bibliothèque Dun S/ Auron " Poids, diabète & équilibre ". ✍ Atelier coanimé avec Mme PROTIN-HAMPE, Diététicienne.
<u>Ven</u>	<u>17</u>	9H30-11H30 Relais de Services Publics Aubigny S/ Nère " Boissons d'été ". ✍ Avec dégustation.		
<u>Sam</u>	<u>18</u>	📍 <u>Atelier pluridisciplinaire</u> - Infirmier & Diététique - Mmes POUCHAIN & LAROCHE ✍ <u>09H-12H</u> - « Quand ma diététique rejoint mon traitement » L : Château des Gadeaux		

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 "	<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>Mer</u>	<u>1</u>			
<u>Jeu</u>	<u>2</u>		<u>11H-12H</u> Piscine/St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>3</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>6</u>			
<u>Mar</u>	<u>7</u>		<u>17H30-18H30</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>8</u>			<u>18H-19H</u> D : Le Caraqui L : Les Marais Mini randonnée
<u>Jeu</u>	<u>9</u>	<u>15H45-17H45</u> Château des Gadeaux		
<u>Ven</u>	<u>10</u>			<u>10H-12H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Lun</u>	<u>13</u>	Du lundi 13 au mardi 14 (mardi, jour FÉRIÉ) : pas d'atelier.		
<u>Mer</u>	<u>15</u>		<u>18H-19H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>16</u>	<u>15H45-17H45</u> Château des Gadeaux		<u>18H-19H</u> D : Parking L : Palais des Congrès Mini randonnée
<u>Ven</u>	<u>17</u>		<u>18H-19H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	
RAPPEL 18.07	 Atelier pluridisciplinaire - Infirmier & Diététique - Mmes POUCHAIN & LAROCHE  <u>09H-12H</u> - « Quand ma diététique rejoint mon traitement » L : Château des Gadeaux			

JUILLET DU 20-31		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>20</u>		<u>9H30-11H30</u> Salle Auditorium ST Florent S/ Cher  MINI APC " Sauces pour crudités ".	
<u>Mar</u>	<u>21</u>			<u>14H30-16H30</u> Salle Ste Jeanne St Martin d'Auxigny " Bonne posture : le meilleur accord avec mon corps ".  Atelier coanimé avec Mme LOOSLI, <i>Art Thérapeute</i>
<u>Mer</u>	<u>22</u>			<u>10H-12H</u> Château des Gadeaux "Vivre avec mon diabète".
<u>Jeu</u>	<u>23</u>	Du jeudi 23 au vendredi 24 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>27</u>	<u>9H30-11H30</u> Espace Santé Parentalité " Petits déjs' & goûters ".	<u>17H30-20H30</u> Château des Gadeaux " Mon jardin dans votre assiette, pas ma chèvre ! "	
<u>Mar</u>	<u>28</u>			
<u>Mer</u>	<u>29</u>			<u>10H-12H</u> Maison des Solidarités Baugy " Diabète : quelle surveillance ? "
<u>Jeu</u>	<u>30</u>			
<u>Ven</u>	<u>31</u>	<u>9H30-11H30</u> Maison des Jeunes Avord " Emballages & étiquettes : comment se repérer ? "		

Légende & Bloc-notes

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

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

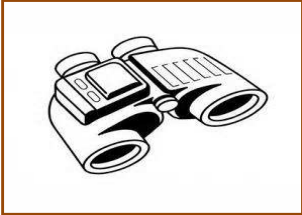


<u>Jour</u>	<u>Date</u>		<u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym</u> <u>Relaxation</u>	<u>Danse</u> <u>Mini randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>20</u>			
<u>Mar</u>	<u>21</u>	<u>14H30-16H30</u> Salle Ste Jeanne St Martin d'Auxigny " Bonne posture : le meilleur accord avec mon corps ". ✍ Atelier coanimé avec Mme SADET, <i>Infirmière.</i>		
<u>Mer</u>	<u>22</u>			<u>18H-20H30</u> & Mme RION D : Brasserie du Lac L : Lac d'Auron Randonnée/Pique-nique
<u>Jeu</u>	<u>23</u>	<u>15H45-17H45</u> Château des Gadeaux	<u>18H-19H</u> Château des Gadeaux Relaxation	
<u>Ven</u>	<u>24</u>		<u>17H30-18H30</u> Centre Nautique Aquagym	<u>14H30-16H30</u> Mmes PHAM VAN XUA & SADET D : Parking de la Mairie L : Grands Jardins / Aubigny Randonnée
<u>Lun</u>	<u>27</u>			
<u>Mar</u>	<u>28</u>		<u>17H-18H</u> Piscine/Centre Nautique Aquagym	
<u>Mer</u>	<u>29</u>			
<u>Jeu</u>	<u>30</u>		<u>18H-19H</u> D & L : Parc Paysager ReF Douce en extérieur	
<u>Ven</u>	<u>31</u>			

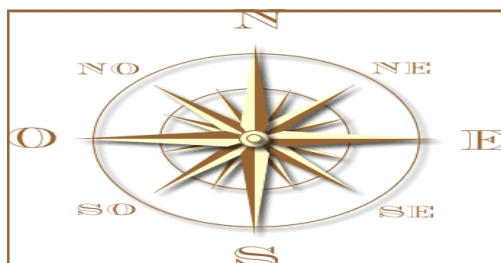
AOUT - DU 03 AU 31		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>3</u>		<u>9H30-11H30</u> Château des Gadeaux ✎ MINI APC " Desserts ".	
<u>Mar</u>	<u>4</u>			
<u>Mer</u>	<u>5</u>			<u>10H-12H</u> Salle Auditorium ST Florent S/ Cher " Diabète : quels traitements ? "
<u>Jeudi</u>	<u>6</u>	Du jeudi 06 au vendredi 07: pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>10</u>	Du lundi 10 au vendredi 14 : pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>17</u>	 DU LUNDI 17 AU VENDREDI 21 : FERMETURE DU RESEAU 		
<u>Lun</u>	<u>24</u>	Du lundi 24 au mardi 25 : pas d'atelier.		
<u>Mer</u>	<u>26</u>			<u>10H-12H</u> Château des Gadeaux " Échanger trucs & astuces ".
<u>Jeu</u>	<u>27</u>			
<u>Ven</u>	<u>28</u>	<u>9H30-11H30</u> Espace Santé Parentalité " Menus équilibrés à petits prix ".		
<u>Lun</u>	<u>31</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>3</u>	Du lundi 03 au vendredi 07: pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>4</u>			
<u>Mer</u>	<u>5</u>			
<u>Jeudi</u>	<u>6</u>			
<u>Ven</u>	<u>7</u>			
<u>Lun</u>	<u>10</u>	Du lundi 03 au vendredi 07: pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>11</u>			
<u>Mer</u>	<u>12</u>			
<u>Jeu</u>	<u>13</u>			
<u>Ven</u>	<u>14</u>			
<u>Lun</u>	<u>17</u>	DU LUNDI 17 AU VENDREDI 21 : FERMETURE DU RESEAU		
<u>Lun</u>	<u>24</u>	Du lundi 24 au mercredi 26 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>27</u>	<u>09H30-11H30</u> Ancienne Bibliothèque Dun S/ Auron  Atelier coanimé avec Mme KAN <hr/> <u>13H45-15H45</u> Château des Gadeaux		<u>10H-12H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Ven</u>	<u>28</u>			
<u>Lun</u>	<u>31</u>			<u>10H-14H</u> Mmes PHAM VAN XUA & RION D : Étang d'Allogny Route de Bourges L : Forêt d'Allogny Randonnée/Pique-nique



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	Espace Santé Parentalité	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 Gibjons	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