

Année : 2015—N° 3

Édition : Août 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

**LES INSCRIPTIONS
& DESINSCRIPTIONS
SE FONT AUPRÈS DU SECRETARIAT
OBLIGATOIREMENT**

Secteurs Bourges
& Cher Nord

Septembre, Octobre,
Novembre & Décembre
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 : LES RÈGLES À RESPECTER !

Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L. **s'inscrit par téléphone ou par mail**, aux ateliers qui l'intéresse, & **ne laissera pas ses inscriptions sur le répondeur.**

☑ **S'il y a plus de participants que prévu** : les locaux risquent de 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 & 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 peut être modifié** pour des raisons logistiques & nous ne pourrions 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 **pour accord ou non.**

📄 **Vous êtes inscrit sur liste d'attente :**

Il s'agit d'ateliers pour lesquels la demande est importante & les places limitées :

☑ **Relaxation** : toutes les demandes d'inscription sont enregistrées sur liste d'attente. Des roulements sont effectués pour permettre au plus grand nombre de participer ; votre inscription est validée après rappel du secrétariat.

☑ **Piscine** : les inscriptions sont prises alternativement sur liste définitive & sur liste d'attente. En cas de désistement, le secrétariat vous rappelle & vous propose une séance supplémentaire en fonction des places disponibles.

📄 **Les nouveaux adhérents sont prioritaires lors de leurs premières demandes de participation.**



ATTENTION

Si vous êtes inscrit sur liste d'attente & que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier : le surnombre est nuisible au bon déroulement de la séance.



OBLIGATOIRE

Quelque soit le motif, vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas de désistement à un atelier : ceci permet à une autre personne, inscrite sur liste d'attente, de participer.

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

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale

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 & vos accompagnants**. Ce document est à remettre au secrétariat & **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.



*J'inscris
les Ateliers Pratiques Culinaires
pour lesquels je suis retenu (e)
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>



**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 & 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.



Menus des Ateliers Pratiques Culinaires

**
Mardi 15 septembre ~
Bourges ~ Les Gadeaux

De 10.00 à 14.00 h

« Mappemonde »

**
**
Tartare melon, concombre & féta
Duo de poisson au four
Riz
Délice antillais

**

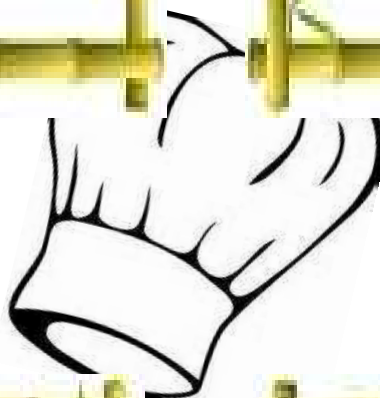
**
Lundi 28 septembre ~
Henrichemont ~ Salle du Presbytère

De 10.00 à 14.00 h

« Entre-deux : Europe & Mexique »

**
**
Tartare de betterave à l'avocat
Escalope milanaise
Pâtes
Verrine poire spéculoos

**



**
Mardi 29 septembre ~
Bourges ~ C.C.A.S.

De 17.30 à 20.30 h

« Parmentier fait des salades à Tatin,
reste les carottes à râper ! »

**
**
Carottes râpées
Parmentier de chou romanesco
Salade
Tarte Tatin

**

**
Jeudi 08 octobre ~
Bourges ~ C.C.A.S.

De 10.00 à 13.45 h

« Les portes de l'Automne »

**
**
Poireau vinaigrette
Carbonade flamande
Pommes fondantes
Verrine poire spéculoos

**

**
Mercredi 21 octobre ~
Bourges ~ Les Gadeaux

De 17.30 à 20.30 h

« Un vent marin souffle sur les
maraîchers qui piquent un fard ».

**
Salade de mâche
Gratin de poisson, poireau
& pommes de terre
Far aux pruneaux

**

**
Mardi 03 novembre ~
Bourges ~ C.C.A.S.

De 17.30 à 20.30 h

« L'Europe aux saveurs du verger ».

**
Betteraves en salade
Escalope milanaise
Pâtes
Salade de fruits

**

**
Jeudi 12 novembre ~
Bourges ~ C.C.A.S.

De 10.00 à 13.45 h

« Un p'tit air qui vous parle de tout ».

**
Salade d'endives aux pommes
Cabillaud au quinoa
& petits légumes
Cookies & crème anglaise

**

**
Lundi 23 novembre ~
Henrichemont ~ Salle du Presbytère

De 10.00 à 14.00 h

« Un air du Nord & d'Ailleurs ».

**
Salade d'endives
Carbonade flamande
Pommes de terre
Crème en verrine

**

**
Mardi 1er décembre ~
Bourges ~ C.C.A.S.

De 17.30 à 20.30 h

« Salade & Mousse, Saumon & Riz
ont rendez-vous avec Aneth ».

**
Salade d'endives aux pommes
Saumon à l'aneth
Riz
Mousse au chocolat

**

**
Jeudi 03 décembre ~
Bourges ~ C.C.A.S.




De 10.00 à 13.45 h

« Douce nuit... »

**
Terrine de Saint Jacques
Caille au nid
Riz
« Dessert de Noël »

**



① Repas de Noël : participation de 10€

Septembre Du 01 Au 11		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Mar	01	Du mardi 01 au jeudi 03 : pas d'atelier.		
Mer	02			
Jeu	03			
Ven	04	14H-16H Espace Santé Parentalité " J'équilibre mon alimentation ".		
Lun	07	Du lundi 07 au mardi 08 : pas d'atelier.		
Mar	08			
Mer	09			
Jeu	10	Du jeudi 10 au vendredi 11 : pas d'atelier.		
Ven	11			

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>Mar</u>	<u>01</u>		<u>10H-11H</u> Château des Gadeaux ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>02</u>			
<u>Jeu</u>	<u>03</u>	<u>15H45-17H45</u> Château des Gadeaux		<u>10H-12H</u> Mmes FROIDEVAUX & LEPOLARD D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal À Dun ^s / Auron Randonnée
<u>Ven</u>	<u>04</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>07</u>			<u>10H-14H</u> & Mme N. RION D : L'Étang de La Salle L : St Martin d'Auxigny Randonnée/Pique-nique
<u>Mar</u>	<u>08</u>		<u>9H30-11H30</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF	<u>10H-12H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>09</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^s / Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>10</u>	<u>15H45-17H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>18H-20H</u> Château des Gadeaux ReF	
<u>Ven</u>	<u>11</u>			

Septembre Du 14 Au 30		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Lun	14			
Mar	15		10H-14H Château des Gadeaux " Mappemonde ".	
Mer	16			10H-12H Espace Santé Parentalité " Diabète & législation ".
Jeu	17			
Ven	18	9H30-11H30 Espace Santé Parentalité " Sucres, saveurs sucrées & diabète ".		
Sam	19	 Animation : Mmes M. PHAM VAN XUA, <i>Éducatrice-Sportive</i> & A. LOOSLI, <i>Art Thérapeute</i> . → Lieu : D : Auberge de Jeunesse ~ L : Vierzon ⌚ ~ 📖 14H-16H - Sortie Vélo		
Lun	21			
Mar	22	10H-12H Espace Santé Parentalité " Autour de la saveur sucrée ". ✍ Co-animé avec Mme A. KAN, <i>Psychologue</i> .		
Mer	23	Du mercredi 23 au vendredi 25 : pas d'atelier.		
Jeu	24			
Ven	25			
Lun	28	14H-16H Salle du Presbytère Henrichemont " Emballages & étiquettes : comment se repérer ? " ✍ Atelier théorique précédé d'un APC.	10H-14H Salle du Presbytère Henrichemont " Entre-deux : Europe & Mexique ". ✍ APC suivi d'un atelier théorique.	
Mar	29		17H30-20H30 C.C.A.S. " Parmentier fait des salades à Tatin, reste les carottes à râper ! "	
Mer	30			

Légende & Bloc-notes

ReF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu
Pour les personnes qui possèdent des bâtons de marche :
PENSEZ À LES APPORTER.


jour	Date	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
Lun	14			11H-12H D : La Patinoire L : Le Canal Mini Randonnée
Mar	15		10H-11H Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation	
Mer	16		10H15-11H15 St Florent ^{s/} Cher Aquagym	
Jeu	17		12H15-13H15 Les Gibjons Aquagym	
Ven	18		17H-18H Centre Nautique Aquagym	
 RAPPEL 19.09			 ~  ~ 14H-16H - Sortie Vélo	Animation : Mmes M. PHAM VAN XUA, <i>Éducatrice-Sportive</i> & A. LOOSLI, <i>Art Thérapeute</i> . Lieu : D : Auberge de Jeunesse ~ L : Vierzon
Lun	21			10H-12H & Mme R. PROTIN-HAMPE D : Le parking de la Mairie L : St Florent ^{s/} Cher Randonnée
Mar	22		10H-11H Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	
Mer	23		10H15-11H15 St Florent ^{s/} Cher Aquagym	
Jeu	24	15H45-17H45 Centre Social Val d'Auron	12H15-13H15 Les Gibjons Aquagym <hr/> 18H-20H Château des Gadeaux ReF	
Ven	25			
Lun	28			
Mar	29		9H30-11H30 Centre Social ~ Val d'Auron ReF	
Mer	30		10H15-11H15 St Florent ^{s/} Cher Aquagym	

Octobre Du 01 Au 17		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Jeu	01	Du jeudi 01 au vendredi 02 pas d'atelier.		
Lun	05	14H-16H Espace Santé Parentalité " Mes menus pour la semaine ".		
Mar	06			
Mer	07			18H-20H Château des Gadeaux " Diabète & entourage ".
Jeu	08		10H-13H45 C.C.A.S. " Les portes de l'Automne ".	
Ven	09			
Lun	12	Du lundi 12 au Mardi 13 : pas d'atelier.		
Mer	14	14H-16H Salle : Auditorium St Florent ^s / Cher « Poids, diabète & équilibre ». ✍ Co-animé avec Mme S. POUCHAIN, Infirmière.		14H-16H Salle : Auditorium St Florent ^s / Cher " Poids, diabète & équilibre". ✍ Co-animé avec Mme N. RION, Diététicienne.
Jeu	15	Du jeudi 15 au vendredi 16 : pas d'atelier.		
Sam	17	<p>⌚ & 📖 09H-12H - Atelier pluridisciplinaire : « Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre ». Animation : Mmes S. POUCHAIN, Infirmière, & S. LAROCHE, Diététicienne.  → Lieu : Château des Gadeaux.</p>		

R Légende & Bloc-notes

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

Pour les personnes qui possèdent des bâtons de marche : PENSEZ À LES APPORTER.



Jour	Date	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
Jeu	01	<u>13H45-15H45</u> Loisirs Créatifs * <hr/> <u>15H45-16H45</u> Expression corporelle * * Château des Gadeaux	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	02		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	<u>11H-12H</u> D : Le parking L : Palais des Congrès Mini Randonnée
Lun	05			<u>10H-12H</u> & Mme N. RION D : Place de l'Église L : Fussy Randonnée
Mar	06		<u>10H-11H</u> Centre Social Val d'Auron Relaxation	<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
Mer	07		<u>10H15-11H15</u> St Florent s/ Cher Aquagym	
Jeu	08	<u>13H45-15H45</u> Centre Social - Val d'Auron <hr/> <u>18H-20H</u> Château des Gadeaux	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	09			
Lun	12			
Mar	13		<u>10H-11H</u> Centre Social Val d'Auron ReF Douce	
Mer	14		<u>10H15-11H15</u> St Florent s/ Cher Aquagym	
Jeu	15		<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	16		<u>17H-18H</u> Centre nautique Aquagym	
 RAPPEL 17.10	🕒 & 📖 09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : « Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre ». Animation : Mmes S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i> , & S. LAROCHE, <i>Diététicienne</i> . Lieu : Château des Gadeaux.			

Octobre Du 19 Au 30		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>19</u>		MINI APC 09H30-12H Argent s/ Sauldre Salle du 3ième Âge " Autour de l'apéritif ". ✍ Co-animé avec Mme A. LOOSLI, Art Thérapeute.	
<u>Mar</u>	<u>20</u>			
<u>Mer</u>	<u>21</u>		17H30-20H30 Château des Gadeaux. " Un vent marin souffle sur les maraîchers qui piquent un fard ! "	
<u>Jeu</u>	<u>22</u>			
<u>Ven</u>	<u>23</u>	14H30 - 16H30 Maison de retraite Mehun s/ Yèvre " Diabète, surpoids & alimenta- tion : faisons le point ". ✍ Co-animé avec Mme M. SADET, Infirmière.	MINI APC 9H30-11H30 Centre Social Val d'Auron " Les sauces ".	14H30 - 16H30 Maison de retraite Mehun s/ Yèvre "Diabète, surpoids & alimenta- tion : faisons le point ". ✍ Co-animé avec Mme R. PROTIN- HAMPE, Diététicienne.
<u>Lun</u>	<u>26</u>	Du lundi 26 au vendredi 30 : pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>27</u>			
<u>Mer</u>	<u>28</u>			
<u>Jeu</u>	<u>29</u>			
<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>	MINI APC <u>09H30-12H</u> Argent ^s /Sauldre Salle du 3ième Âge " Autour de l'apéritif ". ✍ Co-animé avec Mme N. RION, <i>Diététicienne.</i>		
<u>Mar</u>	<u>20</u>	Du mardi 20 au mercredi 21 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>22</u>	<u>13H45-15H45</u> Centre Social Val d'Auron		<u>10H-12H</u> Mmes PHAM VAN XUA & LEPOLARD D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal À Dun ^s / Auron Randonnée
<u>Ven</u>	<u>23</u>	<u>15h30-17h30</u> Château des Gadeaux « Créer en commun ». ✍ Co-animé avec Mme A. KAN, <i>Psychologue.</i>		
<u>Lun</u>	<u>26</u>			
<u>Mar</u>	<u>27</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation	
<u>Mer</u>	<u>28</u>			
<u>Jeu</u>	<u>29</u>		<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	<u>11H-12H</u> D : Parking L : Parc Paysager Mini Randonnée
<u>Ven</u>	<u>30</u>		<u>14H-16H</u> Château des Gadeaux ReF	

Novembre Du 01 Au 13		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Lun	2			
Mar	3		17H30-20H30 C.C.A.S. " L'Europe aux saveurs du verger ".	
Mer	4	Du mercredi 04 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
Jeu	5			
Ven	6			
Lun	9	<p>🕒 & 📖 14H-17H ~ Atelier pluridisciplinaire : " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé " . Animation : Mmes V. FROIDEVAUX, <i>Éducatrice-Sportive</i>, R. PROTIN-HAMPE, <i>Diététicienne</i>, & M. SADET, <i>Infirmière</i>.  → Lieu : Salle numéro 2 ~ Hôpital ~ Sancerre.</p>		
Mar	10	Du mardi 10 au mercredi 11 : pas d'atelier, le mercredi 11, étant férié.		
Mer	11	FĚRIĚ		
Jeu	12		10H-13H45 C.C.A.S. " Un p'tit air qui vous parle de tout ".	
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.**

Jour	Date	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
Lun	2			
Mar	3		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
Mer	4		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^S / Cher Aquagym	
Jeu	5	<u>15H45-17H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	6		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: left;">  <p>RAPPEL 09.11</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>🕒 & 📖 14-17H ~ Atelier pluridisciplinaire : " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé " . Animation : Mmes V. FROIDEVAUX, <i>Éducatrice-Sportive</i>, R. PROTIN-HAMPE, <i>Diététicienne</i>, & M. SADET <i>Infirmière</i>.  → Lieu : Salle numéro 2 ~ Hôpital ~ Sancerre.</p> </div> </div>				
Mar	10		<u>9H30-11H30</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF	
Mer	11	FÉRIË		
Jeu	12	<u>15H45-17H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15- 13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	13		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	

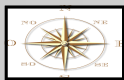
Novembre Du 16 Au 30		Ateliers		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>16</u>	<p><u>14H-16H</u> Espace Santé Parentalité " Sucres, confiseries & chocolats ".</p>		
<u>Mar</u>	<u>17</u>	<p><u>14H-16H</u> Salle Jaune ~ Mairie Argent ^s/ Sauldre " Poids, diabète & équilibre ". <i>✍ Co-animé avec Mmes M. SADET, Infirmière & A. Kan, Psychologue.</i></p>		<p><u>14H-16H</u> Salle Jaune ~Mairie Argent ^s/ Sauldre " Poids, diabète & équilibre ". <i>✍ Co-animé avec Mmes N. RION, Diététicienne & A. KAN, Psychologue.</i></p>
<u>Mer</u>	<u>18</u>			<p><u>14H-16H</u> Espace Santé Parentalité " Diabète : quels suivis ? "</p>
<u>Jeu</u>	<u>19</u>			
<u>Ven</u>	<u>20</u>		<p><u>MINI APC</u> <u>9H30-11H30</u> Centre Social Val d'Auron " Les desserts ".</p>	
<u>Lun</u>	<u>23</u>		<p><u>10H-14H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Un air du Nord & d'Ailleurs " <i>✍ A.P.C. suivi d'un atelier infirmier.</i></p>	<p><u>14H-16H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Poids, diabète & équilibre ". <i>✍ Atelier précédé par un A.P.C.</i></p>
<u>Mar</u>	<u>24</u>	Du mardi 24 au lundi 30 : 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 "	<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>16</u>			<u>11H-12H</u> D : La Brasserie du Lac L : Lac d'Auron Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>17</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation	
<u>Mer</u>	<u>18</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^s / Florent Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>19</u>	<u>14H-16H</u> Relais Services Publics Aubigny ^s / Nère	<u>12H15- 13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym <hr/> <u>18H-20H</u> Château des Gadeaux ReF	
<u>Ven</u>	<u>20</u>	Pas d'atelier.		
<u>Lun</u>	<u>23</u>			
<u>Mar</u>	<u>24</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>25</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^s / Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>26</u>	<u>09H30-11H30</u> Salle : Auditorium. St Florent ^s / Cher <hr/> <u>15H45-17H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15- 13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>27</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	<u>10H-12H</u> & Mme R. PROTIN-HAMPE D : La Patinoire L : Le Canal Randonnée
<u>Lun</u>	<u>30</u>			

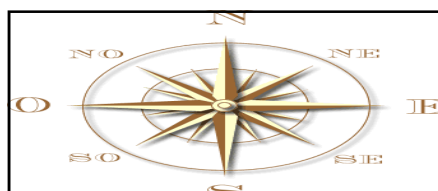
Décembre 01 - 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Podologie	Infirmier
Mar	01		17H30-20H30 C.C.A.S. " Salade & Mousse, Saumon & Riz ont rendez-vous avec Aneth ".		
Mer	02	<p style="text-align: center;">🕒~📖 ~ 09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ".</p> <p style="text-align: center;">Animation : Mmes V. FROIDEVAUX, <i>Éducatrice-Sportive</i>, S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i> & R. PROTIN-HAMPE, <i>Diététicienne</i>.</p> <p style="text-align: center;">Lieu : Maison des Solidarités - Baugy</p> 			
Jeu	03		MINI APC 09H30-11h30 Relais de Services Publics Aubigny ^S / Nère " Autour de l'Apéro, avec dégustation ".		
			<hr/> 10H-13H45 C.C.A.S. " Douce Nuit... " 📍 Participation à 10€		
Ven	04				
Lun	07	Du lundi 07 au mardi 08 : pas d'atelier.			
Mer	09			<p style="text-align: center;">🕒~📖 ~ 10H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : Infirmier & podologie. Animation : Mmes C. JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>, & S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i>. Lieu : Espace Santé Parentalité " Thème à définir ".</p>	
Jeu	10	Du jeudi 10 au jeudi 17 : pas d'atelier.			
Ven	18		Mini APC 9H30-11H30 Centre Social ~ Val d'Auron " Autour de l'Apéro, avec dégustation ".		
Lun	21	Du lundi 21 au jeudi 31 : pas d'atelier. 📍 N'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du : Mercredi 23/12/2015 au soir au lundi 04/01/2016.			

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>Mar</u>	<u>01</u>		<u>9H30-11H30</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF	<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Jeu</u>	<u>03</u>	<u>13H45-15H45</u> * Loisirs créatifs <hr/> <u>15H45 - 16H45</u> * Expression corporelle * Château des Gadeaux	<u>12H15- 13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>04</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>07</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle du Presbytère Henrichemont		
<u>Mar</u>	<u>08</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation	
<u>Mer</u>	<u>09</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent s/ Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>10</u>	<u>09H30-11H30</u> Ancienne Bibliothèque Dun s/ Auron <hr/> <u>13H45-15H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	<u>11H-12H</u> D : Le Parking L : Parc Paysager Mini Randonnée
<u>Ven</u>	<u>11</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>14</u>			<u>14H-16H</u> & Mme S. POUCHAIN D : Place de l'Église L : Le Canal Argent s/ Sauldre Randonnée
<u>Mar</u>	<u>15</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>16</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent s/ Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>17</u>	<u>13H45-15H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym <hr/> <u>18H-20H</u> Château des Gadeaux ReF	
<u>Ven</u>	<u>18</u>			
<u>Lun</u>	<u>21</u>			<u>14H-15H</u> D : Le Parking L : Le Palais des Congrès Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>22</u>		<u>9H30-11H30</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF	
<u>Mer</u>	<u>23</u>	Du lundi 21 au jeudi 31/12 : pas d'atelier & du mercredi 23/12/15 au soir au lundi 04/01/16.		



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
ARGENT ^S / SAULDRE	Mairie ~ Salle Jaune	Rue Jean Moulin
	Salle du 3ième Âge	Parking de la Salle des Fêtes
AUBIGNY ^S / NÈRE	Relais Services Publics	Rue Abbé Moreux
AVORD	Maison des Jeunes	Mairie R. Désiré Deschamps
BAUGY	Maison des Solidarités EST	Ilôt Saint Abdon
BOURGES	Espace Santé Parentalité	8 avenue Stendhal
	Centre Social du Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	C.C.A.S. (Anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Château des Gadeaux	« La Folie Bâton » Avenue François Mitterrand
	Piscine « Les Gibjoncs »	Rue de Turly
	Piscine du Centre Nautique	Les Prés Fichaux Avenue du 11 Novembre
	Rock'N Swing Attitude	Z.A.C. du Porche 18340 GIVAUDINS
HENRICHEMONT	Salle du Presbytère	Presbytère ~ 1 Rue de l'Église
St FLORENT ^S / CHER	Salle : Auditorium	Rue Aubrun
	Salle Polyvalente : Roseville	18 Rue des Lavois
	Salle : Salengro	23 Rue Roger Salengro
	Piscine Intercommunale	Route de Villeneuve
SAINT MARTIN D'AUXIGNY	Salle : Sainte Jeanne	2 Rue de La Vallée
SANCERRE	Hôpital	Remparts des Augustins