

**PROGRAMME 2015
JANVIER, FÉVRIER,
MARS & AVRIL**


ÉQUILIBRE PONDÉRAL

PROGRAMME DES ATELIERS

SECTEURS BOURGES

& CHER NORD



Pour vous inscrire aux ateliers :

 **02 48 48 57 44 du lundi au vendredi**
De 9 h à 12h30 & de 13h30 à 17h
 **reseau.diabete@ch.bourges.fr**

Pour vous informer & dialoguer :

 **www.caramel18.fr**

Je souhaite m'inscrire > je téléphone

Je ne peux me rendre à un atelier > je téléphone

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)

COORDONNÉES :

 « Château des Gadeaux » 145 Avenue F. Mitterrand - CS 30010 - 18020 BOURGES Cedex
 02 48 48 57 44 //  reseau.diabete@ch-bourges.fr //  www.caramel18.fr

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



Jeudi 08 janvier
& Jeudi 15 janvier
Horaires : consultez le calendrier.

**

« Saveurs mélangées »

Salade d'endives aux noix
Curry de volaille aux fruits exotiques
Riz basmati
Crème au chocolat & spéculoos

Jeudi 05 février
& Jeudi 12 février
Horaires : consultez le calendrier.

**

« Chandelier »

Crème d'endives au bacon
Galette aux champignons
Salade verte
Pastillas aux fruits

Mardi 10 mars
& Mardi 17 mars
Horaires : consultez le calendrier.

**

« Un vent marin »

Brick au thon
Blanquette de la mer
Poires aux œufs au lait

Mardi 31 mars
& Jeudi 02 avril
Horaires : consultez le calendrier.

**

« Repas de Pâques »

Coupe de pamplemousse aux crevettes
Pâté de Pâques & salade verte
Dessert de Pâques

**

Menu à 10€

Jeudi 26 mars
& Jeudi 16 avril
Horaires : consultez le calendrier.

**

« Bœuf mode Agen »

Chou fleur mimosa
Bœuf en daube aux pruneaux
Pommes vapeur
Chausson banane chocolat

Jeudi 23 avril
Horaires : consultez le calendrier.

**

« En verre, sans voile
& sans vapeur »

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

JANVIER - DU 05 au 16		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Lun	5			
Mar	6			
Mer	7			
Jeu	8		10H-13H45 C.C.A.S. " Saveurs mélangées ".	
Ven	9			
Lun	12	14H-16H Centre Soins " J'équilibre mes repas au quotidien ".		
Mar	13			
Mer	14			
Jeu	15		10H-13H45 C.C.A.S. " Saveurs mélangées ".	
Ven	16			

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 S wing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>7</u>		10H-11H O.M.S.J.C. Ref Douce	
<u>Jeu</u>	<u>8</u>	13H45-15H45 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>	13H45-15H45 O.M.S.J.C	11H30- 12H30 Piscine Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>16</u>			

JANVIER - DU 19 au 30		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>19</u>			
<u>Mar</u>	<u>20</u>		17H30-20H30 - NR C.C.A.S. " L'Aiguillette entre corail & coco ".	
<u>Mer</u>	<u>21</u>			
<u>Jeu</u>	<u>22</u>			
<u>Ven</u>	<u>23</u>			
<u>Lun</u>	<u>26</u>		10H-14H Salle du Presbytère Henrichemont " Du bœuf mais pas en brochettes ! "	14H-16H - NR & MS Salle du Presbytère Henri- chemont "Ça bouche dans mes artères ! "
<u>Mar</u>	<u>27</u>			
<u>Mer</u>	<u>28</u>	09H30-11h30 Centre de soins "Je fais le bilan après les fêtes ".		
<u>Jeu</u>	<u>29</u>	10H-12H RPH 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>	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>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>13H45-15H45</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		
<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<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>14H-16H</u> C.C.A.S. " Petits déjeuners & collations ".	<u>10H-14H</u> C.C.A.S. " Chandeleur ".	
<u>Ven</u>	<u>6</u>			
<u>Lun</u>	<u>9</u>			
<u>Mar</u>	<u>10</u>			
<u>Mer</u>	<u>11</u>	<u>09H-12H</u> - 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>10H-14H</u> C.C.A.S. " Chandeleur ".	
<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>15H45-17H45</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		<u>09H-12H</u> - 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>15H45-17H45</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 18		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>16</u>	<u>14H-16H</u> Centre Soins " Je mange mieux en mangeant moins gras ".		
<u>Mar</u>	<u>17</u>		<u>17H30-20H30</u> - NR C.C.A.S. " Chandeleur ".	
<u>Mer</u>	<u>18</u>			
<u>Jeu</u>	<u>19</u>			
<u>Ven</u>	<u>20</u>	<u>14H-16H</u> —RPH Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Diabète, surpoids & ménopause ". ✍ Atelier co animé avec Mme M. SADET, infirmière.		<u>14H-16H</u> — MS Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Diabète, surpoids & ménopause ". ✍ Atelier co animé avec Mme R. PROTIN-HAMPE, diététicienne
<u>Lun</u>	<u>23</u>	<u>10H-12H</u> Relais de Services Publics Aubigny S/ Nère " Fromage & tartines ". ✍ Avec dégustation.		
<u>Mar</u>	<u>24</u>			
<u>Mer</u>	<u>25</u>			
<u>Jeu</u>	<u>26</u>			
<u>Ven</u>	<u>27</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>16</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle du Presbytère Henrichemont		<u>11H-12H</u> D : La Brasserie du Lac L : Le 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>15H45-17H45</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 S/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	Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
Mar	3			
Mer	4			
Jeu	5			
Ven	6			
Lun	9		<p><u>10H-12H</u> - RPH Salle de l'Auditorium St Florent S/ Cher ✍️ Mini APC " Croques en bouche ".</p>	
Mar	10		<p><u>10H-14H</u> Château des Gadeaux. " Un vent marin ".</p>	
Mer	11	<p><u>9H30-11H30</u> Centre Soins "J'élabore mes menus au quotidien ".</p>		
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>	Du lundi 02 au vendredi 06 : pas d'atelier.		
<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>13H45-15H45</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	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		<u>10H-14H</u> Château des Gadeaux. " Un vent marin " .	
Mer	18	<u>10H-12H</u> - RPH 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			
Mar	24		<u>17H30-20H30</u> - NR C.C.A.S. " Petit Voyage " .	
Mer	25			
Jeu	26	<u>14H-16H</u> C.C.A.S. " Herbes aromatiques & condiments " .	<u>10H-14H</u> C.C.A.S. " Bœuf mode Agen " .	
Ven	27			
Lun	30			
Mar	31		<u>10H-14H</u> C.C.A.S. " Repas de Pâques " . △ Menu à 10 €	

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)
		Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs créatifs "		
<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>13H45-15H45</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 sur yèvre Randonnée
<u>Lun</u>	<u>23</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle Sainte 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>13H45-15H45</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 1er AU 17		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire	Infirmier
Mer	<u>1</u>			
Jeudi	<u>2</u>		10H-14H C.C.A.S. " Repas de Pâques ". △ Menu à 10 €	
Ven	<u>3</u>			
Lun	<u>6</u>	FERIE		
Mar	<u>7</u>		17H30-20H30 - NR C.C.A.S. " Quand l'Italie s'entremet chez les normands ".	
Mer	<u>8</u>	10H-12H Salle 1000 Clubs Dun S/ Auron " Petits déjeuner & collations ".		
Jeu	<u>9</u>			
Ven	<u>10</u>			
Lun	<u>13</u>	14H-16H Centre de soins " Emballages & étiquettes : comment se repérer ? "		
Mar	<u>14</u>		10H-12H - RPH Relais Services Publics Aubigny S/ Nère ✍ Mini APC " Collations ".	
Mer	<u>15</u>			
Jeu	<u>16</u>		10H-14H Château des Gadeaux " Bœuf mode Agen ".	
Ven	<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>		<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>10H-12H</u> O.M.S.J.C ReF	
<u>Jeudi</u>	<u>2</u>	<u>9H30-11H30</u> Salle des 1000 Clubs Dun Sur Auron	<u>11H- 12H</u> Piscine St Florent Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>3</u>			<u>14H-16H</u> VF & BV D : 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>15H45-17H45</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>15H45-17H45</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	

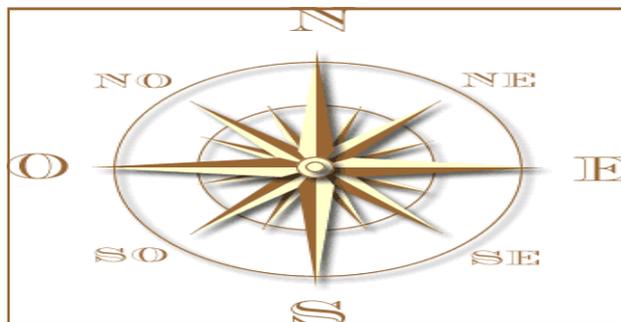
AVRIL - DU 20 AU 30		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Lun</u>	<u>20</u>			
<u>Mar</u>	<u>21</u>			
<u>Mer</u>	<u>22</u>	<p><u>10H-12H</u> Maison des jeunes Avord " Fromage & tartines ". ✍ Avec dégustation.</p>		
<u>Jeu</u>	<u>23</u>	<p><u>14H-16H</u> C.C.A.S. " Glucides, sucres, édulcorants : quels choix ? "</p>	<p><u>10H-14H</u> C.C.A.S. " En verre, sans voile & sans vapeur ". ✍ Co animé avec Mme Adeline LOOSLI, Art Thérapeute.</p> <hr/> <p><u>17H30-21H - ML</u> Château des Gadeaux " Blanc, vert, etc... "</p>	
<u>Ven</u>	<u>24</u>	<p><u>14H-16H</u> Maison de Retraite Mehun S/ Yèvre " Élaboration de menus pour le dîner ".</p>		
<u>Lun</u>	<u>27</u>			
<u>Mar</u>	<u>28</u>			
<u>Mer</u>	<u>29</u>			
<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 "	<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>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	Îlot 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 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