

PROGRAMME 2015
SEPTEMBRE, OCTOBRE,
NOVEMBRE
& DÉCEMBRE


ÉQUILIBRE PONDÉRAL

PROGRAMME DES ATELIERS

SECTEURS
DE BOURGES & CHER NORD



Pour vous inscrire aux ateliers :

☎ 02 48 48 57 44 Du lundi Au vendredi

De 09h à 12h30 & de 13h30 à 17h

✉ reseau.diabete@ch-bourges.fr

Pour vous informer & dialoguer :

🌐 www.caramel18.fr



CARAMEL 
Réseau du Cher Diabète-Obésité

ars
Agence Régionale de Santé
Centre

**l'Assurance
Maladie**

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
Autres coordonnées : voir ci-dessus.

📄 LES INSCRIPTIONS AUX ATELIERS & LES DESINSCRIPTIONS
SE FONT **OBLIGATOIREMENT** AUPRÈS DU SECRETARIAT

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 :

☑ **Ateliers culinaires** : toutes les demandes sont enregistrées sur listes d'attente. Des roulements sont effectués pour permettre au plus grand nombre de participer ; votre inscription est validée après rappel de la diététicienne.

☑ **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

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.

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 & **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.



Menus des Ateliers Pratiques Culinaires



Jeudi 03 septembre
& Jeudi 10 septembre
~ *Les Gadeaux* ~ Bourges

**
De 10h00 à 13h45
**

« Zucchini fait escale dans
les Balkans »

Salade de courgettes à la
menthe
Moussaka
Clafouti poire chocolat

**

Jeudi 24 septembre
& Jeudi 1^{er} octobre
~ *C.C.A.S* ~ Bourges

**
De 10h00 à 13h45
**

« Petit cordon bleu file
à l'Anglaise »

Tartare de betterave
à l'avocat
Escalope façon cordon bleu
Duo chou fleur/brocolis
Cookies & crème anglaise

**



Lundi 28 septembre
~ *Salle du Presbytère
Henrichemont* ~

**
De 10h00 à 14h00
**

« Entre-deux : Europe
& Mexique »

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

**

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

**
De 17h30 à 20h30
**

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

Carottes râpées
Parmentier de chou
romanesco
Salade
Tarte Tatin

**



Menus des Ateliers Pratiques Culinaires

Jeudi 15 octobre
& Jeudi 05 novembre
~ C.C.A.S ~ Bourges

**
De 10h00 à 13h45
**

« Que de salades en mer ! »

Salade de pommes de terre
Clafouti de la mer & salade
Tiramisu

**

Mercredi 21 octobre
~ Château des Gadeaux
Bourges ~

**
De 17h30 à 20h30
**

« 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
~ C.C.A.S.
Bourges ~

**
De 17h30 à 20h30
**

« L'Europe aux saveurs du
verger »

Betteraves en salade
Escalope milanaise
Pâtes
Salade de fruits

**

Jeudi 19 novembre
& Jeudi 26 novembre
~ C.C.A.S ~ Bourges

**
De 10h00 à 13h45
**

« Sur les routes d'Asie »

Rouleau de printemps
Porc caramélisé
Riz
Crème en verrine

**





*Menus des Ateliers
Pratiques Culinaires*



Lundi 23 novembre
~ *Salle du Presbytère
Henrichemont* ~

**

De 10h00 à 14h00

**

« Un air du Nord
& d'Ailleurs »

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

**

Mardi 1^{er} décembre

~ *C.C.A.S.*

Bourges ~

**

De 17h30 à 20h30

**

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

Salade d'endives aux pommes
Saumon à l'aneth

Riz

Mousse au chocolat

**

Jeudi 10 décembre

& Jeudi 17 décembre

~ *C.C.A.S* ~ *Bourges*

**

De 10h00 à 13h45

**

« En attendant Noël »

Terrine de Saint-Jacques

Poularde farcie

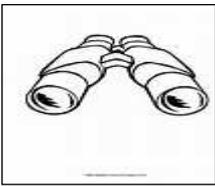
Timbale de riz

Dessert de Noël

**

① Participation de 10€



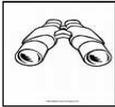
Septembre Du 01 Au 11		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
<u>Mar</u>	<u>01</u>	10H-12H Espace Santé Parentalité " J'équilibre mes repas au quotidien ".		
<u>Mer</u>	<u>02</u>			
<u>Jeu</u>	<u>03</u>		10H-13H45 Château des Gadeaux " Zucchini fait escale dans Les Balkans ".	
<u>Ven</u>	<u>04</u>			
<u>Lun</u>	<u>07</u>	Du lundi 07 au mercredi 09 : pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>08</u>			
<u>Mer</u>	<u>09</u>			
<u>Jeu</u>	<u>10</u>		10H-13H45 Château des Gadeaux " Zucchini fait escale dans Les Balkans ".	
<u>Ven</u>	<u>11</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>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>13H45-15H45</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>13H45-15H45</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	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
Lun	14	Du lundi 14 au vendredi 18 : pas d'atelier.		
Sam	19	 ~  14H-16H ~ Sortie Vélo Animation : Mmes Maryanick PHAM VAN XUA, Éducatrice-Sportive & Adeline LOOSLI, Art Thérapeute  → Lieu : D = Auberge de Jeunesse ~ L = Vierzon		
Lun	21			
Mar	22	<u>14H-16H</u> Espace Santé Parentalité " Je grignote : pourquoi ? Comment ? "  Co-animé avec Mme A. KAN, <i>Psychologue.</i>		
Mer	23			
Jeu	24		<u>10H-13H45</u> C.C.A.S. " Petit cordon bleu file à l'Anglaise ".	
Ven	25			
Lun	28	<u>14H-16H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Emballages & étiquettes : comment se repérer ? "  Atelier théorique précédé d'un APC.	<u>10H-14H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Entre-deux : Europe & Mexique ".  APC suivi d'un atelier théorique.	
Mar	29		<u>17H30-20H30</u> 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.

<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>14</u>			<u>11H-12H</u> D : La Patinoire L : Le Canal Mini Randonnée
<u>Mar</u>	<u>15</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation	
<u>Mer</u>	<u>16</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^S / Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>17</u>		<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>18</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
 RAPPEL 19.09	 ~  14H-16H ~ Sortie Vélo Animation : Mmes Maryanick PHAM VAN XUA, <i>Éducatrice-Sportive</i> & Adeline LOOSLI, <i>Art Thérapeute</i> .  → Lieu : D = Auberge de Jeunesse ~ L = Vierzon			
<u>Lun</u>	<u>21</u>			<u>10H-12H</u> - & R. PROTIN-HAMPE. D : Le Parking de la Mairie L : St Florent ^S / Cher Randonnée
<u>Mar</u>	<u>22</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	
<u>Mer</u>	<u>23</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^S / Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>24</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>25</u>	Du Vendredi 25 au lundi 28 : pas d'atelier.		
<u>Mar</u>	<u>29</u>		<u>9H30-11H30</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF	
<u>Mer</u>	<u>30</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^S / Cher Aquagym	

Octobre Du 01 Au 17		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Jeu	01		10H-13H45 C.C.A.S. " Petit cordon bleu file à l'Anglaise ".	
Ven	02			
Lun	05	Du lundi 05 au mardi 06 : pas d'atelier.		
Mer	07	9H30-11H30 Espace Santé Parentalité. " Je mange mieux en mangeant moins gras ".		
Jeu	08	Du jeudi 08 au vendredi 09 : pas d'atelier.		
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	14H-16H C.C.A.S. " J'apprends à alléger mes recettes ".	10H-13H45 C.C.A.S. " Que de salades en mer ! "	
Ven	16			
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>		

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	15H45 - 16H45 * Expression corporelle <hr/> 16H45-18H45 * Loisirs créatifs * Château des Gadeaux	12H15-13H15 Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	02		17H-18H Centre Nautique Aquagym	11H-12H D : Le Parking L : Palais des Congrès Mini Randonnée
Lun	05			10H-12H & Mme N. RION D : Place de l'Église L : Fussy Randonnée
Mar	06		10H-11H Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation	14H-16H Rock'N Swing Attitude Danse
Mer	07		10H15-11H15 St Florent ^s / Cher Aquagym	
Jeu	08	15H45-17H45 Centre Social ~ Val d'Auron <hr/> 18H-20H Château des Gadeaux	12H15-13H15 Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	09			
Lun	12			
Mar	13		10H-11H Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	
Mer	14		10H15-11H15 St Florent ^s / Cher Aquagym	
Jeu	15		12H15-13H15 Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	16		17H-18H Centre Nautique Aquagym	


RAPPEL
17.10



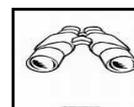
🕒 ~ 📖 **09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire :**

" Donner du sens à mon traitement pour mieux le mettre en œuvre ".

Animation : Mmes S. POUCHAIN, *Infirmière* & S. LAROCHE, *Diététicienne*.

➔ **Lieu :** Château des Gadeaux

Octobre Du 19 Au 30		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
Lun	19		Mini APC 9H30-12H Argent sur Sauldre Salle du 3ième Âge " Autour de l'apéritif ". <i>✍ Co-animé avec Mme A. LOOSLI, Art Thérapeute.</i>	
Mar	20			
Mer	21		17H30-20H30 Château des Gadeaux. " Un vent marin souffle sur les maraîchers qui piquent un fard ".	
Jeu	22			
Ven	23	14H30-16H30 Maison de Retraite Mehun ^S / Yèvre " Diabète, surpoids & alimentation : faisons le point ". <i>✍ Co-animé avec Mme M. SADET, Infirmière.</i>	MINI APC 9H30-11H30 Centre Social Val d'Auron " Les sauces ".	14H30-16H30 Maison de Retraite Mehun ^S / Yèvre " Diabète, surpoids & alimentation : faisons le point ". <i>✍ Co-animé avec Mme R. PROTIN-HAMPE, Diététicienne.</i>
Lun	26	Du lundi 26 au Vendredi 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 "	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym Relaxation	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Lun</u>	<u>19</u>	MINI APC 09H30-12H Argent sur Sauldre Salle du 3ième Âge " Autour de l'apéritif "  Co-animé avec Mme N. RION, Diététicienne.		
<u>Mar</u>	<u>20</u>	 Du mardi 20 au mercredi 21 : pas d'atelier.		
<u>Jeu</u>	<u>22</u>	15H45-17H45 Centre Social Val d'Auron		10H-12H - Mmes PHAM VAN XUA & LEPOLARD D : Salle des 1000 Clubs L : Le Canal À Dun ^s / Auron Randonnée
<u>Ven</u>	<u>23</u>	15H30-17H30 Château des Gadeaux " Créer en commun ".  Co-animé avec Mme A. KAN, Psychologue.		
<u>Lun</u>	<u>26</u>			
<u>Mar</u>	<u>27</u>		10H-11H Centre Social Val d'Auron Relaxation	
<u>Mer</u>	<u>28</u>			
<u>Jeu</u>	<u>29</u>		12H15-13H15 Les Gibjoncs Aquagym	11H-12H D : Parking L : Parc Paysager Mini Randonnée
<u>Ven</u>	<u>30</u>		14H-16H Château des Gadeaux ReF	

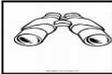
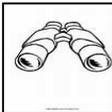
Novembre Du 01 Au 13		Ateliers		
Jour	Date	<u>Diététique</u>	<u>Culinaire = APC</u>	<u>Infirmier</u>
Lun	2			
Mar	3		<u>17H30-20H30</u> C.C.A.S. " L'Europe aux saveurs du verger ".	
Mer	4			
Jeu	5		<u>10H-13H45</u> C.C.A.S. " Que de salades en mer ! "	
Ven	6			
		<u>14H-16H</u> Espace Santé Parentalité " J'élabore mes menus au quotidien ".		
Lun	9	 ~  ~ <u>14H-17H</u> ~ 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.		
Mar	10	Du mardi 10 au vendredi 13 : 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>2</u>			
<u>Mar</u>	<u>3</u>		<u>10H-11H</u> Centre Social Val d'Auron ReF Douce	<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>4</u>		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^s / Cher Aquagym	
<u>Jeu</u>	<u>5</u>	<u>13H45-15H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>6</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	
<u>Lun</u>	<u>9</u>	<p style="text-align: center;">🕒 ~ 📖 ~ 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>		
<u>Mar</u>	<u>10</u>		<u>9H30-11H30</u> Centre Social Val d'Auron ReF	
<u>Mer</u>	<u>11</u>	FÉRIË		
<u>Jeu</u>	<u>12</u>	<u>13H45-15H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>13</u>		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	

Novembre Du 16 Au 30		Ateliers		
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier
Lun	16			
Mar	17	<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>
Mer	18			
Jeu	19		<p><u>10H-13H45</u> C.C.A.S. " Sur les routes d'Asie ".</p>	
Ven	20		<p><u>MINI APC</u> <u>9H30-11H30</u> Centre Social Val d'Auron " Les desserts ".</p>	
Lun	23		<p><u>10H-14H</u> Salle du Presbytère Henrichemont " Un vent 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>
Mar	24	<p>Du mardi 24 au mercredi 25 : pas d'atelier. </p>		
Jeu	26	<p><u>14H-16H</u> C.C.A.S. " Emballages & étiquettes : comment se repérer ? "</p>	<p><u>10H-14H</u> C.C.A.S. " Sur les routes d'Asie ".</p>	
Ven	27	<p>Du lundi 27 au lundi 30 : pas d'atelier. </p>		

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 "		
Lun	16			<u>11H-12H</u> D : La Brasserie du Lac L : Lac d'Auron Mini Randonnée
Mar	17		<u>10H-11H</u> Centre Social Val d'Auron Relaxation	
Mer	18		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^{s/} Cher Aquagym	
Jeu	19	<u>14H-16H</u> Relais de Services Publics Aubigny ^{s/} Nère	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym <hr/> <u>18H-20H</u> Château des Gadeaux ReF	
Ven	20			
Lun	23			
Mar	24		<u>10H-11H</u> Centre Social Val d'Auron ReF Douce	
Mer	25		<u>10H15-11H15</u> St Florent ^{s/} Cher Aquagym	
Jeu	26	<u>09H30-11H30</u> Salle St Florent ^{s/} Cher <hr/> <u>13H45-15H45</u> Centre Social ~ Val d'Auron	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
Ven	27		<u>17H-18H</u> Centre Nautique Aquagym	<u>10H-12H</u> & Mme R. PROTIN-HAMPE D : La Patinoire L : Le Canal Randonnée
Lun	30			

Décembre Du 01 Au 31		Ateliers			
Jour	Date	Diététique	Culinaire = APC	Infirmier	Podologie
Mar	1		<u>17H30-20H30</u> C.C.A.S. " Salade & Mousse, Saumon & Riz ont rendez-vous avec Aneth ".		
Mer	2	<p style="text-align: center;">☺ ~ 📖 ~ 09H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : " Je mets mon traitement, mon alimentation & mon activité physique au service de ma santé ". Animation : Mmes V. FROIDEVAUX, <i>Éducatrice-Sportive</i>, S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i> & R. PROTIN-HAMPE, <i>Diététicienne</i>. Lieu : Maison des Solidarités - Baugy.</p> 			
Jeu	3		Mini APC <u>9H30-11H30</u> Relais de Services Publics Aubigny ^s / Nère " Autour de l'apéro, avec dégustation ".		
Ven	4				
Lun	07	Du lundi 07 au mardi 08 : pas d'atelier. 			
Mer	09			10H-12H ~ Atelier pluridisciplinaire : Infirmier & podologie. Espace Santé Parentalité Animation : Mmes C. JOURDONNEAU, <i>Podologue</i> & S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i> . " Thème à définir " .	
Jeu	10	<u>14H-16H</u> C.C.A.S. " Chocolat & repas de fêtes ". 🍴 Atelier précédé d'un APC.	<u>10H-13H45</u> C.C.A.S. " En attendant Noël " . 🕒Participation de 10€		
Ven	11				
Lun	14	Du lundi 14 au mardi 15 : pas d'atelier. 			
Mer	16	<u>14H-16H</u> Espace Santé Parentalité. "Quand ma diététique rejoint mon traitement ". 🍴Co animé avec Mme S. POUCHAIN, <i>Infirmière</i> .		<u>14H-16H</u> Espace Santé Parentalité " Quand ma diététique rejoint mon traitement ". 🍴Co animé avec Mme N. RION, <i>Diététicienne</i> .	
Jeu	17		<u>10H-13H45</u> C.C.A.S. " En attendant Noël " . 🕒Participation de 10 €		
Ven	18		MINI APC <u>9H30-11H30</u> 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 23/12/15 au 04/01/16.			

Légende & Bloc-notes

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

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

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)
<u>Mar</u>	<u>1</u>		<u>9H30-11H30</u> Centre Social ~ Val d'Auron ReF	<u>14H-16H</u> Rock'N Swing Attitude Danse
<u>Mer</u>	<u>2</u>			
<u>Jeu</u>	<u>3</u>	<u>15H45 - 16H45</u> * Expression corporelle <hr/> <u>16H45-18H45</u> * Loisirs Créatifs * Château des Gadeaux	<u>12H15-13H15</u> Les Gibjoncs Aquagym	
<u>Ven</u>	<u>4</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>15H45-17H45</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>15H45-17H45</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 : pas d'atelier & n'oubliez pas : C.A.R.A.M.E.L. est fermé du 23/12/15 au 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 des 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