

Secteurs BOURGES & Cher Nord



SOMMAIRE

Les règles à respecter :

Page 2

« Agenda d'ailleurs » :

Page 3

Menus :

Page 4 ~ 5

Mon agenda perso :

Page 6 ~ 7

Programme des ateliers de SEPTEMBRE :

Du 1er au 16/ Pages 8 ~ 9

Du 18 au 30/ Pages 10 ~ 11

Programme des ateliers d'OCTOBRE :

Du 02 au 14/ Pages 12 ~ 13

Du 16 au 31/ Pages 14 ~ 15

Programme des ateliers de NOVEMBRE :

Du 02 au 18/ Pages 16 ~ 17

Du 20 au 30/ Pages 18 ~ 19

Programme des ateliers de DÉCEMBRE :

Du 01 au 31/ Pages 20 ~ 21

Adresses :

Page 22

Pour vous inscrire aux ateliers :

Les inscriptions & les désinscriptions se font **OBLIGATOIREMENT** auprès du secrétariat & non auprès des intervenants.

Pour vous inscrire aux ateliers seulement par téléphone &/ou par mail :

 02 48 48 57 44

 reseau.diabete@ch-bourges.fr


Pour dialoguer &/ou pour vous informer :

 www.caramel18.fr

Les heures d'ouverture du secrétariat :

Du lundi au vendredi
De 09h00 à 12h30 & 13h30 à 17h00

Pour tout courrier :

 Secrétariat C.A.R.A.M.E.L.
Château des Gadeaux
145 Av. F. Mitterrand
18020 Bourges Cedex

Éducation Thérapeutique

S'INSCRIRE



PREVENIR

LISTE D'ATTENTE



VALIDER

DESISTEMENT

PRECISER

Pour la bonne organisation des ateliers : Quelques 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, et ne laissera pas ses inscriptions sur le répondeur.

Si 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.

Si il y a moins de participants que prévu : l'atelier peut être annulé et nous ne pourrons vous prévenir que si nous sommes informés de votre participation à l'atelier.

Dans tous les cas, des modifications peuvent intervenir 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 ce cas précis, 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 et 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 et sur liste d'attente. En cas de désistement, le secrétariat vous rappelle et 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 et que vous n'êtes pas rappelé, inutile de vous rendre à l'atelier : le surnombre est dommageable au bon déroulement de l'atelier.

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 ateliers seront reconsidérées.

Sylvie LAROCHE
Coordinatrice départementale du réseau.

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

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même et vos accompagnants, précisant qu'il n'existe pas de contre indication à la pratique de l'activité physique. Ce document est à remettre au secrétariat.

Pensez à vous le procurer dès aujourd'hui si vous ne l'avez pas fourni et pensez à le renouveler tous les ans.

Prévoyez des vêtements et des chaussures souples (de sport de préférence), une bouteille d'eau et de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

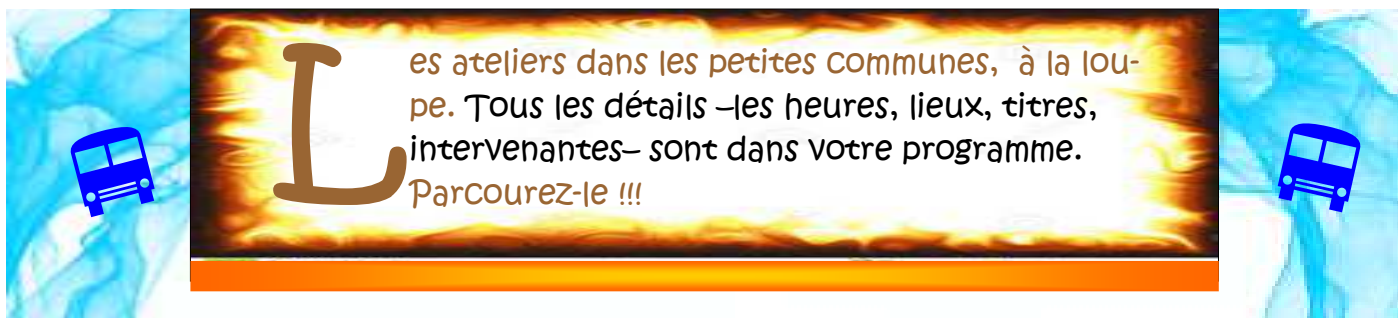
La participation par **APC** est de **6€ -en espèces-** et par personne ; il faut noter que pour les menus de fêtes, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les participants qui s'y inscrivent, le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- * Carrefour - Chaussée de Chappe - Bourges.
- * Carrefour Market - Av. du 8 mai 1945 - Aubigny St Nère.
- * Intermarché - Route de Verdun - Henrichemont.

Pour les **Mini APC**, la participation est de **3€ par personne, toujours en espèces**, et il n'y a pas de participation aux courses.

Concernant les Ateliers Pratiques Culinaires
Ou APC ou Mini APC



Mois Communes	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Argent ^{S/} Saultre		<u>Vendredi 13</u> {PP} Infirmier.	<u>Jeudi 23</u> {NR} Diététique.	
Allogny				
Aubigny ^{S/} Nère	<u>Mardi 19</u> {VF + NR} Randonnée + pique-nique.			
Baugy		<u>Vendredi 17</u> {SP + RPH} Infirmier + diététique.		
Blancafort		<u>Mardi 03</u> {NR} APC		
Dun ^{S/} Auron		<u>Lundi 02</u> {MPVX + CC} Randonnée + infirmier.		<u>Lundi 11</u> {NR + CC} Diéti- que + infirmier.
Fussy		<u>Mercredi 18</u> {VF + NR} Randonnée.		
Henrichemont	<u>Lundi 18</u> {APC} {NR} Atelier Pratique Culinaire		<u>Lundi 13</u> {NR} APC.	
Mehun ^{S/} Yèvre			<u>Jeudi 16</u> {SP + VF} Infirmier + éducation sportive.	
St-Florent ^{S/} Cher				<u>Jeudi 14</u> {SP} Infirmier.
St-Martin d'Auxigny		<u>Mercredi 04</u> {VF + NR} Randonnée + restaurant.		
Sancerre		<u>Vendredi 27</u> {PP} Infirmier.		

Pour les détails, nous vous invitons
à lire votre programme.



Les Menus

Jeudi 07 septembre
✦ jeudi 21 septembre



Coupe guacamole
Osso bucco de dinde
aux champignons
Pâtes
Croustillant
aux poires.



Mardi 26 septembre
17h30 ~ 20h30



Hachis parmentier
aux légumes
Salade mélangée
Verrine compote
✦ fromage blanc.



Lundi 18 septembre
Henrichemont



Salade de tomates,
pommes de terre
✦ oignons rouges
Lapin chasseur
✦ ses légumes
Coupe de fromage blanc
aux fruits.



Jeudi 05 octobre
✦ jeudi 19 octobre



Salade de lentilles
à la marocaine
Papillote de poisson
✦ ses légumes
Tarte fleurs
aux pommes.



Mardi 03 octobre
Blancafort



Salade de betteraves
✦ mâche
Petit salé
aux lentilles
Crumble
aux pommes.



Mardi 17 octobre
17h30 ~ 20h30

Lasagne au poulet,
ses champignons
+ brocolis
Salade verte
Salade aux fruits
de saison.

Jeudi 09 novembre
+ jeudi 30 novembre

Apéritif dînatoire

Assortiment de :

Tapas,
Verrines,
Bouchées salées,
Bouchées sucrées.

Lundi 13 novembre
Henrichemont

Salade de mâche
+ avocat
Goulasch de bœuf
Pommes de terre vapeur
Verrine fromage blanc
+ compote.

Mardi 21 novembre
17h30 ~ 20h30


Tartare de betteraves
+ avocat
Filet de poisson
+ poireaux au curry
Gâteau à l'ananas.

Menu à 10 €



Mardi 19 décembre
17h30 ~ 20h30

Crème de poireaux
+ petits pois
Cassolette de la mer
Riz
Pommes en douillon.

SEPTEMBRE du vendredi 1er au samedi 16		Lecture colonne par colonne		Atelier
		Jour & Date		
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire	Infirmier/Podologue
		© R.P. HAMPE {RPH} & N. RION {NR}	= APC & Mini APC © R.P. HAMPE {RPH} & N. RION {NR}, <i>Diététiciennes.</i>	© C. CIESIELSKI {CC/P} & P. PILLIEN {PPI/S} & S. POUCHAIN {SP}, <i>Infirmières.</i> © C. JOURDONNEAU {CJ}, <i>podologue.</i>
Ven	01	9h30-11h30 © RPH Espace Santé Parentalité 📖 Diabète & alimentation : actualisons nos connaissances. 🌀 Atelier de base n°1		
		Pas d'atelier du lundi 04 au mercredi 06 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
		Pas d'atelier du lundi 11 au mercredi 13 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	07		10h-13h45 © NR Château des Gadeaux. 📖 Glou-Glou passera par la Belgique, descendra dans le milanais manger un plat traditionnel accompagné de risotto. Elle s'envolera pour Mexico mais ne compte pas s'empâter là-bas & se posera sur la Muraille de Chine pour déguster un croustillant aux poires.	Exemple de lecture 18h-19h30 © SP Château des Gadeaux 📖 Formation : le Capteur de glucose en continu.
Ven	08	9h30-11h30 © RPH Espace Santé Parentalité 📖 Diabète & objectif n°1 : mieux connaître les graisses visibles & les graisses cachées. 🌀 Atelier de base n°2		
		Pas d'atelier du lundi 11 au mercredi 13 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	14	9h30-11h30 © RPH Espace Santé Parentalité 📖 Diabète & sucres : bien les repérer & mieux connaître leurs effets sur la glycémie. 🌀 Atelier de base n°3.		
Ven	15	Pas d'atelier le vendredi 15 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		

SEPTEMBRE




 Légende & Bloc-notes

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

Jour & Date

Atelier

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

Jour	Date	Atelier
		<p><u>Art Thérapie</u> Expression corporelle & loisirs Créatifs © A LOOSLI {AL © L CHAMBENOIS {CL</p> <p><u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Piscine - Relaxation</u> © V FROIDEVAUX {VF © M PHAM VAN XUA {MPVX</p> <p><u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures) © V FROIDEVAUX {VF © M PHAM VAN XUA {MPVX</p>
<u>Ven</u>	<u>01</u>	Pas d'atelier le vendredi 01 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>lun</u>	<u>04</u>	Pas d'atelier le lundi 04 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Mar</u>	<u>05</u>	 <p><u>10h-14h</u> © MPVX ~ VF & NR D : La Plage près du tennis L : Le Lac d'Auron <u>Au choix</u>  Randonnée à vélo OU pédestre & pique-nique à apporter.</p>
<u>Mer</u>	<u>06</u>	<p><u>9h30-11h</u> © VF Château des Gadeaux Remise en Forme</p>
<u>Jeu</u>	<u>07</u>	Pas d'atelier le mercredi 07 au vendredi 08 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Lun</u>	<u>11</u>	Pas d'atelier ce lundi 11 septembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Mar</u>	<u>12</u>	 <p><u>10h-11h</u> © VF Château des Gadeaux Remise en Forme Douce</p>
<u>Mer</u>	<u>13</u>	<p><u>10h-11h</u> © VF D : La Patinoire L : Le Canal de Berry Mini randonnée</p>
<u>Jeu</u>	<u>14</u>	Pas d'atelier jeudi 14 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Ven</u>	<u>15</u>	<p><u>17h-18h</u> © VF Château des Gadeaux Relaxation</p>

<h1>SEPTEMBRE</h1> <p>du lundi 18 au samedi 30</p>		Lecture colonne par colonne		Atelier
Jour	Date		Jour & Date	
		<p><u>Diététique</u></p> <p>© RP HAMPE {RPH} & N RION {NR}</p>	<p><u>Atelier Pratique Culinaire</u></p> <p>= APC & Mini APC</p> <p>© RP HAMPE {RPH} & N RION {NR}, Diététiciennes.</p>	<p><u>Infirmier/Podologue</u></p> <p>© C CIEŚIELSKI {CC/P} PILLIEN {PPI} & POUCHAIN {SP}, Infirmières.</p> <p>© C JOURDONNEAU {CJ}, podologue.</p>
Lun	18		<p>10h-13h45 © NR</p> <p>Salle : Presbytère</p> <p>🚌 Lieu : Henrichemont</p> <p>📖 Bunny a les yeux rouges & il part, oublier toutes ces salades, pour un safari photo.</p>	
Mar	19	Pas d'atelier du mardi 19 au mercredi 20 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	21		<p>10h-13h45 © NR</p> <p>Château des Gadeaux.</p> <p>📖 Glou-Glou passera par la Belgique, descendra dans le milanais manger un plat traditionnel accompagné de risotto. Elle s'envolera pour Mexico mais ne compte pas s'empâter là-bas & se posera sur la Muraille de Chine pour déguster un croustillant aux poires.</p>	
Ven	22		<p>MINI APC 🌀 Apportez vos boîtes.</p> <p>9h30-11h45 © RPH</p> <p>Château des Gadeaux</p> <p>📖 Des sauces chaudes, faciles & rapides.</p>	
sam	23		<p>🕒 09h 🕒 12h © SP & SL</p> <p>📖 Château des Gadeaux</p> <p>📖 Parler de complications, c'est compliqué... !!</p>	
Lun	25	Pas d'atelier ce lundi 25 septembre. Attention au décalage sur la page de droite.		
Mar	26		<p>17h30-20h30 © NR</p> <p>Château des Gadeaux.</p> <p>📖 Antoine Parmentier & Philippe Conticini vous invitent à leur table. Bon appétit M'sieurs, Dames !!</p>	
Mer	27	Pas d'atelier le mercredi 27 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	28	<p>Diabète</p> <p>SOMMEIL RECOMMANDÉ</p> <p>HEURES DE SOMMEIL DURÉE RECOMMANDÉE DURÉE ACCEPTABLE</p>  <p>Source: National Sleep Foundation</p>	<p>16h-18h © SP</p> <p>Château des Gadeaux</p> <p>📖 Diabète & sommeil : ami ou ennemi ?</p>	
Ven	29	Pas d'atelier ce vendredi 29 septembre. Attention au décalage sur la page de droite.		

SEPTEMBRE

Légende & Bloc-notes

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

Jour & Date

Atelier

Pour les personnes possédant des bâtons de marche : pensez à les apporter.

Jour	Date			
		<p><u>Art Thérapie</u> Expression corporelle & loisirs créatifs © A LOOSLI {AL & L. CHAMBENOIS {LC, Art thérapeutes.</p>	<p><u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Piscine - Relaxation</u> © V FROIDEVAUX & {VF M PHAM VAN XUA {MPVX, Educatrices médico-sportives.</p>	<p><u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures) © V FROIDEVAUX {VF © M PHAM VAN XUA {MPVX</p>
Lun	18	Pas d'atelier le lundi 18 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Mar	19			<p><u>14h-16h</u> © MPVX <u>Rock'N Swing Attitude</u> Z.A. du Porche ~ Val d'Auron Remise en forme en musique.</p> <hr/> <p><u>10h30-13h30</u> © VF & NR <u>D</u> : Les grands Jardins <u>L</u> : AubignySt Nère Randonnée & pique-nique</p>
Mer	20		<p><u>9h30-10h30</u> © VF Château des Gadeaux ReF Douce</p>	
Jeu	21	<p><u>14h-16h</u> © LC Château des Gadeaux Loisirs Créatifs</p>	<p><u>11h15-12h15</u> © VF Piscine des Gibjoncs Piscine</p>	
Ven	22	Pas d'atelier ce vendredi 22 septembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
sam	23	<p>RAPPEL ▶</p>	<p>🕒 <u>09h</u> 🕒 <u>12h</u> © SP & SL 🌐 Château des Gadeaux 📖 Parler de complications, c'est compliqué... !!</p>	
Lun	25	Pas d'atelier ce lundi 25 septembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Mar	26		<p><u>10h-11h30</u> © VF Salle de musculation du GAZELEC Diabétique d'accord mais musclé... musclée ! <i>(pardon madame)</i></p>	
Mer	27			<p><u>10h-11h</u> © VF <u>D</u> : le parking principal <u>L</u> : Palais d'Auron Mini Rando</p>
Jeu	28	<p><u>14h-16h</u> © LC Château des Gadeaux Loisirs Créatifs</p>	<p><u>18h-19h30</u> © VF Château des Gadeaux ReF</p>	
Ven	29	Pas d'atelier ce vendredi 29 septembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		

OCTOBRE du lundi 02 au samedi 14		Lecture colonne par colonne		Atelier
Jour	Date	Jour & Date		
		<u>Diététique</u> © R.P. HAMPE {RPH} & N. RION {NR}	<u>Atelier Pratique Culinaire = APC & Mini APC</u> © R.P. HAMPE {RPH} & N. RION {NR} <i>Diététiciennes.</i>	<u>Infirmier/Podologue</u> © C. CIEŚIELSKI {CC / P} PILLIEN {PP / S} POUCHAIN {SP, Infirmières.
Lun	02	Pas d'atelier le lundi 02 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Mar	03		<u>10h-13h45</u> ☺ NR 🚗 <u>Salle & lieu : salle des fêtes & Blancafort.</u> 📖 Porcus est tombé dans les pommes après avoir perdu une lentille. Quelle salade !!!	
Mer	04	Pas d'atelier le mercredi 04 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	05		<u>10h-13h45</u> ☺ NR <u>C.C.A.S.</u> 📖 Cayenne, cumin, citron jaune, huile d'olive... un tourbillon de saveurs pour une mini légumineuse qui papillotera à côté de Mademoiselle Tarte Fleurs Poma !	
Ven	06	Pas d'atelier le vendredi 06 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Lun	09		 Voyage, voyage ◆ Prévoir une consultation auprès de son cardiologue et de son médecin traitant. ◆ Tests avant le voyage ◆ Voir la compatibilité des médicaments avec les traitements: antipaludéens, antidiarrhéiques, anti-inflammatoires, ◆ Penser au régime alimentaire.	<u>14h-16h</u> ☺ SP <u>Espace Santé Parentalité</u> 📖 Partir en voyage avec son insuline, son lecteur...
Mar	10	Pas d'atelier du mardi 10 au jeudi 12 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Ven	13	<u>9h30-11h30</u> ☺ RPH <u>Espace Santé Parentalité</u> 📖 L'équilibre alimentaire en pratique : des menus à partir de cartes de restaurant. <u>Atelier de base n°4</u>		<u>10h-12h</u> ☺ PP 🚗 <u>Salle jaune & lieu : Argent s/ Sauldre</u> 📖 Le suivi du diabète, de ses résultats de ses glycémies : à vos Carnets.

OCTOBRE







 **Légende & Bloc-notes**







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

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


Jour & Date

Atelier

Jour	Date	Atelier
		<p>Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs Créatifs "</p> <p>☉ A LOOSLI {AL L CHAMBENOIS {LC</p> <p>ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Piscine - Relaxation</p> <p>☉ VFROIDEVAUX {VF ☉ M PHAM VAN XUA {MPVX</p> <p>Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)</p> <p>☉ V FROIDEVAUX {VF ☉ M PHAM VAN XUA {MPVX</p>
Lun	02	<p>14h-16h ☉ MPVX & CC D : le Canal de Berry  L : Dun St Auron. Randonnée.</p>
Mar	03	<p>10h-11h ☉ VF Centre Social ~ Val d'Auron Val d'Auron Relaxation</p> 
Mer	04	<p>10h30-13h30 ☉ VF & NR D : parking place de la Mairie.  L : St- Martin d'Auxigny Randonnée & partage d'un repas " Bistrot du Petit Labbe "</p>
Jeu	05	<p>14h-16h ☉ LC Château des Gadeaux Loisirs Créatifs</p> <p>11h15-12h15 ☉ VF Piscine des Gibjoncs Piscine</p>
Ven	06	Pas d'atelier ce vendredi 06 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.
Lun	09	Pas d'atelier ce lundi 09 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.
Mar	10	<p>10h-11h ☉ VF Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce</p>
Mer	11	<p>10h-11h ☉ VF & SP D & L : Parc château des Gadeaux  Je mesure mes Capacités à la marche : les moyens à ma disposition {podomètre, lecteur de glycémie, prise du pouls...}</p> <p> Atelier d'activité physique & infirmier.</p> 
Jeu	12	<p>14h-16h ☉ LC Château des Gadeaux Loisirs créatifs</p> <p>11h15-12h15 ☉ VF Piscine des Gibjoncs Piscine</p>
Ven	13	Pas d'atelier ce vendredi 13 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.

OCTOBRE du lundi 16 au mardi 31		Lecture colonne par colonne		Atelier
		Jour & Date		→
Jour	Date	Diététique © R.P HAMPE {RPH + N RION {NR	Atelier Pratique Culinaire = APC & Mini APC © R.P HAMPE {RPH + N RION {NR	Infirmier/Podologue © C CIEŚIELSKI {CC// S. POUCHAIN {SP // P. PILLIEN, infirmières.
Lun	16	Pas d'atelier ce lundi 16 octobre. Attention au décalage sur la page de droite.		
Mar	17		17h30-20h30 ©NR Château des Gadeaux. 📖 Petit Gallus coiffé d'un beau chapeau & ses "pieds" charnus bien chaussés, passera l'arrière-saison en Italie pour manger toutes les déclinaisons de lasagna.	
Mer	18	Pas d'atelier le mercredi 18 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	19		10h-13h45 ©NR C.C.A.S. 📖 Cayenne, cumin, citron jaune, huile d'olive... un troubillon de saveurs pour une mini légumineuse qui papillote à côté de Mademoiselle Tarte Fleur Poma !	
Ven	20	Pas d'atelier le vendredi 20 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Lun	23	Pas d'atelier du lundi 23 au mercredi 25 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
Jeu	26	9h30-11h30 ©NR Espace Santé Parentalité 📖 Éplucher, émincer, couper, cuire, mijoter, se régaler... Pour faire tout cela pour Noël & début 2018, il faut composer. Alors : chaussez lunettes, coincez monocle, trouvez recettes, c'est la bonne époque !!!!	II) les facteurs modifiables: B) Le diabète : • Le diabète aggrave les maladies cardiovasculaires de manière silencieuse en particulier chez les diabétiques mal équilibrés. 	
Ven	27	9h30-11h30 © RPH & SP 📖 Salle & lieu : Maison des solidarités ~ Baugy 📖 Diabète & maladies cardiovasculaires, <i>suivi d'une dégustation de fromages.</i> 📖 Atelier diététique & infirmier.	 	09-30-11h30 © RPH & SP 📖 Salle & lieu : Maison des solidarités ~ Baugy 📖 Diabète & maladies cardiovasculaires, <i>suivi d'une dégustation de fromages.</i> 📖 Atelier infirmier & diététique. <hr/> 10h-12h ©PP 📖 Salle & lieu : Pavillon L. Guillaumot Salle n°1~Hôpital~SanCerre 📖 Le diabète & ses complications, ses surveillances.
Lun	30	Pas d'atelier ces lundi 30 au mardi 31 octobre inclus. Attention au décalage sur la page de droite.		

OCTOBRE

 Légende & Bloc-notes



















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

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

Jour & Date

Atelier

Jour	Date	Atelier	Atelier	
		Art Thérapie Expression corporelle & loisirs créatifs ☺ A LOOSLI {AL}	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Piscine - Relaxation ☺ V FROIDEVAUX {VF} & M PHAM VAN XUA {MPVX}	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures) ☺ V FROIDEVAUX {VF} & M PHAM VAN XUA {MPVX}
<u>Lun</u>	<u>16</u>	Pas d'atelier ce lundi 16 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
<u>Mar</u>	<u>17</u>		9h30-11h ☺ VF Centre Social Val d'Auron ReF	
<u>Mer</u>	<u>18</u>		10h-11h30 ☺ VF & NR D : Parking de l'Église  L : Fussy Randonnée	
<u>Jeu</u>	<u>19</u>	14h15-16h15 ☺ AL Château des Gadeaux Loisirs créatifs.	11h15-12h15 ☺ VF Piscine des Gibjoncs Piscine	
<u>Ven</u>	<u>20</u>	Pas d'atelier ce vendredi 20 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
<u>Lun</u>	<u>23</u>	Pas d'atelier ce lundi 23 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
<u>Mar</u>	<u>24</u>		10h-11h30 ☺ VF Salle : de musculation du GAZELEC Diabétique d'accord mais musclé... musclée ! <i>(pardon madame)</i>	
<u>Mer</u>	<u>25</u>	Pas d'atelier ce mercredi 25 octobre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
<u>Jeu</u>	<u>26</u>		18h-19h ☺ VF Château des Gadeaux Relaxation	
<u>Ven</u>	<u>27</u>		16h-17h ☺ VF D : Piscine des Gibjoncs L : Parc Paysager Mini randonnée	
<u>Lun</u>	<u>30</u>	Pas d'atelier ces lundi 30 au mardi 31 octobre inclus. Attention au décalage sur la page de gauche.		

NOVEMBRE du jeudi 02 au samedi 18		Lecture colonne par colonne		
Jour	Date	Atelier		
		Diététique © R.P. HAMPE {RPH} † N. RION {NR}	Atelier Pratique Culinaire = APC † Mini APC © R.P. HAMPE {RPH} † NRION {NR}, Diététiciennes.	Infirmier/Podologue © CCIEŚIELSKI {CC//P PILLIEN {PPI// S. POUCHAIN {SP, <i>Infirmières.</i> © C. JOURDONNEAU {CJ}, <i>Podologue</i>
<u>Jeu</u>	<u>02</u>	Pas d'atelier ces jeudi 02 † vendredi 03 novembre. Attention au décalage sur la page de droite.		
<u>Lun</u>	<u>06</u>	Pas d'atelier du lundi 06 au mardi 07 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
<u>Mer</u>	<u>08</u>	09h30-11h30 © RPH † CJ Espace Santé Parentalité  Diabète † équilibre.  Atelier diététique † de Podologie.	9h30-11h30 © CJ † RPH Espace Santé Parentalité  Diabète † équilibre.  Atelier de podologie † de diététique.	
<u>Jeu</u>	<u>09</u>	 10h-13h45 © NR C.C.A.S.  "Tapas" quelques verrines pour la présentation de l'apéritif dînatoire de Philippe Conticini ? Il t'a prévu une superbe bouchée contemporaine sucrée après que tu aies payé la superbe note salée !	14h-16h © NR~SP~AL~RPH~SL † ML C.C.A.S.  Mon programme : jour après jour, page après page. J'en suis un des participants mais aussi, un des concepteurs.	
<u>Ven</u>	<u>10</u>	 MINI APC 9H30-11H45 © RPH C. C. A. S. - Val d'Auron  Soupes, consommés † potages : à vos Casseroles !  Apportez vos boîtes.		
<u>Lun</u>	<u>13</u>	 10h-14h © NR Salle : Presbytère  Lieu : Henrichemont   Bouvier † Paprikas dégustent une soupe de boeuf † de légumes dans les plaines d'Europe occidentale.		
<u>Mar</u>	<u>14</u>	Pas d'atelier du mardi 14 au mercredi 15 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
<u>Jeu</u>	<u>16</u>	 PHYSICAL - MENTAL	09h30-11h30 © SP † VF Salle : Maison de retraite " Le Rayon de Soleil "  Lieu : Mehun s/ Yèvre   Pourquoi l'activité physique est-elle bonne pour moi ?	
<u>Ven</u>	<u>17</u>	Pas d'atelier ce vendredi 17 novembre. Attention au décalage sur la page de droite.		

🌀 Légende & Bloc-notes

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

NOVEMBRE






Jour & Date

Atelier

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

Jour	Date	Atelier
		<p><u>Art Thérapie</u> Expression corporelle & loisirs créatifs ☺ A LOOSLI {AL}</p> <p><u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Piscine - Relaxation</u> ☺ VFROIDEVAUX {VF} & MPHAM VAN XUA {MPVX}</p> <p><u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures) ☺ V. FROIDEVAUX {VF} & M PHAM VAN XUA {MPVX}</p>
Jeu	02	Pas d'atelier ces jeudi 02 & vendredi 03 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
Lun	06	Pas d'atelier ce lundi 06 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
Mar	07	<p>10h-11h ☺ VF Centre Social ~ Val d'Auron Relaxation</p>
Mer	08	Pas d'atelier du mercredi 08 au jeudi 09 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
Jeu	09	<p>11h15-12h15 ☺ VF Piscine des Gibjoncs Piscine</p>
Ven	10	Pas d'atelier le vendredi 10 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
Lun	13	Pas d'atelier le lundi 13 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.
Mar	14	<p>10h-11h ☺ VF Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce</p>
Mer	15	Pas d'atelier ce mercredi 15 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
Jeu	16	<p>14h15-16h15 ☺ AL Château des Gadeaux Loisirs Créatifs.</p>
Ven	17	Pas d'atelier ce vendredi 17 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.



NOVEMBRE du lundi 20 au jeudi 30		Lecture colonne par colonne		Atelier
Jour	Date	Jour & Date		
		<u>Diététique</u> © R.P. HAMPE {RPH} & N. RION {NR}	<u>Atelier Pratique Culinaire =</u> <u>APC & Mini APC</u> © R.P. HAMPE {RPH} & N. RION {NR}, <i>Diététiciennes.</i>	<u>Infirmier/Podologue</u> © C. CIESIELSKI {CC//P. PILLIEN {P//S. POUCHAIN {SP, <i>Infirmières.</i> © C. JOURDONNEAU {CJ}, <i>Podologue.</i>
<u>Lun</u>	<u>20</u>	Pas d'atelier ce lundi 20 novembre. Attention au décalage sur la page de droite.		
<u>Mar</u>	<u>21</u>		<u>17h30-20h30</u> ☺ NR <u>C.C.A.S.</u> 📖 Albacore "filet" le parfait amour avec Bette à la racine charnue pendant que Ananas Comusus & Cary, fatigués de les attendre en vain, commencèrent leur repas, par un avocat sauce tartare.	
<u>Mer</u>	<u>22</u>	Pas d'atelier ce mercredi 22 novembre. Attention au décalage sur la page de droite.		
<u>Jeu</u>	<u>23</u>	<u>14h-16h</u> ☺ NR 🚗 <u>Salle : jaune & lieu : Argent s/ Saultre</u> 📖 Questions & réponses autour de l'alimentation.		<u>18h-19h30</u> ☺ SP <u>Château des Gadeaux</u> 📖 La pompe à insuline : pour qui ? Pour quoi ? Quand ? Comment ?
<u>Ven</u>	<u>24</u>	<u>14h-16h</u> ☺ RPH & BV <u>Château des gadeaux</u> 📖 Diabète & gourmandise. 🚗 <u>Atelier diététique & groupe de parole, avec Béata VINCENT, psychologue.</u>		
<u>Lun</u>	<u>27</u>	Pas d'atelier le mardi 28 & le mercredi 29 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.		
<u>Jeu</u>	<u>30</u>		<u>10h-13h45</u> ☺ NR <u>C.C.A.S.</u> 📖 "Tapas" quelques verrines pour la présentation de l'apéritif dinatoire de Philippe conticini ? Il t'a prévu une superbe bouchée contemporaine sucrée après que tu aies payé la superbe note salée !	

NOVEMBRE

 Légende & Bloc-notes

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

Jour & Date

Atelier

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

Jour	Date	Atelier
		<p><u>Art Thérapie</u> Expression corporelle & loisirs créatifs © ALOOSLI {AL}</p> <p><u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Piscine - Relaxation</u> © V FROIDEVAUX {VF & M PHAM VAN XUA {MPVX}</p> <p><u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures) © V FROIDEVAUX {VF & M PHAM VAN XUA {MPVX}</p>
<u>Lun</u>	<u>20</u>	Pas d'atelier ce lundi 20 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Mar</u>	<u>21</u>	<p>10h-11h30 VF Salle : De musculation du GAZELEC Diabétique d'accord mais musclé... musclée ! (pardon madame)</p>
<u>Mer</u>	<u>22</u>	Pas d'atelier ce mercredi 22 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Jeu</u>	<u>23</u>	<p>14h15-16h15 AL Château des Gadeaux Loisirs Créatifs.</p>
<u>Ven</u>	<u>24</u>	
<u>Lun</u>	<u>27</u>	Pas d'atelier ce lundi 27 novembre. Attention au décalage sur la page de gauche.
<u>Mar</u>	<u>28</u>	<p>10h-11h VF Centre Social - Val d'Auron Relaxation</p>
<u>Mer</u>	<u>29</u>	<p>9h30-11h30 VF & CJ D : La Brasserie L : Lac d'Auron</p> <p> Mesurer mes Capacités à la marche : les moyens à ma disposition : podomètre, lecteur de glycémie, prise du pouls...</p>
<u>Jeu</u>	<u>30</u>	<p>18h-19h30 VF Château des Gadeaux ReF</p>

DÉCEMBRE		Lecture colonne par colonne		Jour & Date	Atelier
du vendredi 1er au samedi 30					
Jour	Date	Détail	Atelier Pratique Culinaire = APC & Mini APC	Infirmier/Podologue	
		⊙ R.P HAMPE (RPH) & N RION (NR)	⊙ R.P HAMPE (RPH) & N RION (NR) <i>Dététiciennes.</i>	⊙ C CIESIELSKI (CC/P PILLIEN) & P/IS POUCHAIN (SP) <i>Infirmières.</i>	
Ven	01	Pas d'atelier ce lundi 1er décembre. Attention au décalage sur la page de droite.			
Lun	04	Pas d'atelier du lundi 04 au mercredi 06 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.			
Jeu	07		10h-13h45 ⊙ NR C.C.A.S. Participation de 10 €. Éplucher, émincer, couper, cuire, vous pouvez. Vous avez bien travaillé le jeudi 26 octobre pour composer votre menu de Noël.		
Ven	08	Pas d'atelier ce vendredi 08 décembre. Attention au décalage sur la page de droite.			
Lun	11	14h-16h ⊙ NR & CC Salle & lieu : Ancienne bibliothèque à Dun St Auron Diabète, poids & équilibre. Atelier diététique & infirmier.		14h-16h ⊙ SP Espace Santé parentalité Formation : Capteur de glucose en continu. 14h-16h ⊙ CC & NR Salle & lieu : Ancienne bibliothèque à Dun St Auron Diabète, poids & équilibre. Atelier infirmier & diététique.	
Mar	12	Pas d'atelier du mardi 12 au mercredi 13 inclus sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de droite.			
Jeu	14			10h-12h ⊙ SP Salle : Auditorium & lieu St-Florent St Cher Questions & réponses.	
Ven	15		MINI APC Apprenez vos boîtes. 9h30-11h45 ⊙ RPH C.C.A.S. - Val d'Auron Mises en bouche pour les fêtes.		
Lun	18	Pas d'atelier ce lundi 18 décembre. Attention au décalage sur la page de droite.			
Mar	19		17h30-20h30 ⊙ NR Château des Gadeaux Lorsque la Cassolette vient par la mer, c'est ta pomme qui "douille" car la note est salée surtout si tes convives font partie de la "crème." M. Porrum n'est pas très fin, d'accord...Il n'a qu'un petit pois en guise de cerveau !		
Mer	20	Pas d'atelier ce mercredi 20 décembre. Attention au décalage sur la page de droite.			
Jeu	21		10h-13h45 ⊙ NR C.C.A.S. Participation de 10€. Éplucher, émincer, couper, cuire, vous régaler : vous pouvez. Vous avez bien travaillé le jeudi 26 octobre pour composer votre menu de Noël.		
Ven	22	Pas d'atelier ce vendredi 22 décembre & FERMETURE DU RÉSEAU JUSQU'AU 02 JANVIER 2018.			

DÉCEMBRE

Jour + Date

Atelier

 **Légende + Bloc-notes**

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

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

Jour	Date			
		Art Thérapie Expression corporelle + loisirs Créatifs © A LOOSLI {AL}	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Piscine - Relaxation © V FROIDEVAUX {VF} + M PHAM VAN XUA {MPVX}	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures) © V FROIDEVAUX {VF} + M PHAM VAN XUA {MPVX}
Ven	01	Pas d'atelier ce lundi 1er décembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Lun	04	Pas d'atelier ce lundi 04 décembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Mar	05		10h-11h © VF Centre Social ~ Val d'Auron ReF Douce	
Mer	06			9h30-11h © VF + RPH D : La Mairie L : Le Vieux Bourges Randonnée
Jeu	07	14h-16h © AL Château des Gadeaux Loisirs créatifs.	11h15-12h15 © VF Piscine des Gibjoncs Piscine	
Ven	08	Pas d'atelier ce vendredi 08 décembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Lun	11	Pas d'atelier le lundi 11 sur cette page uniquement. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Mar	12		9h30-11h © VF Centre Social ~ Val d'Auron ReF	
Mer	13	Pas d'atelier ce mercredi 13 décembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Jeu	14	14h15-16h15 © AL Château des Gadeaux Loisirs Créatifs.	18h-19h © VF Château des Gadeaux ReF Douce	
Ven	15			16h-17h © VF D : Piscine des Gibjoncs L : Parc Paysager Mini randonnée
Lun	18	Pas d'atelier ce lundi 18 décembre. Attention au décalage sur la page de gauche.		
Mar	19		10h-11h30 © VF Salle : De musculation du GAZELEC Diabétique d'accord mais musclée... musclée ! (pardon madame)	
Mer	20			10h-11h © VF D : Parking L : Palais des Congrès Mini Rando
Jeu	21	14h15-16h15 © AL Château des Gadeaux Loisirs Créatifs.		
Ven	22	Pas d'atelier ce vendredi 22 décembre + FERMETURE DU RÉSEAU JUSQU'AU 02 JANVIER 2018.		

Mes adresses



Communes	Lieux	Adresses
Argent s/ Saultre	Mairie ~ Salle Jaune	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} Âge	Parking de la Salle des Fêtes
Aubigny s/ Nère	Relais Services Publics	Rue Abbé Moreux
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Blancafort	Salle des Fêtes	Rue de la Gare
Bourges	Aviron Club	Chemin du Grand Mazières — Val d'Auron
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Dun s/ Auron	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
	Salle des Mille Clubs	Rue Grossepoints
Henrichemont	Salle du Presbytère	Presbytère ~ 1 Rue de l'Église
Mehun s/ Yèvre	Maison de retraite « Le Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude	Z.A.C. du Porche (Au bout du Lac d'Auron)
Saint Amand Montrond	Centre de Cure Croix Duchet	Chemin de La Croix Duchet
	Centre Hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine ~ Centre Social	2 Rue Racine ~ Appartement n°2
Saint Florent s/ Cher	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavois
	Salle : « Salengro »	23 Rue Roger Salengro
SanCerre	Hôpital	Remparts des Augustins
Vierzon	Cabinet médical Docteur Pierre Provendier	6 Passage Lévêque
	Centre Social C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Dojo de Chaillot	Route de Bellon
	Espace Bas de Grange	Rue du Bas de Grange
	Gymnase de Bellevue	Cité des Sports du Parc de Bellevue
	Piscine de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Marché au Blé (ancienne école)	Place Vaillant Couturier