

CARAMEL

Réseau du Cher Diabète-Obésité




Secteur Saint Amand Montrond



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

SOMMAIRE

Les règles à respecter :

Page 02

Ateliers « d'activité physique & Pratiques culinaires » :

Page 03

Adresses :

Page 04

Ateliers « d'ailleurs » :

Page 05

Menus :

Page 06

Mon agenda personnel :

Page 07

Programme des ateliers de SEPTEMBRE :

Pages 08 ~ 09

Programme des ateliers d'OCTOBRE :

Pages 10 ~ 11

Programme des ateliers de NOVEMBRE :

Pages 12 ~ 13

Programme des ateliers de DÉCEMBRE :

Pages 14 ~ 15

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, & 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, des modifications peuvent intervenir 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 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 & 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 ; **vo**tre 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 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.

Ce que je dois faire, apporter, porter, où aller, ma participation ?

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

Demander à votre médecin un **CERTIFICAT MEDICAL** pour vous-même & 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 & pensez à le renouveler tous les ans.

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



La participation par **APC** est de **6€ -en es-pèces-** & 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 & 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 :

* **Leclerc** - Route de Charenton - **St A. Montrond**.

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

Concernant
les
Atelier **P**ratique **C**ulinaires
Ou
APC ou Mini **A**PC



Mes adresses



Communes	Lieux	Adresses
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
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 « Gibjons »	Rue de Turly
Dun s/ Auron	Ancienne Bibliothèque	Rue du Collège
	Salle des Mille Clubs	Rue du Brief
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude	Z.A.C. du Porche (Au bout du Lac d'Auron)
Saint-A. 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
	Piscine « Balnéor »	300 Rue de la Cannetille ~ Zone de la Cité de l'Or
Saint-Florent s/ Cher	Piscine intercommunale	Rue Paul Vaillant Couturier Route de Villeneuve
	Salle : « Auditorium »	Rue Aubrun
	Salle polyvalente « Roseville »	18 Rue des Lavois
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro

Les ateliers dans les petites communes, à la loupe. Tous les détails –les heures, lieux, titres, intervenantes– sont dans votre programme. Parcourez-le !!!

Mois	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Communes				
Baugy		<u>Vendredi 27</u> {SP & RPH} Infirmier & diététique.		
Bourges	<u>Samedi 23</u> {SP & SL} Infirmier & diététique.			
Dun ^s / Auron		<u>Lundi 02</u> {MPVX & CC} Randonnée & infirmier.		<u>Lundi 11</u> {CC & NR} Infirmier & diététique.
St-Florent ^s / Cher				<u>Jeudi 14</u> {SP} Infirmier.





MENUS

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

Lundi 11 septembre
✦ lundi 25 septembre

Tomate antiboise
Osso bucco de dinde
aux champignons
Pâtes
Pommes farcies
aux spéculoos.

Lundi 09 octobre
✦ lundi 23 octobre

Salade d'automne
Cabillaud ✦ moules
sauce safranée
Mélange de céréales
Duo de mousse.



Lundi 06 novembre
✦ lundi 20 novembre

Tomate mâche, avocat
✦ crevettes
Petit salé
aux lentilles
Tarte fleurs aux pommes.

Lundi 04 décembre
✦ lundi 18 décembre

Ma Sourize adorée, je vais te préparer
un repas de Noël aux chandelles près de la cheminée.



Participation
de 10€.

Ton chaton adoré l'a pensé le lundi 20 novembre der-
nier. J'en suis tout fier.
En attendant ma petite Sourize
adorée, bois ton thé chaud...







SEPTEMBRE

Du **Vendredi 1^{er}** Au **Samedi 30**

Lecture colonne par colonne

Atelier

Jour & Date

Jour	Date	Diététique ©N.R. {N. RION, ©R.P.H. {R. PROTIN-HAMPE, diététiciennes.	Atelier Pratique Culinaire = APC & Mini APC ©N.R. {N. RION & R.P.H. {R. PROTIN- HAMPE, Diététiciennes.	Infirmière & Podologue ©CC {C CIEŚIELSKI, Infirmière. CJ {CJOURDONNEAU, podologue
Ven	01	Pas d'atelier ce vendredi 1er septembre.		
Lun	04	Pas d'atelier du lundi 04 au vendredi 08 sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	11	<p>Exemple de lecture.</p> <p><u>13h45-15h30</u> ©NR Cuisine - Centre Social. 📖 Mieux repérer les graisses visibles & les graisses cachées.</p>	<p><u>10h-13h45</u> ©NR Cuisine ~ Centre Social. 📖 Glou-Glou passera par la Belgique, descendra dans le milanais manger un plat traditionnel après avoir survolé la Brague mais elle ne s'empâtera pas en Italie & remontera en Wallonie pour farcir les pommes de Spéculoos.</p>	
Mar	12	Pas d'atelier du mardi 12 au vendredi 15 sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	18	Pas d'atelier du lundi 18 au vendredi 22 sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Sam	23		<p>🕒 09h 🕒 12h ~ © SP & SL 📖 Château des Gadeaux 📖 Parler complications, c'est compliqué... !!</p>	
Lun	25		<p><u>10h-13h45</u> ©NR Cuisine ~ Centre Social. 📖 Glou-Glou passera par la Belgique, descendra dans le milanais manger un plat traditionnel après avoir survolé la Brague mais elle ne s'empâtera pas en Italie & remontera en Wallonie pour farcir les pommes de speculoos.</p>	<p><u>13h45-15h30</u> ©CC Cuisine ~ Centre Social. 📖 Le traitement du diabète : une question d'équilibre.</p>
Mar	26	Pas d'atelier du mardi 26 au vendredi 29 sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		




 **Légende & Bloc-notes**

ReF = **R**emise **e**n **F**orme ; **D** = **D**épart ; **L** = **L**ieu

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

SEPTEMBRE



Jour	Date			
		Art Thérapie Expression corporelle & loisirs créatifs ☉L.C. {L. CHAMBENOIS & A.L. {A. LOOSLI, <i>Art thérapeutes.</i>	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquasym - Relaxation ☉V.F. {V. FROIDEVAUX & M.P-V-X. {M. PHAM VAN XUA, <i>Éducatrices médico-sportives.</i>	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures)
<u>Ven</u>	<u>01</u>	Pas d'atelier ce vendredi 1er septembre.		
<u>lun</u>	<u>04</u>	Pas d'atelier ce lundi 04 septembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Mar</u>	<u>05</u>			10h-14h ☉MPVX~VF & NR D & L : La Plage près du tennis au Lac d'Auron à Bourges 🚌 🌀 Au choix : Randonnée à vélo OU pédestre & pique-nique à apporter.
<u>Mer</u>	<u>06</u>	Pas d'atelier ces mercredi 06, jeudi 07 & vendredi 08 septembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Lun</u>	<u>11</u>	Pas d'atelier le lundi 11 sur cette page uniquement & ces mardi 12 & mercredi 13 septembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Jeu</u>	<u>14</u>		10h-12h ☉MPVX C. Cure C. Duchet ReF	
<u>Ven</u>	<u>15</u>	Pas d'atelier ce vendredi 15 septembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Lun</u>	<u>18</u>	Pas d'atelier ces lundi 18, mardi 19 & mercredi 20. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Jeu</u>	<u>21</u>		11h-12h ☉MPVX C. Cure C. Duchet Détente & étirements	10h-11h ☉MPVX D & L : " Piscine " Mini randonnée
<u>Ven</u>	<u>22</u>	Pas d'atelier ce vendredi 22 septembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Sam</u>	<u>23</u>	☉09h ☉12h ~ ☉SP & SL ~ 🌐 Château des Gâteaux ~ 📖 Parler complications, c'est compliqué... !!		
<u>Lun</u>	<u>25</u>	Pas d'atelier le lundi 25 septembre sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
<u>Mar</u>	<u>26</u>			10h-14h ☉MPVX & NR 🚌 D & L : Place du Foirail à Lignières 📖 Randonnée avec commentaires historiques, 🌀 atelier suivi d'un pique-nique.
<u>Mer</u>	<u>27</u>	09h30-11h ☉CL Loisirs Créatifs 11h-12h Expression corporelle C. Cure C. Duchet		
<u>Jeu</u>	<u>28</u>			10h-12h ☉MPVX C. Cure C. Duchet Danse
<u>Ven</u>	<u>29</u>	Pas d'atelier ce vendredi 29 septembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		

OCTOBRE

Du **lundi 02** Au **Mardi 31**

La lecture se fait colonne par colonne :

Atelier

Jour & Date

Jour	Date	Diététique ©NR {N RION, ©RPH {R P-HAMPE, Diététiciennes.	Atelier Pratique Culinaire = APC & Mini APC ©N.R. {N RION, & RPH {R P-HAMPE, Diététiciennes	Infirmière & Podologue ©CC {C CIESIELSKI, Infirmière. CJ {C JOURDONNEAU, podologue.
Lun	02	Pas d'atelier du lundi 02 au vendredi 06 octobre sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	09		<p>10h-13h45 ©NR Cuisine ~ Centre Social.</p> <p>📖 À l'automne, petit cabillaud se sent comme un mollusque ; son homéopathe lui prescrit : colchique dans les prés, céréales bien frappées & mousse doublée. À renouveler pendant six mois.</p>	<p>13h45-15h30 ©CC Cuisine Centre Social.</p> <p>📖 La ronde des décisions.</p>
Mar	10	Pas d'atelier du mardi 10 au vendredi 13 sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	16	Pas d'atelier ces lundi 16 & mardi 17 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Mer	18			<p>10h-12h ©CJ C. Cure C. Duchet</p> <p>📖 La gymnastique des pieds.</p> <p>👉 Apportez : une serviette ou un torchon & un tapis de sol.</p>
Jeu	19	Pas d'atelier le jeudi 19 octobre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ce vendredi 20 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	23		<p>10h-13h45 ©NR Cuisine ~ Centre Social.</p> <p>📖 À l'automne, petit cabillaud se sent comme un mollusque ; son homéopathe lui prescrit : colchique dans les prés, céréales bien frappées & mousse doublée. À renouveler pendant six mois.</p>	<p>13h45-15h30 ©NR & CC Cuisine Centre Social.</p> <p>📖 Le diabète au fil des saisons.</p>
Mar	24	Pas d'atelier le mardi 24 octobre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ces mercredi 25 & jeudi 26 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Ven	27	<p>09h30-11h30 ©RPH & SP Salle & lieu : 🚗 Maison des solidarités à Baugy</p> <p>📖 Diabète & maladies cardiovasculaires.</p> <p>👉 Cet atelier est suivi d'une dégustation de fromages.</p> <p>Atelier diététique & infirmier.</p>	 	<p>09h30-11h30 ©SP & RPH Salle & lieu : 🚗 Maison des solidarités à Baugy</p> <p>📖 Diabète & maladies cardiovasculaires.</p> <p>👉 Cet atelier est suivi d'une dégustation de fromages.</p> <p>Atelier diététique & infirmier.</p>
Lun	30	Pas d'atelier ces lundi 30 & mardi 31 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		

Légende & Bloc-notes

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




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

OCTOBRE

Atelier

Jour & Da-

Jour	Date	Atelier
		<p><u>Art Thérapie</u> Expression corporelle & loisirs créatifs ☺ LC {L CHAMBENOIS & AL {A LOOSLI, Art thérapeutes.</p> <p><u>ReF</u> (2 heures) <u>ReF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym - Relaxation</u> ☺ VF {V FROIDEVAUX & MPVX {M PHAM VAN XUA, Éducatrices médico-sportives.</p> <p><u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)</p>
Lun	02	 <p>14h-16h ☺ MPVX & CC D : Le canal ☺ L : Dun sur Auron Randonnée</p>
Mar	03	Pas d'atelier ces mardi 03, mercredi 04, jeudi 05 & vendredi 06 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Lun	09	Pas d'atelier le lundi 09 sur cette page uniquement, ces mardi 10 & mercredi 11 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Jeu	12	 <p>11h-12h ☺ MPVX C. Cure C. Duchet Détente & étirements</p> <p>10h-11h ☺ MPVX D & L : " Piscine " Mini randonnée</p>
Ven	13	Pas d'atelier ce vendredi 13 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Lun	16	Pas d'atelier ces lundi 16 & mardi 17 octobre. Pas d'atelier le mercredi 18 uniquement sur cette page. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Jeu	19	<p>10h-12h ☺ MPVX C. Cure C. Duchet ReF</p> 
Ven	20	Pas d'atelier ce vendredi 20 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Lun	23	Pas d'atelier le lundi 23 octobre sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Mar	24	 <p>10h-12h ☺ MPVX C. Cure C. Duchet Danse</p>
Mer	25	Pas d'atelier ces mercredi 25 & jeudi 26 octobre. Pas d'atelier le vendredi 27 sur cette page uniquement. Pas d'atelier ces lundi 30 & mardi 31 octobre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.

NOVEMBRE		Lecture colonne par colonne :		Atelier
Du Mercredi 1er Au Jeudi 30				Jour & Date
Jour	Date	Diététique	Atelier Pratique Culinaire	Infirmière & podologue
		© R.P HAMPE {RPH & © N RION {NR Diététiciennes	= APC & Mini APC © RPHAMPE {RPH & © N RION {NR Diététiciennes	© C CIESIELSKI {CC, Infirmière. © C JOURDONNEAU {CJ, podologue
Jeu	02	Pas d'atelier ces jeudi 02 & vendredi 03 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	06		10h-13h45 ©NR Cuisine - Centre Social. 📖 Porcus tomba dans les pommes dans le tribunal & perdit ses lentilles. Son avocat lui mit une tarte & lui fit respirer des crevettes.	13h45-15h30 ©CC~NR~MPVX~AL+SL Cuisine - Centre Social. 📖 Je construis le prochain programme.
Mar	07	Pas d'atelier ces mardi 07, mercredi 08 novembre. Pas d'atelier le jeudi 09 novembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ce vendredi 10 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	13	Pas d'ateleir du lundi 13 au vendredi 17 novembre sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	20	13h45-15h30 ©NR Cuisine - Centre Social. 📖 Chaton prépare le repas de Noël pour sa Sourize & pour le premier programme de 2018. Tout un menu !!!	10h-13h45 ©NR Cuisine - Centre Social. 📖 Porcus tomba dans les pommes dans le tribunal & perdit ses lentilles. Son avocat lui mit une tarte & lui fit respirer des crevettes.	
Mar	21	Pas d'atelier le mardi 21 novembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ces mercredi 22, jeudi 23, vendredi 24 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	27			14h-16h ©CC Hôpital - Salle n°2 📖 Formation : Le Capteur de glucose en continu.
Mar	28	Pas d'atelier ces mardi 28, mercredi 29, jeudi 30 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		

Légende & Bloc-notes

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

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

NOVEMBRE

Atelier

Jour & Date

Jour	Date	Atelier
		<p><u>Art Thérapie</u> Expression corporelle & loisirs créatifs AL (A. LOOSLI, Art thérapeute.</p> <p><u>REF</u> (2 heures) <u>REF Douce</u> (1 heure) <u>Aquagym - Relaxation</u> VF (V FROIDEVAUX & MPVX (M PHAM VAN XUA, Éducatrices médico-sportives.</p> <p><u>Danse</u> <u>Mini Randonnée</u> (1 heure) <u>Randonnée</u> (2 heures)</p>
Jeu	02	Pas d'atelier ces jeudi 02 & vendredi 03 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Lun	06	Pas d'atelier le lundi 06 novembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ces mardi 07 & mercredi 08 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Jeu	09	<p>10h-12h @MPVX C. Cure C. Duchet REF</p>
Ven	10	Pas d'atelier ce vendredi 10 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Mar	14	Pas d'atelier ces mardi 14 & mercredi 15 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Jeu	16	<p>10h-12h @MPVX C. Cure C. Duchet Danse</p>
Ven	17	Pas d'atelier ce vendredi 17 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Lun	20	Pas d'atelier le lundi 20 novembre sur cette page uniquement. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Mar	21	<p>11h-12h @MPVX C. Cure C. Duchet Détente & étirements</p> <p>10h-11h @MPVX D & L : " Piscine " Mini randonnée</p>
Mer	22	Pas d'atelier ces mercredi 22, jeudi 23, vendredi 24 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.
Lun	27	<p>09h30-11h @AL Loisirs Créatifs 11h-12h Expression corporelle Centre Cure Croix Duchet</p>
Mar	28	Pas d'atelier ces mardi 28, mercredi 29, jeudi 30 novembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.




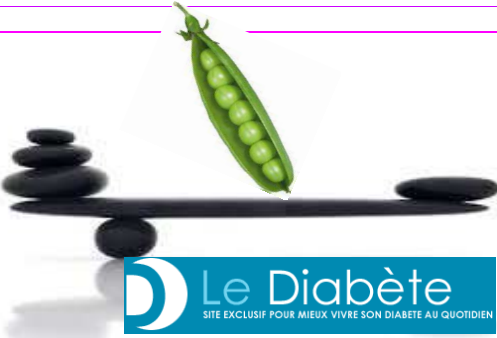

DÉCEMBRE

Du Mercredi 1er Au Samedi 30

Lecture colonne par colonne :

Atelier

Jour + Date

Jour	Date	Détails	Atelier	
		<p>Détiquette</p> <p>© R. P. HAMPE {RPH © N. RION {NR, Diététiciennes</p>	<p>Atelier Pratique Culinaire = APC + Mini APC</p> <p>© R. P. HAMPE {RPH + © N. RION {NR, Diététiciennes</p>	<p>Infirmière + podologue</p> <p>© C. CIEŚIELSKI {CC, Infirmière. © C. JOURDONNEAU {CJ podologue</p>
Ven	01	Pas d'atelier ce vendredi 1er décembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	04	<p>13h45-15h30 ©NR Cuisine - Centre Social.</p> <p>📖 Les étiquettes à la loupe... Décryptons-les !</p>	<p>10h-13h45 ©NR Cuisine - Centre Social.</p> <p>📖 Ma Sourize adorée, je vais te préparer un repas de Noël aux chandelles près de la cheminée. Ton chaton adoré l'a pensé le lundi 20 novembre dernier. J'en suis tout fier. En attendant ma petite Sourize adorée, bois ton thé chaud...</p>	
Mar	05	Pas d'atelier ces mardi 05 + mercredi 06 décembre. Pas d'atelier le jeudi 07 décembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ce vendredi 08 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	11	<p>14h-16h ©NR + CC</p> <p>📖 Salle + lieu : Ancienne bibliothèque Dun s/ Auron</p> <p>📖 Diabète, poids + équilibre. Atelier infirmier + diététique.</p>		<p>14h-16h ©CC + NR</p> <p>📖 Salle + lieu : Ancienne bibliothèque Dun s/ Auron</p> <p>📖 Diabète, poids + équilibre. Atelier infirmier + diététique.</p>
Mar	12	Pas d'atelier ces mardi 12 + mercredi 13 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.		
Jeu	14			<p>10h-12h ©SP</p> <p>📖 Salle : Auditorium Lieu : St Florent s/ Cher</p> <p>📖 Questions/réponses</p>
Ven	15	Pas d'atelier ce vendredi 15 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite.		
Lun	18		<p>10h-13h45 ©NR Cuisine - Centre Social.</p> <p>📖 Ma Sourize adorée, je vais te préparer un repas de Noël aux chandelles près de la cheminée. Ton chaton adoré l'a pensé le lundi 20 novembre dernier. J'en suis tout fier. En attendant ma petite Sourize adorée, bois ton thé chaud...</p>	<p>13h45-15h30 ©NR + CC Cuisine - Centre Social.</p> <p>📖 Diabète + repas de fêtes.</p>
Mar	19	Pas d'atelier ces mardi 19 + mercredi 20 décembre. Pas d'atelier le jeudi 21 décembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ce vendredi 22 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de droite. Fermeture du réseau CARMEL + REPRISE le mardi 02 janvier 2018.		

DÉCEMBRE

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

Jour	Date	Atelier	
		Art Thérapie Expression corporelle & loisirs créatifs A.L. {A. LOOSLI, Art thérapeute.	ReF (2 heures) ReF Douce (1 heure) Aquagym - Relaxation V.F. {V. FROIDEVAUX & M.P-V-X. {M. PHAM VAN XUA, Éducatrices médico-sportives.
Ven	01	Pas d'atelier ce vendredi 1er décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.	
Lun	04	Pas d'atelier le lundi 04 décembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ces mardi 05 & mercredi 06 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.	
Jeu	07		10h-12h @MPVX C. Cure C. Duchet ReF
Ven	08	Pas d'atelier ce vendredi 08 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.	
Lun	11	09h30-11h @AL Loisirs Créatifs 11h-12h Expression corporelle Centre Cure Croix Duchet	
Mar	12		10h-12h @MPVX C. Cure C. Duchet Danse
Mer	13	Pas d'atelier ce mercredi 13 décembre. Pas d'atelier le jeudi 14 décembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ce vendredi 15 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.	
Lun	18	Pas d'atelier le lundi 18 décembre sur cette page uniquement. Pas d'atelier ces mardi 19 & mercredi 20 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche.	
Jeu	21		10h-11h @MPVX D & L : "Piscine" Mini randonnée
Ven	22	Pas d'atelier ce vendredi 22 décembre. Attention au décalage par rapport à la page de gauche. Fermeture du réseau CARAMEL & REPRISE le mardi 02 janvier 2018.	