

Mes adresses

Communes	Lieux	Adresses
Bourges	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
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Mehun s/ Yèvre	M. Retraite « Le rayon de Soleil »	Rue 1 Avenue du Général De Gaulle
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude	Z.A.C. du Porche (Au bout du Lac d'Auron)
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 Avenue du Colonel Manhès
	Piscine de Bellevue	
	Salle numéro 3 + 4 Ancienne École Marché au Bié	Place Vaillant Couturier

CARAMEL

Reseau du Cher Diabète-Obésité



Secteur Vierzon



SOMMAIRE

Les règles à respecter :
Page 2

Ateliers « d'ailleurs » :
Page 3

Les menus :
Pages 4 ~ 5

Mon agenda personnel :
Pages 6 ~ 7

Programme des ateliers de JANVIER :
Pages 8 ~ 9

Programme des ateliers de FÉVRIER :
Pages 10 ~ 11

Programme des ateliers de MARS :
Pages 12 ~ 13

Programme des ateliers d'AVRIL :
Pages 14 ~ 15

Adresses :
Page 16

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-bourge.fr

Pour dialoguer +/ou pour vous informer :

🌐 www.caramel.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

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.

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 et 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 et 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 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'une étape facultative mais, pour les participants qui le souhaitent, le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

* **Leclerc** - Route du Mouton - Vierzon.

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

L

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

Mois	Janvier	Février	Mars	Avril
Communes				
Bourges				Samedi 08 : atelier pluridisciplinaire (diététique et infirmier).
Marmagne	Mercredi 18 : Randonnée.			
Mehun s/ Yèvre				Mercredi 26 : atelier diététique.





~ Les menus ~
Pour les détails, nous invitons
à lire votre programme.

Mardi 10 janvier

Lentilles en salade
Petit salé aux légumes
Crumble poire & chocolat

Jeudi 26 janvier

Salade mâche & avocat
Goulash de bœuf
Pommes vapeur
Salade d'oranges à l'orientale

Mardi 7 février

Velouté de carottes au cumin
Galette à la fondue d'endives
Salade verte
Crêpe Tatin

Lundi 27 février

Salade de pamplemousse
& crevettes
Filet de poisson duxelle
de champignons
RIZ
Fondant chocolat à l'orange

Mardi 14 mars

Salade Rachel
Escalope milanaise
Pâtes
Mœlleux aux pommes

Mardi 27 mars

Salade nordique
Papillote de poisson
& ses légumes
Pastilla aux pommes

Mardi 4 avril

Après avoir fait « chauffer » vos
ménages lors de l'atelier diététi-
que du 27 mars, vous aurez la pri-
meur, de vous inscrire au
repas de Pâques.

▲ Participation de 10€

Mardi 18 avril

Salade endives, pommes
& roquefort
Sauté de dinde
Carottes & pommes de terre
Œufs au lait

JANVIER DU 02 AU 31		La lecture se fait colonne par colonne :		Atelier
Jour	Date	Jour & Date		
		Dététique © R. P. HAMPE (RPH) © N. RION (NR)	Atelier Pratique Culinaire = APC & Mini APC © R. P. HAMPE (RPH) © N. RION (NR)	Infirmier/Podologue © C. GIEŚIELSKI (CG) © S. POUCHAIN (SP) © C. JOURDONNEAU (CJ)
Lun	02	Pas d'atelier du lundi 02 au mercredi 04 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Mer	04			14h-16h ©SP Bas de Grange " Les nouveautés : traitements potentiels... " 👉 APPORTEZ : lecteurs, ordonnances...
Jeu	05	Pas d'atelier du mercredi 04 au vendredi 06 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	09	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Mar	10		10h-11h ©NR C. Social C.A.F. « Porcus mit ses lentilles Car Colat était chaud dans la moquerie, il ne pouvait trouver la Grande Bretagne sur la Carte & sa fierté s'en trouve toute émiectée ! »	
Mer	11	Pas d'atelier du mercredi 11 au vendredi 13 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	16	Pas d'atelier du lundi 16 au mardi 17 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Mer	18			10h-12h ©CJ Bas de Grange " À vos pieds... partez ! "
Jeu	19	Pas d'atelier du jeudi 19 au vendredi 20 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	23	Pas d'atelier du lundi 23 au mercredi 25 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Jeu	26	14h-16h ©NR C. Social C.A.F. " Sucres & saveurs sucrées. "	10h-14h ©NR C. Social C.A.F. « Miss mâche prit avocat contre Pomme. Pendant ce temps, Gou lâche Bos taurus & Pomum en courant à toute vapeur dans les quartiers d'Orange. »	
Ven	27	Pas d'atelier du vendredi 27 au mardi 31 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		

Jour	Date	Art Thérapie " Expression corporelle & loisirs Créatifs " © A. LOOSLI (AL)	REF (2 heures) REF Douce (1 heure) Piscine - Détente & étirements © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures) © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)
Lun	02	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Mar	03		11h-12h ©MPVX Piscine Bellevue Piscine	10h-11h ©MPVX D + L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	04	Pas d'atelier du mercredi 04 au vendredi 06 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Lun	09	09h30-11h ©AL Loisirs Créatifs 11h-12h ©AL Expression corporelle Salle n° 3 - Marché au Bie		
Mar	10			14h-16h ©MPVX + NR D : 13h30 de la C.A.F. L : 14h du Quai du bassin Randonnée
Mer	11	Pas d'atelier du mercredi 11 au vendredi 13 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Lun	16	Pas d'atelier du lundi 16 au mercredi 18 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Jeu	19		10h-12h ©MPVX Gymnase Bellevue Hall d'entrée REF	
Ven	20	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Lun	23	09h30-11h ©AL Loisirs Créatifs 11h-12h ©AL Expression corporelle Salle n° 3 - Marché au Bie		
Mar	24	Pas d'atelier du mardi 24 au mercredi 25 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Jeu	26		11h-12h ©MPVX Salle DOJO de Chaillot Détente & étirements	10h-11h ©MPVX Chaillot D : Parking de Bricomarché Mini randonnée
Ven	27	Pas d'atelier du vendredi 27 au lundi 30 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Mar	31		10h-12h ©MPVX Gymnase Bellevue Hall d'entrée Danse	

FEVRIER DU 01 AU 28		La lecture : colonne par colonne		Atelier
Jour	Date	Jour & Date		
		<u>Ditétiq</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)	<u>Infirmier/Podologue</u> © C. CIESIELSKI (CC) © S. POUCHAIN (SP) © C. JOURDONNEAU (CJ)
Mer	01	Pas d'atelier du lundi 01 au vendredi 03 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Lun	06	Pas d'atelier sur cette page : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Mar	07		10h-11h ©NR C. Social C.A.F. « Daucus Carota & chichorium intybus se fondent & se confondent tellement, elles 'cattinent' en cette Chandeleur. »	
Mer	08	Pas d'atelier du mercredi 08 au Vendredi 10 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Lun	13	Pas d'atelier du lundi 13 au jeudi 16 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Ven	17	14h -16h ©RPH + BV Bas de Grange " Sucres, saveurs sucrées, plaisirs & ... mon diabète. "		
Lun	20	Pas d'atelier du lundi 20 au vendredi 24 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Lun	27	14h-16h ©NR C. Social C.A.F. " Parlons herbes... aromatisées ! "	10h-11h ©NR C. Social C.A.F. « Salade de crevettes sur mousse & pample, Poisson sur filet de riz à l'ombre d'un chapeau duxellois à pied charnu, Chocolat fondant à la vue d'une Orange pelée. »	
Mar	28	Pas d'atelier sur cette page : attention au décalage des jours sur la page de droite !		

FÉVRIER		Légende & Bloc-notes		
Jour	Date	Ref = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu Pour les personnes possédant des bâtons de marche : pensez à les apporter.		
		<u>Art Thérapie</u> " Expression corporelle & loisirs créatifs " © A. LOOSLI (AL)	<u>REF (2 heures)</u> <u>REF Douce (1 heure)</u> <u>Piscine - Détente & étirements</u> © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)	<u>Danse</u> <u>Mini Randonnée (2 heures)</u> <u>Randonnée (2 heures)</u> © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)
Mer	01	Pas d'atelier aujourd'hui sur cette page. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Lun	06	09h30-11h ©AL Loisirs Créatifs 11h-12h ©AL Expression Corporelle Salle n° 3 - Marché au Blé		
Mar	07			14h-15h30 ©MPVX + NR D : 13h30 de la C.A.F. L : 14h du Golf Randonnée
Mer	08	Pas d'atelier sur cette page du mercredi 08 au vendredi 10. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Lun	13	Pas d'atelier sur cette page du lundi 13 au vendredi 17. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Lun	20	Pas d'atelier sur cette page du lundi 20 au vendredi 24. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Lun	27	Pas d'atelier aujourd'hui sur cette page. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Mar	28		11h-12h ©MPVX Piscine Bellevue Piscine	10h-11h ©MPVX D + L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée

Mars DU 01 AU 31		La 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)	<u>Infirmier/Podologue</u> © C. CIESIELSKI (CC) © S. POUCHAIN (SP) © C. JOURDONNEAU (CJ)
Mer	01	Pas d'atelier du lundi 01 au vendredi 03 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	06	Pas d'atelier du lundi 06 au vendredi 20 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	13	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Mar	14		<u>10h-14h</u> ©NR C. Social C.A.F. « Rachel décore son entrée aux couleurs de l'Automne, Glou-Glou est à Milan pour une cure de Pasta, Quant à Pomme, elle trouve son dessert bien moelleux. »	
Mer	15	Pas d'atelier du mercredi 15 au vendredi 17 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	20	Pas d'atelier du lundi 20 au vendredi 24 : attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		
Lun	27	<u>14h-16h</u> ©NR C. Social C.A.F. " Avant de casser les œufs, pense si tu les cuis-cuis pour le menu de Pâques du 4 avril ! "	<u>10h-14h</u> ©NR C. Social C.A.F. « Quand je crie 'Pastilla', vous répondez 'Oyé papillote', Ça plaira à Dick + Moby qui descendent du Nord. »	
Mar	28	Pas d'atelier du mardi 28 au vendredi 31. Attention au décalage des jours sur la page de droite ! ☹️		

MARS		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	<u>Art Thérapie</u> " Expression corporelle + loisirs créatifs " © A. LOOSLI (AL)	<u>REF (2 heures)</u> <u>REF Douce (2 heures)</u> <u>Piscine - Détente + étirements</u> © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)	<u>Danse</u> <u>Mini Randonnée (1 heure)</u> <u>Randonnée (2 heures)</u> © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)
Mer	01	Pas d'atelier du lundi 01 au vendredi 03 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Lun	06	<u>09h30-11h</u> ☺ Loisirs Créatifs <u>11h-12h</u> ☺ Expression Corporelle Salle n° 3 - Marche au Bié ©AL		
Mar	07	Pas d'atelier du mardi 07 au mercredi 08 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Jeu	09		<u>10h-12h</u> ©MPVX <u>Gymnase Bellevue</u> <u>Hall d'entrée</u> REF	
Ven	20	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Lun	23	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Mar	24			<u>14h-16h</u> ©MPVX + NR D : 13h30 de la C.A.F. + 14h de l'Auberge de jeunesse Randonnée
Mer	15	Pas d'atelier du mercredi 15 au vendredi 17 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Lun	20	<u>09h30-11h</u> ☺ Loisirs Créatifs <u>11h-12h</u> ☺ Expression Corporelle Salle n° 3 - Marche au Bié ©AL		
Mar	21	Pas d'atelier du mardi 21 au mercredi 22 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Jeu	23		<u>11h-12h</u> ©MPVX <u>Salle DOJO de Chaillot</u> Détente + étirements	<u>10h-11h</u> ©MPVX D : Parking de Bricomarché Chaillot ~ Mini randonnée
Ven	24	Pas d'atelier du vendredi 24 au lundi 27 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		
Mar	28		<u>11h-12h</u> ©MPVX <u>Piscine Bellevue</u> Piscine	<u>10h-11h</u> ©MPVX D + L : Carrefour d'Orçay Mini randonnée
Mer	29	Pas d'atelier du mercredi 29 au vendredi 31 : attention au décalage des jours sur la page de gauche ! ☹️		

AVRIL DU 01 AU 30		La 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. CIESIELSKI (CC) © S. POUCHAIN (SP) © C. JOURDONNEAU (CJ)
Lun	03	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Mar	04		10h-14h ©NR C. Social C.A.F. "Après avoir décidé si tu 'cuis-cuis' tes œufs & fait 'chauffer méninges' lors de l'atelier du 13 mars, tu auras la primeur de t'inscrire au repas de Pâques, <i>petit Agneau</i> ." ⚠ Participation de 10€.	
Mer	05	Pas d'atelier du mercredi 05 au vendredi 07 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Sam	08	🕒 09h-12h ~ Atelier pluridisciplinaire ~ 😊 S. POUCHAIN, infirmière & S. LAROCHE, diététicienne. 🏰 Château des Gadeaux 📍 Bourges 👉 "Vivre au quotidien avec une pompe à insuline".		
Lun	10	Pas d'atelier du lundi 10 au mardi 11 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Mer	12		10h-12h ©SP Bas de Grange "Quand le diabète éprouve mon Cœur."	
Jeu	13	Pas d'atelier du jeudi 13 au vendredi 14 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Lun	17	Pas d'atelier : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Mar	18	14h-16h ©NR C. Social C.A.F. "Petits prix d'accord... mais je cuisine bien quand même !"	10h-14h ©NR C. Social C.A.F. "Glou-Glou pond un œuf qui fond dans le lait. Comment dire... Pour être fort, il faut être un roque ; moi, je retire dans ma coquille. Et Vous ?"	
Mer	19	Pas d'atelier du mercredi 19 au mardi 25 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Mer	26	9h30-11h30 ©RPH Maison de Retraite ☑ Menu 5/ Yèvre "Autour des sucres & du sucre : faisons le point !"		
Jeu	27	Pas d'atelier du jeudi 27 au vendredi 28 : attention au décalage des jours sur la page de droite !		

AVRIL		Légende & Bloc-notes		
Jour	Date	REF = Remise en Forme ; D = Départ ; L = Lieu Pour les personnes possédant des bâtons de marche : pensez à les apporter.		
		Art Thérapie "Expression corporelle & loisirs créatifs" © A. LOOSLI (AL)	REF (2 heures) REF Douce (1 heure) Piscine - Détente & étirements © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)	Danse Mini Randonnée (1 heure) Randonnée (2 heures) © V. FROIDEVAUX (VF) © M. PHAM VAN XUA (MPVX)
Lun	03	09h30-11h ©Loisirs créatifs 11h-12h © Expression Corporelle Salle n°3 - Marché au Ble ©AL		
Mar	04			14h-16h ©MPVX & NR D : 13h30 de la C.A.F. L : 14h du Carrefour d'Orçay. Randonnée
Mer	05	Pas d'atelier sur cette page du mercredi 05 au vendredi 07. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Sam	08	🕒 09h-12h ~ Atelier pluridisciplinaire ~ 😊 S. POUCHAIN, infirmière & S. LAROCHE, diététicienne. 🏰 Château des Gadeaux 📍 Bourges 👉 "Vivre au quotidien avec une pompe à insuline".		
Lun	10	Pas d'atelier sur cette page du jeudi 13 au vendredi 14. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Jeu	13		10h-12h ©MPVX Gymnase Bellevue Hall d'entrée REF	
Ven	14	Pas d'atelier aujourd'hui sur cette page : Attention au décalage des jours sur la page de droite !		
Lun	17	Pas d'atelier sur cette page du lundi 17 au lundi 24. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		
Mar	25		11h-12h ©MPVX Gymnase de Bellevue Hall d'entrée Détente & étirements	10h-11h ©MPVX Chailloc D : Parking de Bricomarché Mini randonnée
Mer	26	Pas d'atelier sur cette page du mercredi 26 au vendredi 28. Attention au décalage des jours sur la page de gauche !		