

Éducation thérapeutique : ateliers théoriques & pratiques.

Programme :
DIABÉTIQUE.

Secteurs
BOURGES & CHER NORD

Pour vous inscrire aux ateliers
Par mail ou par téléphone

Les inscriptions & les désinscriptions se font
OBLIGATOIREMENT
auprès du secrétariat & **NON**
auprès des intervenantes.

 **02 48 48 57 44**



association.caramel@ch-bourges.fr



Pour tout courrier :



Secrétariat de CARAMEL
Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
18020 Bourges Cedex

Pour dialoguer &/ou pour vous informer :



www.caramel18.fr

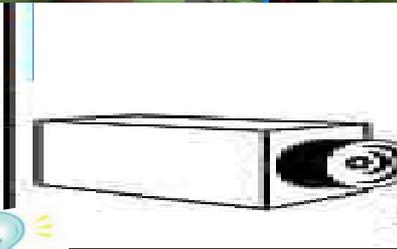
Les jours & heures d'ouverture du réseau :
Du lundi au vendredi
De 09h00 à 12h30 & de 13h30 à 17h00.

SOMMAIRE

NOTICE	2
MODE D'EMPLOI	3
MES ATELIERS À LA LOUPE	4
LEGENDES/CODE COULEURS/INITIALES	5
CODIFICATION	6
MON AGENDA	7
MENUS	8 ~ 9
Programme de SEPTEMBRE	10 ~ 11
Programme d' OCTOBRE	12 ~ 13
Programme de NOVEMBRE	14 ~ 15
Programme de DÉCEMBRE	16 ~ 17
TROUVER UNE ADRESSE	18

Pour mieux

Comprendre le fonctionnement de CARAMEL & Respecter chacun...



Chaque membre de CARAMEL s'inscrit par téléphone ou par mail aux ateliers qui l'intéressent & ne laisse 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.

Pour les patients inscrits dans un programme initial, des ateliers leurs sont spécifiquement réservés.

⚡ 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 de CARAMEL

ACTIVITÉ PHYSIQUE

CERTIFICAT MÉDICAL

ATELIERS CULINAIRES

UN CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE POUR L'ACTIVITE
PHYSIQUE : POUR QUI ? POUR
QUOI ?

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 sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Les Ateliers Pratiques Culinaires & les Mini Ateliers Pratiques Culinaires ou APC : **MODE D'EMPLOI.**

La participation par **APC** est de **6€ –en espèces– & 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'inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin** :



- Carrefour – Chaussée de Chappe – Bourges.
- Intermarché – Route de Verdun – Henrichemont.

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

MES ATELIERS À LA LOUPE...

MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	
COMMUNES					
Argent ^s /Sauldre					
Aubigny ^s / Nère			<u>Judi 14 :</u> NR α DIET		
Baugy				<u>Vendredi 06 :</u> PP α IDE	
Blancafort			<u>Mardi 01 :</u> NR α APC		
Dun ^s / Auron					<u>Vendredi 13 :</u> SP α IDE
Henrichemont	<u>Lundi 16 :</u> NR α APC <u>Lundi 16 :</u> MPVX α ReF Douce		<u>Lundi 25:</u> NR α APC <u>Lundi 25 :</u> NR & JJα DIET & IDE		
Marmagne	<u>Mercredi 11 :</u> VF & ... RANDO	<u>Mercredi 02 :</u> VF & ... RANDO			
Mehun ^s / Yèvre			<u>Vendredi 15 :</u> SP & NR IDE & DIET.		
Plainpied-Givaudins	<u>Mardi 03 :</u> MPVX α DANSE	<u>Mardi 22 :</u> MPVX α DANSE	<u>Mardi 19:</u> MPVX α DANSE	<u>Mardi 10 :</u> MPVX α DANSE	
Saint-Doulchard			<u>Vendredi 22 :</u> VF α MINI RANDON		
St-Florent ^s / Cher		<u>Vendredi 11 :</u> SP α IDE	<u>Lundi 04 :</u> NR α DIET		
St-Germain du Puy	<u>Mardi 03 :</u> VF & NR α RANDO & PIQUE-NIQUE				
Sancerre		<u>Vendredi 04 :</u> PP α IDE		<u>Vendredi 13 :</u> CJ α PODO	



🌀 LÉGENDES 🌀

Ref = Remise en Forme.

D = Départ.

L = Lieu.

 = Atelier en-dehors de Bourges.

🌀 CODE COULEURS 🌀

-  → Activité physique.
-  → Art thérapie « Loisirs Créatifs & expression corporelle ».
-  → Atelier Pratique Culinaire & Mini Atelier Pratique Culinaire.
-  → Atelier diététique.
-  → Groupe de parole.
-  → IDE & Podologue.
-  → Atelier pluridisciplinaire.

🌀 LES INITIALES 🌀

- Adeline LOOSLI : **AL** -) Art thérapeute. → 
- Catherine JOURDONNEAU : **CJ** -) Podologue. → 
- Julie JEANNET : **JJ** -) Infirmière. → 
- Lise RICHARD : **LR** -) Psychologue. → 
- Maryanick PHAM VAN XUA : **MPVX** -) Éducatrice médicosportive. → 
- Patricia PILLIEN : **PP** -) Infirmière. → 
- Nadège RION : **NR** -) Diététicienne. →  
- Sylvie POUCHAIN : **SP** -) Infirmière. → 
- Véronique FROIDEVAUX : **VF** -) Éducatrice médicosportive. → 

CODIFICATION ...

Les nouveautés, il s'agit d'une codification que vous retrouvez pour chaque atelier ; elle est composée :

⚡ D'une lettre,
⚡ D'un chiffre. } Correspondant à la compétence traitée en priorité dans l'atelier.

Vous trouverez ci-dessous le détail listé des compétences d'auto soins & les compétences d'adaptation que vous allez retrouver sur votre programme.

	COMPÉTENCES D'AUTO SOINS
S1	Soulager les symptômes.
S2	Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.
S3	Adapter des doses de médicaments, initier un autotraitement.
S4	Réaliser des gestes techniques & des soins.
S5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie [règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.]
S6	Prévenir des complications évitables.
S7	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.

	COMPÉTENCES D'ADAPTATION
A1	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
A2	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
A3	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
A4	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
A5	Prendre des décisions & résoudre un problème.
A6	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
A7	S'observer, s'évaluer & se renforcer.

**Menu du
JOUR**
N° 0001957C
MA CUISINE
EST UNIQUE

**Jeudi 05 septembre
& jeudi 19 septembre**

~
Salade de courgettes
au crabe
Papillote de poulet
à la marocaine
Semoule
Brochettes de fruits.
~

**Lundi 16 septembre
Henrichemont**

~
Salade de courgettes
Poulet à la moutarde
Pâtes
Gâteau pommes & poires
~

Mardi 17 septembre

17h30~20h30

~
Salade de nectarines & mâche
Légumes farcis
Pastilla
de pêche
~

**Mardi 1^{er} octobre
Blancafort**

~
Salade d'automne
Poulet mijoté &
sa purée de carottes
Gâteau invisible poires
& chocolat
~

**Jeudi 03 octobre
& jeudi 17 octobre**

~
Salade pomme de terres
& artichaut
Filet de poisson
& son caviar d'aubergine
Riz sauvage
& courgettes
Délice antillais
~

Mardi 15 octobre

17h30~20h30

~
Salade de champignons
au céleri
Crumble aux
courgettes
Gâteau invisible
poires & chocolat
~



**Jeudi 07 novembre
& jeudi 21 novembre**

~
Coleslaw rouge
Filet mignon
& ses fruits secs
Pâtes
Crème vanille/pistache
~



**Lundi 25 novembre
Henrichemont**

~
Salade de chou rouge
à l'orange
Tajine de poissons
& ses légumes
Crème au chocolat
& spéculoos
~



Mardi 19 novembre

17h30~20h30

🍷
Salade d'automne
Gaufre aux légumes
Compote de poires
aux épices
🍷



**Jeudi 05 décembre
& jeudi 19 décembre**

🐾 « Le menu ? C'est
vous qui l'avez composé
le lundi 21 octobre... » 🐾

🐾 **Participation de 10€** 🐾



Mardi 10 décembre

17h30~20h30

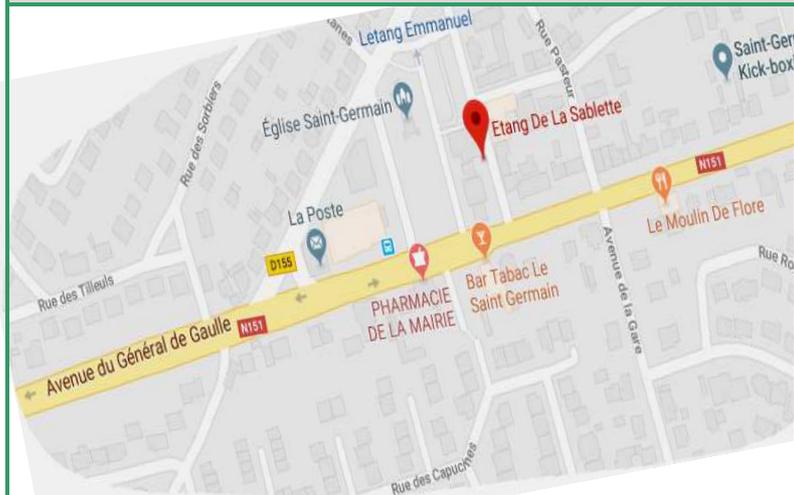
🍷
Velouté de brocolis
Poireau au jambon
Gâteau à l'orange
🍷



Mois de SEPTEMBRE

LUNDI

2



9

S5//14h-16h NR

Lieu & salle : Espace Santé Parentalité [E.S.P.].

Activité : atelier à thème.

Titre : diabète & équilibre alimentaire.

Objectif : adapter ses portions alimentaires.

16

S5//10h-14h NR

Lieu : Henrichemont & **salle :** Presbytère.

Activité : A.P.C.

Objectif : préparer un menu avec des fruits & des légumes de saison.

S5//14h-15h MPVX

Lieu : Henrichemont & **salle :** Presbytère.

Activité : ReF Douce.

Objectif : entretenir sa souplesse.

23

S5//09h30-11h30 JJ

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : atelier de base.

Objectif : connaître son diabète & son traitement.

Programme initial.



30

A4//09h30-11h30 JJ

Lieu & salle : Espace Santé Parentalité.

Activité : atelier à thème.

Objectif : échanger sur son expérience du matériel d'autosurveillance & d'injection.

Mois de SEPTEMBRE

MARDI

3

S5//10h30-13h30 VF & NR

Lieu & départ : St-Germain du Puy & " La Sablette. "

Activité : randonnée & pique-nique.

Objectif : manger & bouger.

A6//14h-15h30 MPVX

Lieu & salle : Rock'N Swing.

Activité : danse.

Objectif : mémoriser une chorégraphie.

10

A7//09h30-11h VF

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : ReF.

Objectif : exécuter des exercices suivant ses capacités.



17

A2//10h-11h VF

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : relaxation.

Objectif : se relaxer.

S5//17h30-20h30 NR

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : A.P.C.

Objectif : préparer un menu avec des fruits & des légumes de saison.

24

S5//10h-11h30 VF

Lieu & salle : GAZELEC.

Activité : musculation.

Objectif : travailler sa musculation.

A3 & A4//10h-11h AL & LR

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Atelier : pluridisciplinaire.

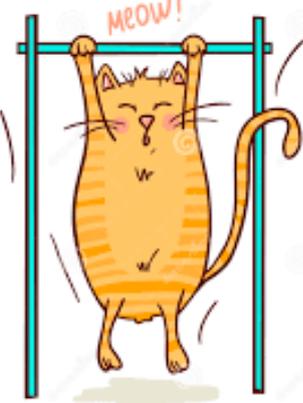
Thème & objectif : créativité & collage : expression & travail en groupes.

Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
4	5	6
	S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : A.P.C. Objectif : associer des épices dans une préparation.	A2//10h-12h PP Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : sophrologie. Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante
A6//14h-15h15 VF Lieu : parc du château des Gadeaux. Activité : activité physique. Objectif : tester ses capacités physiques. <u>Programme initial.</u>	A6//14h15-16h15 AL Activité : art thérapie. Lieu & salle : château des Gadeaux. Objectif : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation.	S5//11h45-12h45 VF Lieu : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
		S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
11	12	13
 S6//17h30-19h VF & ... Départ & Lieu : mairie de Marmagne. Activité : randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.	A5//14h15-15h45 AL Activité : art thérapie. Lieu & salle : château des Gadeaux. Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.	S5//11h45-12h45 VF Lieu : Piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
	A3//15h45-16h45 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : danse thérapie. Objectif : travailler l'improvisation guidée.	S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
18	19	20
	S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : A.P.C. Objectif : associer des épices dans une préparation.	S5//11h45-12h45 VF Lieu : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
	A3 & S4//14h15-16h15 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : art thérapie. Objectif : développer son imagination & sa motricité fine.	S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
25	26	27
A6//09h30-11h30 NR Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème. Objectif : connaître les effets des glucides sur la glycémie & faire le point sur l'index glycémique.		!!! APPORTEZ VOS BOÎTES !!! S5//09h30-11h45 NR Lieu & salle : château des Gadeaux Activité : Mini A.P.C. Objectif : réaliser des desserts en adaptant la quantité de sucre.
A6//15h30-16h30 VF Lieu : parc paysager & départ : le parking devant le parc [Rte de St-Michel]. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.		S5//11h45-12h45 VF Lieu : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
		S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.

Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
	S5//10h-13h45 NR Lieu : Blancafort & salle : des fêtes. Activité : A.P.C. Objectif : équilibrer un déjeuner d'automne.	
	S5//09h30-11h VF Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. Activité : ReF. Objectif : renforcer ses acquis. <u>Programme initial.</u>	S5//16h-17h30 VF & ... Lieu : palais des Congrès & départ : parking principal. Activité : randonnée. Objectif : développer ses capacités à la marche.
	ATTENTION—Mercredi 9 !!!!!!!!!!! En plus !!!!!!!!!!! A5 // 18h-19h30 SL & PJ / / Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : législation & diabète. / / Objectif : partage d'informations.	
7	8	!!!!!!!!!!!! 9 !!!!!!!!!!!!!
	A7//09h30-11h VF Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. Activité : ReF. Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités.	S5//09h30-11h30 NR Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème. Objectif : mieux connaître les graisses visibles & les graisses cachées.
		A2//17h30-18h30 VF Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : relaxation. Objectif : apprendre à se relaxer.
14	15	16
A5 // 17h30-19h JJ Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier à thème. Objectif : associer diabète & voyage.	S5//10h-11h VF Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. Activité : ReF Douce. Objectif : entretenir sa souplesse.	A6//15h30-16h30 VF Lieu : parc paysager & départ : le parking devant le parc [Rte de St-Michel]. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.
S5 // 14h-16h LR Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : groupe de parole Objectif : quels regards l'entourage porte sur moi & la maladie ?	S5//17h30-20h30 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : cuisiner un dîner équilibré.	
	A6//14h-15h30 MPVX Lieu & salle : Rock'N Swing. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.	
21	22	23
S5//14h-16h NR Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème Objectif : associer vos idées pour préparer les prochains menus.	S5//10h-11h30 VF Lieu & salle : GAZELEC. Activité : musculation. Objectif : travailler sa musculation.	A6//09h30-11h30 NR Lieu : Espace Santé Parentalité. Objectif : équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. <u>Programme initial.</u>
		S7//16h-17h VF Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : ReF Douce. Objectif : travailler son équilibre.
28	29	30
S5//09h30-11h30 JJ Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier de base. Objectif : Connaître son diabète & son traitement. <u>Programme initial.</u>		12

Mois d'OCTOBRE		Mois d'OCTOBRE	
JEUDI		VENDREDI	
3		4	
<p>S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : préparer un déjeuner équilibré.</p>		<p>A5//10h-12h PP  Lieu : Sancerre & salle : n° Activité : atelier à thème. Objectif : glycémie & diabète : trouver l'équilibre oui mais, comment ?</p>	
<p>A6//14h15-16h15 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : art thérapie. Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.</p>		<p>A7//11h45-12h45 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.</p>	
		<p>S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.</p>	
10		11	
<p>A4//15h45-16h45 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : danse thérapie. Objectif : travailler en binôme.</p>		<p>S2//09h30-11h30 SP  Lieu : Saint-Florent^S/Cher & salle : Activité : atelier à thème. Objectif : comprendre les variations glycémiques.</p>	
<p>A2//16h45-18h15 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : art thérapie. Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser.</p>		<p>A7//11h45-12h45 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.</p>	
17		18	
<p>S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : préparer un déjeuner équilibré.</p>		<p>A7//11h45-12h45 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.</p>	
<p>A7//16h15-18h15 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : art thérapie. Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe.</p>		<p>A2//09h30-11h30 LR & NR Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : de l'envie à la pulsion alimentaire.</p>	
		<p>S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.</p>	
24		25	
		<p>A7//11h45-12h45 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.</p>	
<p>S2//17h30-19h SP & JJ Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier à thème. Objectif : adapter mes doses d'insuline avec les résultats de mon capteur de glucose.</p>			
31			
			

Mois de NOVEMBRE		Mois de NOVEMBRE	
LUNDI		MARDI	
4		5	
<p>A1//09h30-11h30 NR Lieu : Saint-Florent^S/Cher. Salle : Activité : atelier à thème. Objectif : faire le point sur ses connaissances alimentaires.</p>		<p>A2//10h-11h VF Lieu & salle : Centre social Val d'Auron. Activité : relaxation. Objectif : se relaxer.</p>	
			
11		12	
FÉRIÉ			
FÉRIÉ		<p>S5//09h30-11h VF Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. Activité : ReF. Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités.</p>	
FÉRIÉ			
18		19	
<p>S5//09h30-11h30 JJ Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème Objectif : connaître & prévenir les effets du diabète sur les yeux & les dents.</p>		<p>S5//10h-11h VF Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. Activité : ReF Douce. Objectif : entretenir sa souplesse.</p>	
		<p>A6//14h-15h30 MPVX Lieu & salle : Rock'N Swing. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p>	
25		<p>S5//17h30-20h30 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : composer un dîner équilibré comprenant une gaufre.</p>	
<p>S5//10h-13h45 NR Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère Activité : A.P.C. Objectif : équilibrer un déjeuner d'automne.</p>		<p>S5//10h-11h30 VF Lieu & salle : GAZELEC. Activité : musculation. Objectif : travailler sa musculation.</p>	
<p>S6//13h45-15h30 JJ & NR Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : mieux connaître le risque cardiovasculaire pour un diabétique.</p>			
		14	

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6	7	8
S5//16h-17h30 VF & ... Lieu : autour du Lac d'Auron... & départ : parking de la nouvelle plage. Activité : randonnée Objectif : bouger...	S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : colorer vos assiettes.	A2//10h-12h PP Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : sophrologie. Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante.
	A3//14h-15h30 NR, AL, JJ & SL. Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.	S5//11h45-12h45 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
		S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
13	14	15
	S3//14h-16h NR 🚗 Lieu : Aubigny ^S / Nère & salle : maison des services au public. Activité : atelier à thème. Objectif : Diabète & sucres : bien les repérer & connaître leurs effets sur la glycémie.	?? // 09h30-11h30 SP & NR 🚗 Lieu : Mehun ^S / Yèvre. Salle/Bâtiment : maison de retraite. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : gérer son diabète au quotidien.
	A6//14h15-15h45 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : art thérapie. Objectif : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation.	S5//11h45-12h45 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.
	A2//15h45-16h45 AL Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : danse thérapie. Objectif : identifier des ressentis corporels.	S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
20	21	22
S5//15h30-16h30 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.	S5//10h-13h45 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : colorer vos assiettes.	S5//11h30-12h30 VF 🚗 Lieu & départ : Étang de l'Épinière à St-Doulchard. Activité : mini randonnée. Objectif : randonner.
	S1//14h15-16h15 AL & CJ Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier pluridisciplinaire. Objectif : de la tête aux pieds, expérimenter & retrouver l'équilibre.	S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
27	28	29
A4//09h30-11h30 NR Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème. Objectif : mieux connaître & utiliser les assaisonnements.		A6//11h30-12h30 VF Lieu : Parc paysager & départ : le Parking devant le parc Rte de St-Michel]. Activité : mini randonnée. Objectif : maintenir ses capacités à la marche.
S5//15h30-16h30 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.		!!! APORTEZ VOS BOÎTES !!! S5//09h30-11h45 NR Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : Mini A.P.C. Objectif : préparer des smoothies & cocktails sans alcool.
		S5//15h30-16h30 VF Lieu : stade Yves du Manoir. Activité : tennis de table. Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
	15	

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	
2	3	4	
	<p>A2//10h-11h VF Lieu & salle : Centre social Val d'Auron. Activité : relaxation. Objectif : se relaxer.</p>	<p>S7//15h45-17h VF Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : ReF. Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités.</p>	
9	10	11	
	<p>S5//09h30-11h VF Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. Activité : ReF. Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités.</p>		
<p>S5//09h30-11h30 JJ Lieu & salle : château des Gadeaux. Activité : atelier de base. Objectif : connaître son diabète & son traitement. Programme initial.</p>	<p>A6//14h-15h30 MPVX  Lieu & salle : Rock'N Swing. Activité : danse. Objectif : mémoriser une chorégraphie.</p>	<p>A4//09h30-11h30 NR Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème. Objectif : faire le point sur ses connaissances alimentaires.</p>	
	<p>S5//17h30-20h30 NR Lieu & salle : C.C.A.S. Activité : A.P.C. Objectif : équilibrer un dîner composé d'une pâtisserie.</p>	<p>S5//15h30-16h30 VF Lieu & salle : piscine des Gibjoncs. Activité : piscine. Objectif : renforcer ses capacités.</p>	
16	17	18	
<p>S6//14h-15h30 JJ Lieu & salle : Espace Santé Parentalité. Activité : atelier à thème. Objectif : comprendre son bilan sanguin.</p>	<p>S5//10h-11h30 VF Lieu & salle : GAZELEC. Activité : musculation. Objectif : travailler sa musculation.</p>		
		<p>S5//16h-17h30 VF & ... Lieu : Centre ville de Bourges. & départ : parking de Séraucourt Activité : randonnée. Objectif : découvrir son patrimoine en marchant.</p>	
23	24	25	
30	31		16

Mois de DÉCEMBRE

Mois de DÉCEMBRE

JEUDI

VENREDI

5

6

!!! Participation à 10€!!!

S5//10h-13h45 NR

Lieu & salle : C.C.A.S.

Activité : A.P.C.

Objectif : équilibrer un repas festif.

A5//09h30-11h30 PP

🚗 Lieu : Baugy & salle : maison des solidarités.

Activité : atelier .

Objectif : comprendre les facteurs de risques du diabète au niveau dentaire & ophtalmologique ?

A5//14h15-16h15 AL

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : art thérapie.

Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.

S5//11h45-12h45 VF

Lieu & salle : piscine des Gibjoncs.

Activité : piscine.

Objectif : renforcer ses capacités.

S5//15h30-16h30 VF

Lieu : stade Yves du Manoir.

Activité : tennis de table.

Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.

12

13

S4//09h30-11h30 SP

🚗 Lieu : Dun ^{S/}Auron & salle : Maison des Services au Public.

Activité : atelier à thème.

Objectif : réaliser ses glycémies & ses injections d'insuline.

[Apporter son matériel].

S4//15h45-16h45 AL

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : danse thérapie.

Objectif : reproduire une chorégraphie imposée.

S6 & S7// 10h-12h CJ

🚗 Lieu : Sancerre & salle :

Activité : atelier de base.

Objectif : surveiller & prendre soins de ses pieds, pourquoi ?

A6//16h45-18h15 AL

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : art thérapie.

Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.

S6//11h30-12h30 VF

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : ReF Douce.

Objectif : renforcer ses acquis.

Programme initial.



S5//15h30-16h30 VF

Lieu : stade Yves du Manoir.

Activité : tennis de table.

Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.

19

20

!!! Participation à 10€ !!!

S5//10h-13h45 NR

Lieu & salle : C.C.A.S.

Activité : A.P.C.

Objectif : équilibrer un repas festif.

S5//11h45-12h45 VF

Lieu & salle : piscine des Gibjoncs.

Activité : piscine.

Objectif : renforcer ses capacités.

A3//16h15-18h15 AL

Lieu & salle : château des Gadeaux.

Activité : art thérapie : art floral.

Objectif : développer sa créativité.

S5//15h30-16h30 VF

Lieu : stade Yves du Manoir.

Activité : tennis de table.

Objectif : découvrir & pratiquer de nouveaux sports.

26

27

TROUVER VO
ADRESSE

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
Baugy	Maison des Solidarités Est	Îlot Saint Abdon
Blancafort	Salle des Fêtes	Rue de la Gare
Bourges	C.C.A.S. (anciennement Centre Social « La Chancellerie »)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	Club de tennis de table	Gymnase Yves du Manoir ~ 71 Rue de Turly
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjoncs »	Rue de Turly
Dun ^{S/} Auron	Maison des Services au Public [MSAP]	Rue Heurtault de Lammerville— 02 48 64 28 13
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 [près du Val 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 : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro
Sancerre	Hôpital & maison de retraite	Remparts des Augustins
Vierzon	Centre de santé	Rue du Mouton
	Centre Social C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Dojo de Chaillot	Route de Bellon
	Salle Jean-Baptiste Clément	Rue Jean-Baptiste Clément
	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