CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité

Éducation thérapeutique : ateliers théoriques & pratiques. Programme : EQUILIBRE PONDERAL.

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 ~
Programme de DÉCEMBRE	16~ 17
TROUVEZ VOTRE ADRESSE	18

CARAMEL, organisme majoritairement financé par le F.I.R. {Fonds d'Intervention Régional}

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 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 & 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 & 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 n'est validée qu'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 CERTICIFICAT 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
Blancafort		Mardi 01: NR APC		
Henrichemont	Lundi 16 NR APC Lundi 16 MPVX		Lundi 25 NR APC	
Plaimpied-Givaudins	Mardi 03 : MPVX DANSE	Mardi 22 : MPVX DANSE	Mardi 19 : MPVX DANSE	Mardi 10 : MPVX DANSE
St-Doulchard	Mardis : VF 03-10-17-24 AQUAGYM	Mardis : VF 01-08-15 AQUAGYM	Mardis : VF 05-12-19-26 AQUAGYM Vendredi 22 : VF MINI RANDO	Mardis : VF 03-10-17 AQUAGYM
St-Florent S/Cher			Lundi 04: NR DIET	

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 : A L -) Art thérapeute. →
Julie JEANNET : J.J. -) Infirmière. →
Catherine JOURDONNEAU : C J -) Podologue. →
Lise RICHARD : L R -) Psychologue. →
Maryanick PHAM VAN XUA : M PVX -) Éducatrice médicosportive. →
Patricia PILLIEN : P P -) Infirmière. →
Nadège RION : N R -) Diététicienne. →
Sylvie POUCHAIN : S P -) Infirmière. →
Véronique FROIDEVAUX : V F -) 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 chaque atelier.

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

	COMPÉTENCES D'AUTO SOINS
S1	**Comprendre sa maladie & son traitement.**
S2	**Connaître les base d'une alimentation équilibrée.**
S3	**Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.**
S4	**Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.**
S5	**Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.**
S6	**Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.**
S7	**Prévenir des complications évitables.**

	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.**

MON AGENDA

Date	Lieu	Atelier	Mettre une croix dans la colonne		
			Horaire	Inscrit	En attente

Vendredi 13 septembre
& Jeudi 26 septembre

Salade croquante
pamplemousse
& avocat
Filet mignon
aux fruits secs
Pâtes
Délice antillais

HENRICHEMONT

Lundi 16 septembre

Salade de courgettes
Poulet à la moutarde
Pâtes
Gâteau pommes/poires

BLANCAFORT

Mardi 1er octobre

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

Vendredi 11 octobre
& Mardi 05 novembre

Rouleau de printemps
Émincé de dinde
& sa sauce aigre douce
Riz
Verrine poires/chocolat

PROGRAMME INITIAL
Nouveaux patients

Lundi 14 octobre

Salade d'automne
Carbonade flamande
Pommes de terre au four
Poêlée de pommes
au chocolat

PROGRAMME INITIAL
Nouveaux patients

Mercredi 13 novembre

Velouté de tomates
Tarte à la carottes
& au poulet
Salade verte
Verrine de fromage blanc
& compote

HENRICHEMONT

Lundi 25 novembre

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

VOS MENUS
DE SEPTEMBRE
À DÉCEMBRE
2019.

BON APPÉTIT !

Lundi 02 décembre
& Vendredi 13 décembre

Repas de Noël,
vous aurez
composé
votre menu
lors d'un atelier
précédent...

Participation
de 10 euros.

Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
	S6//12h30-13h30 VF **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
	A6//14h-15h30 MPVX **Lieu & salle :** Rock'*N* Swing. **Objectif :** mémoriser une chorégraphie.	**S6// 14h-15h15 VF** **Lieu :** parc du château des Gadeaux. **Activité :** activité physique. **Objectif : t**ester ses capacités physiques. **Programme initial.**
9	10	11
	S6//12h30-13h30 VF **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
16	17	18
S5//10h-14h NR **Lieu :** Henrichemont **& salle :** Presbytère **Activité :** A.P.C. **Objectif :** préparer un menu avec des fruits & des légumes de saison.	**S6//12h30-13h30 VF** **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
S5//14h-15h MPVX **Lieu :** Henrichemont **& salle :** Presbytère **Activité :** ReF Douce. **Objectif :** entretenir sa souplesse.		
23	24	25
	S6//12h30-13h30 VF **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
		S6// 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.
30		

	Mois de SEPTEMBRE	Mois de SEPTEMBRE
	JEUDI	VENDREDI
	5	6
		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.
		S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
	12	13
	A3//15h45-16h45 AL **Activité :** danse thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. /&/ **Objectif :** travailler l'improvisation guidée.	**S5// 10h-13h45 NR** **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : oser associer le sucré & le salé dans mes préparations.
	A6//16h45-18h15 AL **Lieu & salle** : château des Gadeaux. **Activité :** art thérapie. /&/ **Objectif** : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation.	**S6//15h30-16h30 VF** **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
	19	20
	A5 // 16h15-18h15 AL **Lieu & Salle :** château des Gadeaux. **Activité** : art thérapie. /&/ **Objectif** : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.	
		S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
	26	27
	S5//10h-13h45 NR **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : oser associer le sucré & le salé dans mes préparations.	
	S2//14h -16h NR **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : atelier thème. **Objectif** : planifier les menus avec les aliments de base.	**S6//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.		
	S6//12h30-13h30 VF **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine**.** **Objectif :** renforcer ses capacités.		
7	8	9	
S7//9h30 -11h30 NR & JJ **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : atelier pluridisciplinaire**.** **Objectif** : connaître les complications.	**S6//12h30-13h30 VF** **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine**.** **Objectif :** renforcer ses capacités.		
		A2//16h30-17h30 VF **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité :** relaxation. **Objectif :** apprendre à se relaxer.	
14	15	16	
S5//10h-13h45 NR **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : équilibrer un déjeuner d'automne. **Programme initial**	**S6//12h30-13h30 VF** **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine**.** **Objectif :** renforcer ses capacités.	**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.	
	A6//14h-15h30 MPVX **Lieu & salle :** Rock'*N Swing*. **Objectif :** mémoriser une chorégraphie.		
21	22	23	
	S5//10h-11h30 VF **Lieu & salle :** GAZELEC. **Activité :** musculation. **Objectif :** travailler sa musculation.	**S6// 16h-17h VF** **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité :** ReF Douce. **Objectif :** travailler son équilibre. **Programme initial.**	
28	29	30	

	Mois d'OCTOBRE	Mois d'OCTOBRE
	JEUDI	VENDREDI
	3	4
		S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
	10	11
	A3 &S4//14h15-15h45 AL **Activité :** art thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** développer son imagination & sa motricité fine.	**S5//10h-13h45 NR** **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : découvrir la cuisine asiatique.
	A4//15h45-16h45 AL **Activité :** danse thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** travailler en binôme.	
	17	18
	A6//14h15-16h15 AL **Activité :** art thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers.	**S6//15h30-16h30 VF** **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
	24	25
	31	

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
4	5	6
A1//09h30-11h30 NR **Lieu :** St Florent ^{S}/ Cher **& salle :** **Activité** : atelier à thème. **Objectif** : faire le point sur ses connaissances alimentaires.	**S5//10h-13h45 NR** **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : découvrir la cuisine asiatique.	
	A3//14h-15h30 NR, MPVX, LR, VF, AL & SL. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité :** atelier pluridisciplinaire. **Objectif :** donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.	
	S6//12h30-13h30 VF **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
11	12	13
FÉRIÉ	**S6//12h30-13h30 VF** **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	**S5//17h30-20h30 NR** **Lieu & salle :** château des Gadeaux. Activité : A.P.C. Objectif : élaborer un dîner équilibré en intégrant une tarte salée. **Programme initial.**
FÉRIÉ		
18	19	20
	S6//12h30-13h30 VF **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
	A6//14h-15h30 MPVX **Lieu & salle :** Rock'*N* Swing. **Objectif :** mémoriser une chorégraphie.	
25	26	27
S5// 10h-13h45 NR **Lieu :** Henrichemont **& salle :** Presbytère **Activité** : APC **Objectif** : équilibrer un déjeuner d'automne.	**S6//12h30-13h30 VF** **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	

Mois de NOVEMBRE	Mois de NOVEMBRE
JEUDI	VENDREDI
7	8
	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.
	S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
14	15
A2//15h45-16h45 AL **Activité :** danse thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** identifier des ressentis corporels.	**S6//15h30-16h30 VF** **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
A2//16h45-18h15 AL **Lieu & salle** : château des Gadeaux. **Activité :** art thérapie. **Objectif** : nommer ses ressentis & les verbaliser.	
21	22
S1//14h15-16h15 AL & CJ **Activité :** art thérapie & podologie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** de la tête aux pieds, expérimenter & retrouver l'équilibre.	**S6//11h30-12h30 VF** 🚌 **Lieu & départ :** étang de l'Épinière à St-Doulchard. **Activité :** mini randonnée. **objectif :** randonner.
	S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
28	29
	S6//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.
	S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
	A2//11h-12h VF **Lieu & salle :** Centre social Val d'Auron. **Activité :** relaxation. **Objectif :** se relaxer.	
S5//10h-13h45 NR **Lieu &salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : équilibrer un repas festif. **!!!Participation de 10€!!!**	**S6//12h30-13h30 VF** 🚌 **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
9	10	11
	S6//12h30-13h30 VF 🚌 **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	
	A6//14h-15h30 MPVX 🚌 **Lieu & salle :** Rock'*N* Swing. **Objectif :** mémoriser une chorégraphie.	
16	17	18
	S67//12h30-13h30 VF 🚌 **Lieu :** piscine du Blaudy. **Activité** : piscine. **Objectif :** renforcer ses capacités.	**S5//16h-17h30 VF & ...** **Lieu :** centre ville de Bourges. **& départ :** parking de Séraucourt **Activité :** randonnée. **Objectif :** découvrir son patrimoine en marchant.
23	24	25
28	29	30

Mois de DÉCEMBRE	Mois de DÉCEMBRE
JEUDI	VENDREDI
5	6
	S6//15h30-16h30 VF **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
12	13
A7//14h15-15h45 AL **Activité :** art thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** confronter sa réalisation au regard du groupe.	**S5//10h-13h45 NR** **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Activité** : A.P.C. **Objectif** : équilibrer un repas festif. **!!!Participation de 10€!!!**
S4//15h45-16h45 AL **Activité :** danse thérapie. **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** reproduire une chorégraphie imposée.	**S6//15h30-16h30 VF** **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
19	20
A3//14h15-15h45 AL **Activité & thème :** art thérapie « art floral. » **Lieu & salle :** château des Gadeaux. **Objectif :** développer sa créativité.	**S6//15h30-16h30 VF** **Lieu :** stade Yves du Manoir. **Activité** : tennis de table. **Objectif :** découvrir & pratiquer de nouveaux sports.
26	27
31	00

TROUVEZ VOTRE 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 [ESP]	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 ~ 0248 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. Du Porche (Après le Lac d'Auron).**
St-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**
St-Doulchard	Balnéothérapie [Aquagym]	Hôpital privé G. de Varye ~ 251 Route de Varye
Saint Florent S/ Cher	**Piscine intercommunale**	**Rue Paul-Vaillant Couturier ~ Rte de Villeneuve**
	Salle : « Auditorium »	**Rue Aubrun**
	Salle polyvalente « Roseville »	**18 Rue des Lavoirs**
	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 Avenue du Colonel Manhès**
	Piscine de Bellevue	
	Marché au Blé (ancienne école)	**Place Vaillant Couturier**