



Éducation thérapeutique : Programme : DIABÉTIQUE.

Secteurs

BOURGES & CHER NORD

Les Inscriptions aux ateliers se font:

Par mail **ou** par téléphone

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





Comprendre le fonctionnement de CARAMEL Et respecter chacun



Chaque membre de CARAMEL s'inscrit par téléphone ou par mail aux ateliers qui l'intéressent (*ne pas laisser les demandes d'inscription sur le répondeur téléphonique*)

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 :

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.
« Programme initial. »

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.

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

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 et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les patients 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**, et il n'y **pas de participation aux courses**.

COMPÉTENCES

Lorsqu'il souffre de diabète, le patient est confronté à un double impératif

- **Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins)**, c'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...
- **Savoir vivre avec sa maladie (= compétences d'adaptation)** c'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres et à son mode de vie.

Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces 2 groupes de compétences.

Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences. Vous trouverez ci-dessous la liste des compétences. Elles sont codifiées d'une lettre (A : compétence d'auto soin et S compétence d'adaptation). + 1 chiffre

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS

	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 autotraitements.
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

	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.



LEGENDES



REF = Remise en Forme.

D = Départ.

L = Lieu.

= Atelier en-dehors de Bourges.

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

CODE COULEURS

→ Activité physique.

→ Art thérapie « Loisirs créatifs & expression corporelle ».

→ **A**telier **P**ratique **C**ulinnaire & Mini Atelier Pratique Culinaire.

→ Atelier diététique.

→ Groupe de parole.

→ Infirmier & 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 médico-sportive.

Patricia PILLIEN : **PP** → Infirmière

Nadège RION : **NR** → Diététicienne.

Sylvie POUCHAIN : **SP** → Infirmière.

Véronique FROIDEVAUX : **VF** → Éducatrice médico-sportive.

Jeudi 16 Janvier
Et Jeudi 23 Janvier

Velouté d'endives
Langue de bœuf sauce
piquante
Et ses légumes
Poire pochée au chocolat

Lundi 20 Janvier
Henrichemont

Velouté de chou fleur
Blanquette de veau
Riz
Compote pommes-poires
aux épices

Mardi 28 Janvier

17h30~20h30



Velouté de carottes au lait de coco
Pâtes aux moules à la tomate
Salade d'oranges



Jeudi 6 Février
Et Jeudi 13 Février

Salade d'endives au bleu
et aux noix
Choucroute de la mer
Crêpe aux pommes et au
chocolat

Mardi 18 Février

17h30~20h30



Galette complète
Salade verte
Pancakes aux pommes



Jeudi 5 Mars
Et Jeudi 19 Mars

Poireau mimosa
Rougail saucisse
Riz
Salade de fruits exotiques



Mardi 10 Mars

Blancafort

~

Salade de chou rouge
à l'orange

Tajine de poisson & ses légumes
Crème au chocolat & spéculoos

~

Mardi 24 Mars

17h30~20h30



Poireau mimosa
Emincés de volaille
aux endives et curry
Gâteau aux pommes
et fromage blanc



Lundi 30 Mars

Henrichemont



Croustillant de fromage de chèvre
aux poires

Canard à l'orange et aux épices et
sa garniture

Dessert de Pâques

Menu à 10€



Jeudi 2 Avril Et Jeudi 9 Avril

~

Repas de Pâques

Menu défini par les patients
lors de l'atelier du lundi 2
mars

Menu à 10€

~



Mardi 28 Avril

17h30~20h30

Salade d'endives aux kiwis

Tagliatelles de saumon à
l'aneth

Crème au citron

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
LUNDI	MARDI	MERCREDI
6	7	8
		<p>A6//Diététique 09h30-11h30 NR Objectif : décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron.</p>	<p>A6//Mini randonnée 15h30-16h30 VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu : parking parc paysager</p>
13	14	15
	<p>S5//Remise en Forme 09h30-11h VF Objectif : renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. <u>Programme initial.</u></p>	
	<p>A6//Danse 14h-15h30 MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>	<p>S5//ReF Douce. 18h-19h VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu : château des Gadeaux.</p>
20	21	22
<p>S5//Atelier culinaire 10h-14h NR Objectif : Equilibrer un déjeuner d'hiver Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p>A2// Relaxation. 10h-11h VF Objectif : apprendre à se relaxer. Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.</p>	
<p>S5//ReF Douce 14h-15h MPVX Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>		<p>A2//Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Évaluer ses capacités physiques. Lieu : château des Gadeaux.</p>
<p>S5 et S6//Infirmier 09h30-11h30 JJ Objectif : connaître son diabète & son traitement. Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u></p>		
27	28	29
<p>S5//Diététique 14h-16h NR Titre : diabète & équilibre alimentaire. Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//Musculation. 10h-11h30 VF Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.</p>	<p>S5//diététique 9h30-11h30 NR Objectif : Equilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète Lieu : Château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u></p>
	<p>S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Entretenir le plaisir de manger avec une assiette colorée . Lieu & salle : C.C.A.S.</p>	<p>A2//ReF douce 16h30-17h30 VF Objectif : Travailler son équilibre Lieu : château des Gadeaux.</p>

Mois de JANVIER	Mois de JANVIER
JEUDI	VENDREDI
9	10
A3&A7//Mini Atelier culinaire <u>14h00-16h30</u> NR & AL Objectif : faire soi-même sa galette des rois Lieu & salle : château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
16	17
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Equilibrer un déjeuner d'hiver Lieu & salle : C.C.A.S.	A2//Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux.
A3 & S4//Art thérapie. <u>14h15-16h15</u> AL Objectif : développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
23	24
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Equilibrer un déjeuner d'hiver Lieu & salle : C.C.A.S.	S6// Atelier infirmier <u>10h-12h</u> PP Objectif : Comprendre le diabète et son traitement Lieu : Argent sur Sauldre - salle jaune
A5//Art thérapie <u>14h15-15h45</u> AL Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu & salle : château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
A3//danse thérapie. <u>15h45-16h45</u> AL Objectif : travailler l'improvisation guidée. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
30	31
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
	A6// Randonnée. <u>14h-15h15</u> VF & NR Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu : Les Marais & départ : le CARAQUI

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
LUNDI	MARDI
3	4
<p>S2//Infirmier <u>17h30-19h</u> SP & JJ Objectif : adapter mes doses d'insuline avec les résultats de mon capteur de glucose. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h-11h</u> VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron.</p>
10	11
<p>S7//Infirmier <u>09h30-11h30</u> JJ Objectif : Comprendre son bilan sanguin. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF <u>09h30-11h</u> VF Objectif : renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. <u>Programme initial.</u></p>
	<p>A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>
17	18
<p>S5 et S7//Infirmier et diététique <u>14h-16h</u> NR & JJ Objectif : Alimentation diabète et survenue des complications Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h-11h</u> VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Atelier culinaire <u>17h30-20h30</u> NR Objectif : Adapter un menu de chandeleur Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>
24	25

Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER	Mois de FEVRIER
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
5 A6//Diététique <u>09h30-11h30 NR</u> Objectif : Connaître les fromages Lieu : Château des Gadeaux..	6 A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Créer un menu varié Lieu & salle : C.C.A.S.	7 A5//Infirmier <u>10h-12h PP</u> Objectif : Etre capable de prendre soin de ses yeux et de ses dents Lieu : Sancerre & salle : n° 1
12 S7// Relaxation. <u>16h-17h VF</u> Objectif : se détendre et se relaxer. Lieu : château des Gadeaux.	13 A7//Art thérapie. <u>16h15-18h15 AL</u> Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu & salle : château des Gadeaux.	14 S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
19 A6//Mini randonnée. <u>15h30-16h30 VF</u> Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : le parking parc paysager	20 A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Créer un menu varié Lieu & salle : C.C.A.S.	21 S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
	16 A6//Art thérapie. <u>14h15- 16h15</u> Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers. Lieu & salle : château des Gadeaux.	17 S7//Podologie <u>10h-12h CJ</u> Objectif : Gym des pieds : retrouver mes sensations Lieu & salle : Aubigny ^S / Nère ISA Groupe
18 A2// Activité physique <u>16h30-17h30 VF</u> Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu : château des Gadeaux.	19 Infirmier <u>S2//14h-15h30 SP</u> Objectif : Atteindre mes objectifs glycémiques Lieu : Dun S/Auron & salle : Maison des Services au public.	20 A2//Sophrologie. <u>10h-12h PP</u> Objectif : Prendre conscience de son corps et aider au sommeil Lieu & salle : château des Gadeaux.
21 A2// art thérapie. <u>16h45-18h15 AL</u> Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu & salle : château des Gadeaux.	22 ! APORTEZ VOS BOÎTES ! S5//Mini atelier culinaire <u>09h30-11h45 NR</u> Activité : Mini A.P.C. Objectif : Confectionner des soupes Lieu & salle : château des Gadeaux.	23 S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
24 25 26	25 26 27	26 27 28

Mois de MARS	Mois de MARS	Mois de MARS
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2 S5//Diététique <u>14h-16h NR</u> Objectif : Préparer les menus pour le prochain programme Lieu & salle : Château des Gadeaux.	3 S5//Musculation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	4 A6//Activité physique. <u>16h-17h15 VF</u> Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
9	10 A2//Relaxation. <u>10h-11h VF</u> Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.	11
16 S5 et S6//Infirmier <u>14h-16h JJ</u> Objectif : connaître son diabète & son traitement. Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>	17 S5//ReF <u>09h30-11h VF</u> Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron.	18 S5// Mini randonnée. <u>16h-17h00 VF</u> Objectif : randonner. Lieu & départ : Étang de l'Épinière à St-Doulchard.
23 A3 & A4//Atelier pluridisciplinaire. <u>14h-15h30 NR & LR</u> Thème & objectif : De l'envie à la pulsion alimentaire Lieu & salle : château des Gadeaux.	24 S5//ReF Douce. <u>10h-11h VF</u> Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron.	25
30 S5 et S6//Infirmier & Pharmacien <u>17h30-19h SP</u> Objectif : connaître les interactions entre les médicaments et les aliments Lieu & salle : château des Gadeaux	31 S5//Atelier culinaire <u>17h30-20h30 NR</u> Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : C.C.A.S.	
10 € S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : Henrichemont Presbytère	S5//Musculation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	
S6//Atelier pluridisciplinaire <u>13h45-15h30 JJ & NR</u> Objectif : Identifier les graisses sanguines (Hdl, Ldl, triglycérides...) Lieu & salle : Henrichemont Presbytère.		

Mois de MARS	Mois de MARS
JEUDI	VENDREDI
5	6
A3//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Diversifier son alimentation avec un peu d'exotisme Lieu & salle : C.C.A.S.	S6// Infirmier & diététique 09h30-11h30 SP & NR Objectif : Repérer les risques cardiovasculaires pour les gérer Lieu : Mehun ^S / Yèvre - Maison de retraite.
A5//Art thérapie 14h15-15h45 AL Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu & salle : château des Gadeaux	A2//Sophrologie. 10h-12h PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux.
A2//Danse thérapie 15h45-16h45 AL Objectif : identifier des ressentis corporels. Lieu & salle : château des Gadeaux	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
12	13
A3 & S4//Art thérapie 16h15-18h15 AL Objectif : développer son imagination et sa motricité fine. Lieu & salle : château des Gadeaux.	S7//Podologie 10h-11h CJ Objectif : Bien choisir ses chaussures, . Lieu & salle : château des Gadeaux. S5//11h-12h CJ Objectif : mettre en pratique dans un magasin de chaussures Lieu : magasin de chaussures route de la Charité
	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
19	20
A3//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Diversifier son alimentation avec un peu d'exotisme Lieu & salle : C.C.A.S.	A5//Infirmier 09h30-11h30 PP Objectif : Connaître ce qu'est le diabète et à quoi sert le traitement Lieu : Baugy & salle : maison des solidarités.
A3// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 NR, JJ, AL, & SL. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : C.C.A.S.	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
26	27
« APPORTEZ VOS BOITES ! » A3&A7//Mini Atelier culinaire à thème 14h00-16h30 NR & AL Objectif : Fabriquer ses chocolats de Pâques Lieu & salle : château des Gadeaux.	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
LUNDI	MARDI
6	7
	<p>A2// Relaxation <u>10h-11h VF</u> Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.</p>
13	14
	<p>A2// ReF <u>10h-11h VF</u> Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>
	<p>A6// Danse <u>14h-15h30 MPVX</u> Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>
20	21
<p>S5//Diététique <u>14h-16h NR</u> Objectif : Repérer les glucides et connaître leurs effets sur la glycémie Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	
27	28
<p>S5//Infirmier <u>14h-15h30 JJ</u> Objectif : connaître son diabète et son traitement. Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//Musculation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.</p>
	<p>S5//Atelier culinaire <u>17h30-20h30 NR</u> Objectif : Préparer un menu avec du poisson « gras » Lieu & salle : C.C.A.S.</p>
	<p>S5// Randonnée. <u>14h-16h MPVX & ...</u> Objectif : développer ses capacités à la marche. Départ & lieu : Dun sur Auron - Le Canal</p>

Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL	Mois d'AVRIL
MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 S5//Diététique <u>09h30-11h30</u> NR Objectif : Connaitre les acides gras et leurs effets sur la santé Lieu & salle : Château des Gadeaux.	2 !!! Participation à 10€!!! A3//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Equilibrer un repas festif Lieu & salle : C.C.A.S.	3 S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
8 S7// ReF <u>15h45-17h</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités. Lieu & salle : château des Gadeaux.	A3// Art thérapie <u>16h15-18h15</u> AL Objectif : Développer son imagination & sa motricité fine en utilisant la calligraphie Lieu & salle : château des Gadeaux	S6//Diététique et infirmier <u>14h-16h</u> NR&PP Objectif : Prévenir les risques cardio vasculaires Lieu : Aubigny ^{S/} Nère - Maison des services au public.
15 S5//diététique <u>9h30-11h30</u> NR Objectif : Equilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète Lieu : Château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>	9 !!! Participation à 10€!!! A3//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : équilibrer un repas festif. Lieu & salle : C.C.A.S.	10 S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
16 S5//Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & ... Objectif : développer ses capacités à la marche. Lieu : Marmagne - Canal de Berry	A6// Art thérapie. <u>16h15-18h15</u> AL Objectif : choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
17 S6//Activité Physique <u>15h30-16h30</u> VF Lieu & salle : château des Gadeaux. Objectif : renforcer ses aquis. <u>Programme initial.</u>	16 S4// Danse thérapie <u>15h45-16h45</u> AL Objectif : reproduire une chorégraphie imposée. Lieu & salle : château des Gadeaux.	17 S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : piscine des Gibjons.
22 S5// Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & NR Objectif : Entretenir ses capacités à la marche Lieu : autour du Lac d'Auron... & départ : parking de la nouvelle plage.	23 A6// Art thérapie. <u>16h45-18h15</u> AL Objectif : mener une réalisation à terme sur plusieurs ateliers Lieu & salle : château des Gadeaux	24 A2//Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux
29 S5// Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & NR Objectif : Entretenir ses capacités à la marche Lieu : autour du Lac d'Auron... & départ : parking de la nouvelle plage.	30 A3 & S4// Art thérapie <u>14h15-16h15</u> AL Objectif : développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
	S3// Infirmier <u>17h30-19h</u> SP & JJ Objectif : adapter mes doses d'insuline avec les résultats de mon capteur de glucose. Lieu & salle : château des Gadeaux.	

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
	ISA Groupe	9 bis, av du Général de Gaulle
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
	Dojo	Place Pierre de Coubertin
	Espace Santé Parentalité	8 Avenue Stendhal
	GAZELEC (salle du)	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des « Gibjons »	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 Lavoirs
	Salle : « Sallengro »	23 Rue Roger Salengro
Sancerre	Hôpital & maison de retraite	Remparts des Augustins
Vierzon	Centre de santé	1, 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