

**PROGRAMME
DIABÉTIQUE
Éducation
thérapeutique**

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité

Juin – Aout 2020

Les inscriptions aux ateliers se font par :

 } association.caramel@ch-bourges.fr

 } 02 48 48 57 44

JUIN

JUILLET

AOÛT

 Association CARAMEL

Château des Gadeaux

145 Avenue François Mitterrand

CS 30010

18020 BOURGES CEDEX

 02 48 48 57 44

 association.caramel@ch-bourges.fr

 www.caramel18.fr



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

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE CAMEL & RESPECTER CHACUN...

Chaque membre de CAMEL s'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers qui l'intéressent et ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.

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.

Pour les patients inscrits dans un programme initial, des ateliers leur sont spécifiquement réservés, vous lisez alors dans la case de l'atelier « Programme Initial ».

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 pour vous proposer cette opportunité.

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. Quel que 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 CAMEL

PARTICIPATION A UN ATELIER EN GROUPE EN PRESENTIEL DURANT LA PERIODE DE PANDEMIE COVID-19



L'équipe de CAMEL s'est mobilisée dès le déconfinement pour remettre en place des ateliers en groupe en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des sociétés savantes afin de maintenir l'ETP en période de Covid-19.

Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous vous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

Lors de votre demande d'inscription, Le secrétariat vérifiera avec vous si votre participation ne constitue pas un risque majeur pour vous-même (niveau de fragilité) ou pour les autres (antécédent de Covid-19). En cas de doute, l'intervenante pourra vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

Pour le bon déroulement des ateliers, adopter les consignes suivantes :

- Venir avec un masque type chirurgical ou tissu. Si vous n'avez pas de masque, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.
- Si l'atelier le nécessite, de venir avec votre matériel personnel, un stylo, de quoi prendre des notes...
- Si vous venez avec votre véhicule personnel, il est conseillé de signaler son arrivée et d'attendre dans son véhicule (appel téléphonique de son véhicule le cas échéant). L'intervenant vous invitera à rentrer le moment venu.
- Si vous venez par transport en commun ou à pied, signaler votre arrivée au secrétariat en respectant les marquages au sol.
- En entrant dans la salle, se laver les mains au gel hydro alcoolique mis à disposition.
- Respecter la distanciation physique. L'équipe de CAMEL nettoie et désinfecte les locaux et le matériel avant et après votre passage

Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévu. Merci de respecter scrupuleusement les consignes lors de votre inscription.

Par exemple dans la salle de réunion, château des Gadeaux, nous avons la possibilité d'accueillir 4 patients et 2 accompagnants maximum.

Si un participant vient accompagné, les deux s'installent à la même table.

L'intervenante vous accueillera un à un. L'accueil se fait par l'entrée principale ou par l'ascenseur, accessible avec accueil par l'intervenant à l'extérieur. Vous devez porter votre masque (personnel ou remis par l'intervenant) et vous être lavé les mains avec la solution hydro alcoolique présentée par l'intervenant avant d'entrer.

***J*e pratique une ou plusieurs activités physiques à CAMEL.**

***L*es séances proposées dans ce programme sont toutes en extérieur.** En cas de mauvaises conditions météo, elles seront annulées.

Les distanciations physiques devront être respectées. Le port du masque n'est pas nécessaire dans ce cas.

***E*n pratique :** une tenue adaptée avec une paire de baskets, des vêtements dans lesquels vous pouvez vous mouvoir facilement.

Ne pas oublier la serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Pour les exercices en extérieur, dans le parc du château des Gadeaux, apportez votre tapis de sol pour vous protéger de l'humidité et des aspérités du sol.

Je souhaite participer à un atelier d'art thérapie

Pour le bon déroulement des ateliers d'art thérapie, adopter les consignes suivantes :

Apporter son matériel personnel. En cas de manque de matériel, prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).

Une fois installé à votre propre table, chacun sort son matériel. L'intervenante vérifie que chaque personne a ce dont il a besoin. En cas d'oubli, il est possible de prêter du matériel, qui sera désinfecté avec une lingette avant de vous être remis.

Pendant l'atelier, l'intervenante échange avec vous en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. Si besoin d'intervenir, l'intervenante se lavera les mains au gel hydro alcoolique avant et après chaque intervention.

A la fin de l'atelier, chacun range son matériel et laisse le matériel prêté sur sa table. La sortie s'effectue un à un.

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie

Les règles d'accueil (nombre de patients, règles sanitaires) restent les mêmes.

Des plots orange seront disposés dans la salle afin de délimiter l'espace de chaque patient.

Les exercices proposés seront uniquement en individuel. Tous les exercices de contacts ou en binômes seront reportés ultérieurement.

S'il fait beau, il est possible d'effectuer la séance en extérieur dans le parc, avec accord des présents (pas de musique et regard éventuel d'autres personnes pouvant passer).

Je souhaite participer à un atelier culinaire ou un pique-nique

Pour l'atelier culinaire, vous préparerez chacun votre plat à partir d'une recette commune. Nous vous communiquerons le menu lors de votre inscription. Il s'agira d'un repas d'été, froid. Si le temps le permet, vous partagerez votre repas sur l'herbe ou en intérieur dans la salle de réunion.

Vous recevrez par mail les règles d'hygiène à respecter par tous.

Pour le pique-nique : chacun apporte son pique-nique.

Pour favoriser le partage d'expériences, l'intervenante vous proposera des thèmes de repas qui vous seront communiqués lors de votre inscription. (Par exemple, « préparer un pique-nique rouge »).

PARTICIPATION A UN ATELIER EN GROUPE EN VISIOCONFERENCE DURANT LA PERIODE DE PANDEMIE COVID-19

La solution de téléconférence par double connexion est possible (via Internet + en audio par téléphone). Si vous n'êtes pas équipé d'outils internet et que vous disposez uniquement d'un téléphone (pas un smartphone), ceci vous permet ne pas être exclu de la participation.

Comment cela va-t-il se passer ?

Vous contactez le secrétariat pour vous inscrire ou vous convenez de votre participation avec l'intervenante. **Vous devez impérativement fournir une adresse e-mail** (ou celui d'un proche si vous n'en avez pas).

Vous recevrez un premier e-mail parce que vous avez souhaité participer à un atelier d'éducation thérapeutique collectif à distance vous précisant la thématique, le jour et l'horaire, le nom de l'animateur. Nous vous demandons de confirmer votre accord de participation à une visioconférence par retour de mail.

Vous allez recevoir **dans un second email, l'invitation à rejoindre cet atelier en ligne.**

Pour vous connecter à cet atelier en télé-conférence, nous avons choisi d'utiliser la solution « **GoToMeeting** ».

Comment rejoindre la réunion ?

Voici la procédure pour vous connecter :

- **Si vous vous connectez depuis votre ordinateur, une tablette ou un smartphone:**

Si vous le pouvez, nous vous conseillons d'utiliser de préférence un ordinateur (PC ou MAC) ou une tablette pour rejoindre la réunion car ceci sera sans doute plus confortable pour vous.

Néanmoins, il est impératif d'utiliser un ordinateur qui dispose d'un micro (obligatoire pour poser vos questions) et d'une webcam (si vous souhaitez que l'animateur vous voit).

1. Dans votre invitation à la réunion reçue par courrier électronique, sélectionnez le lien souligné et apparaissant en bleu dans votre e-mail pour rejoindre la réunion.
2. Une fenêtre s'ouvre : Lors de votre 1^{ère} utilisation vous serez invité à télécharger l'application GoToMeeting (gratuit). Une fois l'application téléchargée, vous serez immédiatement dirigé vers la réunion. Il vous suffit alors de cliquer sur « OK pour rejoindre la réunion ».
3. **Si vous ne pouvez pas vous connecter par mail vous pouvez participer par téléphone. En appelant le numéro situé sur le mail et suivant les indications de la messagerie vocale. Dans ce cas, vous pourrez participer à la réunion mais sans voir les autres participants ni l'intervenante.**
4. Vous pouvez choisir les paramètres audio et vidéo que vous souhaitez utiliser en haut à droite de l'écran en cliquant sur l'icône paramètre.
5. **L'animateur vous accueille et anime la réunion sur le même principe qu'une réunion habituelle en présentiel.**
6. **Pour toute interrogation, n'hésitez pas à contacter le secrétariat de CAMEL.**

COMPÉTENCES

Lorsqu'elle souffre de diabète, la personne diabétique est confrontée 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 & à son mode de vie.

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

Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre (**S** = compétence d'auto soin & **A** = compétence d'adaptation) + 1 chiffre.

COMPÉTENCES D'AUTO SOINS	
S1	Soulager les symptômes.
S2	Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.
S3	Adapter les doses de médicaments ; Initier un auto-traitement.
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.

COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]	CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANT & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX Éducatrice médocosportive.	VF	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements
		Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médocosportive.	MPVX	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle.
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION & Alice PAUVERT Diététiciennes	NR	Informations de base & proposition de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC			Courses {facultatives Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
INFIRMIER		Julie JEANNET Infirmière	JJ	Base & Thèmes
		Patricia PILLIEN Infirmière	PP	Base & Thèmes Sophrologie
		Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines.		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de parole

Vous pouvez trouver aussi...  Atelier en-dehors de BOURGES.

Mois de Juin	Mois de Juin	Mois de Juin
LUNDI	MARDI	MERCREDI
15	16	17
<p>S2 & A1 & A2//Infirmier 14h-15h30 JJ Objectif : Gérer ses glycémies et son déconfinement Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A3 // Randonnée. 10h30-13h30 M PVX Objectif : Observer la Départ & Lieu : Lac de Virlay - St Amand.</p>	<p>S5//Diététique  10h-11h30 AP Objectif : Gérer son alimentation en période de Covid-19 Visio conférence</p>
	<p>S5//ReF Douce. 10h-11h VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Parc Château des Gadeaux.</p>	<p>A2// Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : Parc château des Gadeaux.</p>
22	23	24
<p>S2 & A1 & A2//Infirmier 14h-15h30 JJ Objectif : Gérer ses glycémies et son déconfinement Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Rando Pique Nique. 10h30-13h30 VF&NR Objectif : maintenir ses capacités à la marche et Echanger à propos de son pique nique Départ et Lieu : Mehun sur Yèvre - Place du château - Jardin du Duc Jean de Berry</p>	<p>S5//Diététique 10h-11h30 NR Objectif : Gérer son alimentation en période de Covid-19 Lieu & salle : Château des Gadeaux..</p>
	<p>A3 // Randonnée. 10h-11h30 M PVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche et se détendre" Départ & Lieu : Lac de Virlay - St Amand.</p>	<p>A2//Randonnée 16h30-18h00 VF&... Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : Lac d'Auron - plage</p>
29	30	
<p>S5//Diététique  10h-11h30 AP Objectif : Gérer son alimentation en période de Covid-19 Visio conférence</p>	<p>A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Parc Château des Gadeaux.</p>	
<p>S6 //Infirmier 15h45-17h JJ Objectif : Connaitre les complications cardiovasculaires pour mieux les éviter Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>S6//Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu : carrefour d'Orçay Vierzon</p>	

Mois de Juin	Mois de Juin
JEUDI	VENDREDI
18	19
<p style="text-align: center;">S5// Randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX Objectif : marcher pour se dépenser. Départ : Auberge de jeunesse - Vierzon</p>	<p style="text-align: center;">S4//Podologie <u>10h30-11h30</u> CJ Objectif : Prendre soin de ses pieds Lieu & salle : château des Gadeaux. A7//<u>11h30-12h</u> CJ Objectif : Pratiquer la gym des pieds Lieu : château des Gadeaux.</p>
<p style="text-align: center;">S5//Diététique <u>10h-11h30</u> NR Objectif : Gérer son alimentation en période de Covid-19 Lieu & salle : Château des Gadeaux..</p>	<p style="text-align: center;">A2//Sophrologie. <u>14h-15h30</u> PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
25	26
<p style="text-align: center;">A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL Objectif : travailler des improvisations guidées. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">A2//Sophrologie. <u>10h-11h30</u> PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
<p style="text-align: center;">A2// art thérapie. <u>16h45-18h</u> AL Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	

Mois de Juillet	Mois de Juillet	Mois de Juillet
LUNDI	MARDI	MERCREDI
		1
		A6//Diététique 10h-11h30 NR Objectif : Préparer les menus pour le prochain programme Lieu & salle : Château des Gadeaux.
		S7// Relaxation. 16h-17h VF Objectif : se détendre et se relaxer. Lieu & salle : Parc château des Gadeaux.
6	7	8
S5//Diététique 10h-11h30 AP Objectif : Décrire l'étiquetage alimentaire Visio conférence 	A7//Remise en forme Douce 09h30-10h30 VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Parc Château des Gadeaux	S5//Rando Pique Nique. 17h30-20h30 VF&NR Objectif : Maintenir ses capacités à la marche et échanger à propos de ses repas Lieu : Etang de l'épinière St Doulchard
S5//Diététique 13h30-15h AP Objectif : Décrire l'étiquetage alimentaire Visio conférence 	S5 // Randonnée 10h-11h30 M PVX Objectif : marcher pour se dépenser. Lieu & Départ : carrefour de l'étoile -Vierzon	
S6//Infirmier 9h30-11h JJ Objectif : Connaitre les complications cardiovasculaires pour mieux les éviter Lieu & salle : château des Gadeaux.	A3// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 NR & SL. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme de Vierzon et St Amand Visioconférence 	
13	14	15
	FERIE	S4//Podologie 10h30-11h30CJ Objectif : Prendre soin de ses pieds Lieu : château des Gadeaux. A7//11h30-12h CJ Objectif : Pratiquer la gym des pieds

Mois de Juillet	Mois de Juillet
JEUDI	VENDREDI
2	3
<p>A6//Diététique 10h-11h30 NR Objectif : Préparer les menus pour le prochain programme Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>S4//Podologie 10h30-11h30 CJ Objectif : Prendre soin de ses pieds A7//11h30-12h CJ Objectif : Pratiquer la gym des pieds Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
<p>A5//Art thérapie 14h15-15h45 AL Objectif : adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu & salle : château des Gadeaux</p>	
<p>S6// Randonnée- étirements 10h-11h30 MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche et s'étirer pour réduire ses douleurs Lieu & départ : parcours " piscine "St Amand</p>	
9	10
<p>A6//Diététique 10h-11h30 NR Objectif : Gérer les repas d'été (invitations, pique nique, vacances...) Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	
<p>S5// Randonnée 10h-11h30 MPVX & ... Objectif : développer ses capacités à la marche. Départ& lieu : Drevant, Canal de Berry.</p>	
16	17
<p>A6//Diététique 10h-11h30 NR Objectif : Gérer les repas d'été (invitations, pique nique, vacances...) Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>A3// Atelier pluridisciplinaire 10h-11h30 NR & SL. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>
<p>A3// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 NR & SL. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	
<p>S6//Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Départ et Lieu : carrefour d'Orçay.</p>	

Mois de Juillet	Mois de Juillet	Mois de Juillet
LUNDI	MARDI	MERCREDI
20	21	22
<p>S5//Diététique 9h15-10h45 AP Objectif : Echanger autour des boissons et de l'hydratation. Visio conférence</p> 	<p>A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Parc Château des Gadeaux</p>	<p>A2// Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : Parc château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u></p>
<p>S5//Diététique 11h-12h30 AP Objectif : Echanger autour des boissons et de l'hydratation. Visio conférence</p> 	<p>S6// Mini Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche et s'étirer pour réduire ses douleurs Lieu & départ : parcours " piscine "- St Amand</p>	
<p>S5//Diététique 14h-15h30 NR Objectif : équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète Lieu & salle : Château des Gadeaux.. <u>Programme initial</u></p>		
27	28	29
<p>S6 & S7//Infirmier 14h-15h30 JJ Objectif : Connaitre son diabète et son traitement Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u></p>	<p>S5//Atelier culinaire 10h45-13hNR Objectif : Préparer un repas froid et partage du repas Lieu & salle : château des Gadeaux. (participation 3€)</p>	<p>A6//Danse 10h-11h30 MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5// Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : marcher pour se dépenser. Départ & lieu : le Golf de Vierzon</p>	

Mois de Juillet	Mois de Juillet
JEUDI	VENDREDI
23	24
<p>S5 // Randonnée pique-nique <u>10h30-13h30</u> M PVX et NR Objectif : marcher pour se dépenser Lieu & Départ : carrefour d'Orçay - Vierzon</p>	<p>S5//Pique-Nique puis Rando <u>12h-15h</u> VF&NR Objectif : partager un pique-nique sur le thème d'une recette commune puis se dépenser Lieu : Etang de la Sablière St Germain du Puy</p>
<p>A5//Art thérapie <u>14h15-15h45</u>AL Objectif : choisir son et adapter un modèle Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	
30	31
<p>S5//Atelier culinaire <u>10h45-13h</u>NR Objectif : Préparer un repas froid et partage du repas Lieu & salle : château des Gadeaux. (participation 3€)</p>	
<p>A3 & S4// Art thérapie <u>14h15-15h30</u> AL Objectif : développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. <u>10h-11h30</u> PP Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
<p>A2//Danse thérapie <u>15h45-16h30</u> AL Objectif : identifier des ressentis corporels. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	
<p>S6//Mini randonnée. <u>10h-11h30</u> MPVX Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu & départ : Chaillot- parking de Bricomarché Vierzon</p>	

Mois d'Aout	Mois d'Aout	Mois d'Aout
LUNDI	MARDI	MERCREDI
3	4	5
S6 & S7//Infirmier <u>9h30-11h JJ</u> Objectif : Connaitre son diabète et son traitement Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial</u>		
10	11	12
S6 & S7//Infirmier <u>14h-15h30 JJ</u> Objectif : Comprendre son bilan sanguin Lieu & salle : château des Gadeaux.		
17	18	19
secrétariat fermé		
24	25	26
	A7//Remise en forme Douce <u>09h30-10h30 VF</u> Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Parc Château des Gadeaux	A6//Activité physique. <u>16h-17h15 VF</u> Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
	S5 // Randonnée pique nique <u>10h30-13h30 M PVX & NR</u> Objectif : développer ses capacités à la marche et partager un pique-nique sur le thème d'une recette commune Lieu : Lac de Virlay	
31		

S6 & S7//Infirmier 
9h30-11h JJ
Objectif : Comprendre son bilan sanguin
Visioconférence .

Mois d'Aout	Mois d'Aout
JEUDI	VENDREDI
6	7
	<p>A2//Sophrologie. <u>10h-12h PP</u> Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
13	14
20	21
27	28
<p>S5// Randonnée. <u>10h-11h30MPVX</u> Objectif : marcher pour se dépenser. Départ : Auberge de jeunesse - Vierzon</p>	<p>S5//Rando Pique Nique. <u>10h30-13h30 VF & NR</u> Objectif : marcher pour se dépenser et partager un pique nique sur le thème d'une recette commune Lieu : Marmagne- Le Canal</p>

STRUCTURE	COMMUNE	ADRESSE
Salle jaune	ARGENT S/SAULDRE	Rue Jean Moulin
Salle du 3 ^{ème} âge		Parking de la salle des fêtes
Maison des Services Au Public {MSAP	AUBIGNY S/NÈRE	6 Avenue du 8 mai 1945 {Ancienne école Abbé Moreux
ISA Groupe		9 Bis Avenue du Général de Gaulle
Maison des Solidarités Est	BAUGY	Rue de la Croix Saint-Abdon / Îlot Saint-Abdon
Salle des fêtes	BLANCAFORT	Centre socio-culturel / Place de la Mairie
C.C.A.S. {Anciennement Centre social de la Chancellerie	BOURGES	8 Rue Jules-Louis Breton
Centre social du Val d'Auron		Place Martin-Luther King
Château des Gadeaux		145 Avenue F. Mitterrand
DOJO		Place Pierre de Coubertin
Espace Santé Parentalité {E.S.P.		8 Avenue Stendhal {Prendre la rue François Villon / Av Stendhal se trouve sur la gauche si arrivée centre-ville.
GAZELEC {Salle du		Rue Gabriel Fauré
Piscine des Gibjoncs		Rue de Turly {À côté gymnase Yves du Manoir
Maison des Services Au Public {MSAP	DUN S/AURON	Route de Levet {0248 64 28 13
Maison de retraite « Le Rayon de Soleil »	MEHUN S/YÈVRE	1 Avenue du Général de Gaulle
ROCK'N SWING ATITUDE {Salle de danse	PLAIMPIED- GIVAUDINS	Z.A.C. du Porche {Après le lac d'Auron – Au rond-Point direction Plaimpied – D31
Balnéor {Centre aqualudique	SAINT-AMAND MONTROND	300 Rue Canetille
Centre Cure Croix Duchet		Chemin de La Croix Duchet
Centre hospitalier		44 Avenue Jean Jaurès
Cuisine – Centre social		2 Rue Racine
Auditorium {Salle de	SAINT-FLORENT	Rue Aubrun
Hôpital & maison de retraite	SANCERRE	Rempart des Augustins
Centre de santé médical	VIERZON	1 Rue du Mouton
Centre social C.A.F.		Place du Tunnel – Château
DOJO de Chaillot		Route de Bellon
Gymnase de Bellevue		Cité des sports de Bellevue Avenue Manhès
& Piscine de Bellevue		
Jean-Baptiste Clément {Salle		Rue Jean-Baptiste Clément
Marché au Blé {Ancienne école		24 Place Vaillant-Couturier