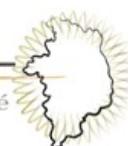


**BOURGES
ET CHER NORD
Éducation
Thérapeutique**

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité



PROGRAMME DIABETE

2020

Les inscriptions aux ateliers se font par :



} association.caramel@ch-bourges.fr



} 02 48 48 57 44

Septembre

Octobre

Novembre

Décembre



Association CAMEL

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



CAMEL, 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 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 et 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 et 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 À UN ATELIER EN GROUPE EN PRÉSENTIEL DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE 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.

Le décret du 17/07/2020 impose le port du masque dans des lieux fermés qui accueillent du public. A compter du 20/07/2020, nous vous demandons de respecter ces consignes.

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 possible, attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.

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 prévue. Merci de respecter scrupuleusement les consignes lors de votre inscription.

Dans la salle de réunion, château des Gadeaux, nous avons la possibilité d'accueillir 6 personnes.

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'intervenante à l'extérieur. Vous devez porter votre masque (personnel ou remis par l'intervenante) et vous être lavé les mains avec la solution hydro alcoolique présentée par l'intervenant avant d'entrer.

J pratique une ou plusieurs activités physiques à CAMEL.

Les séances proposées dans ce programme pourront être effectuées en extérieur si la météo le permet.

Les distanciations physiques devront être respectées. Le port du masque est obligatoire pour accéder à l'endroit où vous ferez vos exercices. Vous pourrez retirer votre masque pendant la séance. Pensez à apporter un flacon de gel hydro alcoolique.

En 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 salle (Gadeaux, Val d'Auron, GAZELEC, le nombre de places disponibles sera limité.)

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 contact ou en binômes seront reportés ultérieurement.

Je souhaite participer à un atelier culinaire (APC)

La participation par **APC** est de **6€ –en espèces– et par personne** ; il faut noter que pour **les menus de fêtes**, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers les courses ont lieu de 9h à 10h pour les ateliers du matin et de 16h30 à 17h30 pour ceux du soir. Il s'agit d'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**.

Une fiche avec les règles d'hygiène à respecter vous sera remise lors de votre participation.

Ma séance e-ETP en groupe

Comment ça marche ?



Si je ne peux pas participer aux activités présentielles, j'opte pour la visioconférence.

- Permet d'éviter un déplacement
- Mieux adapter à mon emploi du temps
- Permet de mieux concilier ma vie professionnelle, familiale et mon éducation thérapeutique



Quel est l'équipement nécessaire ?

- Un ordinateur, une tablette ou un smartphone équipé(e) d'une webcam pour la vidéotransmission
- Une connexion internet avec un débit adapté



Comment se déroule une séance de e-ETP ?

Pour ma sécurité

- Mon consentement est nécessaire pour la téléconsultation
- La séance n'est pas enregistrée, aucune donnée n'est stockée
- J'évite d'évoquer des éléments de santé trop sensibles
- Si je le souhaite je m'identifie par mon prénom ou un pseudo

Le jour de la visioconférence

- Je suis dans un lieu calme
- J'ai mes documents de santé utiles à proximité
- Je me connecte à la plateforme via le lien qui m'a été envoyé par Email ou SMS (l'application sera peut-être nécessaire sur mobile et tablette)
- Je me place face à la caméra
- Je m'assure que je vois et que j'entends bien l'intervenant.

Téléphone: 02 48 48 57 44

Adresse mail: association.caramel@ch-bourges.fr

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 et 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 et **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 et 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 et maîtriser son stress.
A3	Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique.
A4	Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles.
A5	Prendre des décisions et résoudre un problème.
A6	Se fixer des buts à atteindre et faire des choix.
A7	S'observer, s'évaluer et se renforcer.

COMMENT LIRE ET COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]		CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANTE & QUALIFICA- TION	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 AP	Informations de base & proposi- tion 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



**Jeudi 10 septembre
et Jeudi 24 septembre**

Millefeuille de betteraves

Marmite de cabillaud
sauce citronnée
Riz

Tarte poire chocolat



**Lundi 28 septembre
Henrichemont**

~
Salade d'automne

Navarin de dinde
et ses légumes

Crumble aux pommes
~



**Jeudi 8 Octobre
et Jeudi 15 Octobre**

Salade d'automne

Paëlla

Tiramisu



**Lundi 23 Novembre
Henrichemont**

~
Salade de mâche et avocat

Filet de porc à la bière
et sa garniture

Tiramisu aux fruits
d'automne
~



**Jeudi 5 Novembre
Et Jeudi 19 Novembre**

Salade d'endives au kiwi

Rôti façon Orloff

Pommes de terre au four

Tarte tatin à l'ananas



**Jeudi 3 Décembre
et Jeudi 17 Décembre**

Repas de Noël

Menu défini par les patients
lors de l'atelier du Lundi
2 Novembre

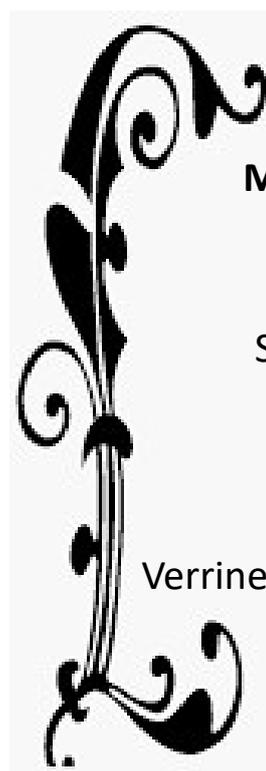
Participation 10€



Mardi 15 Septembre
17h30~20h30

Assortiments de légumes farcis

Aumônière aux poires

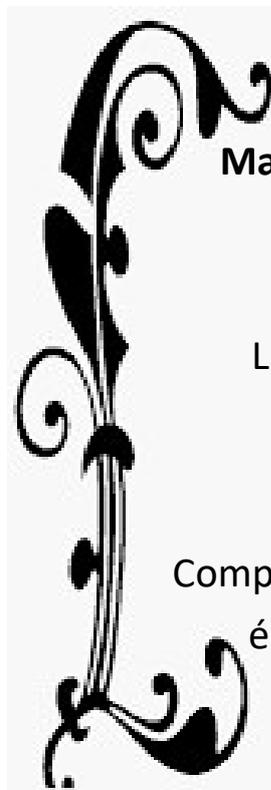


Mardi 13 octobre
17h30~20h30

Salade de mâche

Tarte flambée

Verrine de fromage blanc aux fruits

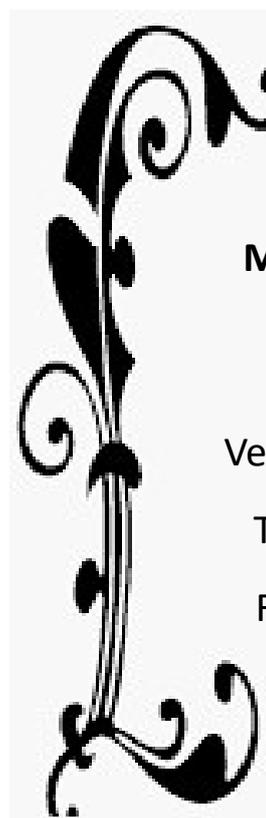


Mardi 17 novembre
17h30~20h30

Lasagne saumon épinards

Salade verte

Compote de pommes aux éclats de cookies



Mardi 8 décembre
17h30~20h30

Velouté de butternut

Tartine savoyarde

Fondant chocolat praliné

Taïso santé

Caramel a le plaisir de vous proposer de poursuivre le **Taïso**. L'association BOURGES JUDO vous accueillera dans ses locaux, les sessions seront assurées par des intervenants du club de Judo.

Le **Taïso** est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.

Aujourd'hui cette discipline intéresse un public de plus en plus large sans limite d'âge qui n'a pas forcément pratiqué du sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au CDOS du CHER (comité départemental olympique et sportif)

5 bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

- Tout le monde peut le pratiquer
- C'est convivial
- C'est antistress
- Améliore le bien-être
- Renforce le système musculaire

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

Vendredi 04 septembre 2020	Vendredi 09 octobre 2020	Vendredi 27 novembre 2020
Vendredi 11 septembre 2020	Vendredi 16 octobre 2020	Vendredi 04 décembre 2020
Vendredi 18 septembre 2020	Vendredi 06 novembre 2020	Vendredi 11 décembre 2020
Vendredi 25 septembre 2020	Vendredi 13 novembre 2020	Vendredi 18 décembre 2020
Vendredi 02 octobre 2020	Vendredi 20 novembre 2020	

Les sessions auront lieu le vendredi de 14h30 à 15h30 à l'adresse suivante :

Dojo
2 Place Pierre de Coubertin
18 000 BOURGES



**MES ATELIERS
À LA LOUPE...**

MOIS COMMUNES	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Argent ^{si} Sauldre				11/12 Infirmier
Aubigny ^{si} Nère		23/10 Infirmier et diététique		
Baugy		02/10 Diététique	20/11 Infirmier	
Blancafort				
Dun ^{si} Auron		05/10 infirmier		
Henrichemont	28/09 Atelier culinaire et randonnée		23/11 Atelier culinaire et podologue	
Marmagne				
Mehun ^{si} Yèvre		09/10 Diététique et infirmier		
Quincy	01/09 Randonnée pique- nique			
St-Florent ^{si} Cher		19/10 Diététique et infirmier 21/10 Randonnée		
Sancerre	25/09 Infirmier			

Mois de septembre	Mois de septembre	Mois de septembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
	S5 // Randonnée Pique nique 10h30-13h30 M PVX, NR et AL Objectif : Observer la nature et faire preuve de créativité pour la photographier en y apportant sa touche personnelle et partager un repas Lieu & Départ : Quincy Parking du Firmament	S5//REF Douce. 17h-18h VF Objectif : Entretien sa souplesse. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
7	8	9
A3 et A5//Infirmier 09h30-11h30 JJ Objectif : Répondre à mes questions à propos de la Covid 19 Lieu & salle : Château des Gadeaux	A2// Relaxation. 9h30-10h30 VF Objectif : Apprendre à se relaxer Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.	A6//Diététique 09h30-11h30 NR Objectif : Connaître les acides gras et leurs effets sur la santé Lieu & salle : Château des Gadeaux.
	A6//Danse 14h30-16h MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.	S5//Relaxation. 17h-18h VF Objectif : Se relaxer. Lieu & salle : château des Gadeaux.
14	15	16
	S5//Muscultation. 10h-11h30 VF Objectif : Travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	A2//Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Evaluer ses capacités physiques. Lieu & salle : Château des Gadeaux. <u>Programme initial</u>
	S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Cuisiner un dîner de fin d'été Lieu & salle : Château des Gadeaux	
21	22	23
A6//Diététique 14h-16h NR Objectif : Adapter la quantité de sucre et de matière grasse dans ses recettes Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. 10h30-11h30 VF Objectif : Entretien sa souplesse. Lieu & salle : Centre social Val d'Auron.	A6//Mini randonnée. 15h30-16h30 VF Objectif : Maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Parking parc Paysager
A4 & A7//Infirmier 17h30-19h JJ  Objectif : Recueillir vos besoins pour vous proposer des ateliers en Visio conférence Visioconférence		
28	29	30
S5//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Cuisiner un déjeuner d'automne Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.	S5//Remise en Forme 09h30-11h VF Objectif : Renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron.	S5//ReF Douce. 17h-18h VF Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux.
S5 // Randonnée 14h-15h30 M PVX & NR Objectif : Marcher pour se dépenser Lieu & Départ : Henrichemont Etang du Petit Bois		

Mois de septembre	Mois de septembre
JEUDI	 VENDREDI
3	4
A3 & S4//Art thérapie. <u>14h15-16h15 AL</u> Objectif : Choisir des matériaux pour sa réalisation Lieu & salle : Château des Gadeaux.	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
	A2//Randonnée pique-nique <u>10h30-13h30 VF&NR</u> Objectif : Maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : Etang de l'épinière St Doulchard
10	11
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjones.
A5//Art thérapie <u>14h15-15h45 AL</u> Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
A3//danse thérapie. <u>15h45-16h45 AL</u> Objectif : Travailler l'improvisation guidée. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
17	18
A3 & S4//Art thérapie. <u>14h15-16h15 AL</u> Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjones.
24	25
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : Château des Gadeaux	A5//Infirmier <u>10h-12h PP</u> Objectif : Faire le point sur son diabète et son traitement Lieu : Sancerre & salle n°
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjones.

Mois de octobre	Mois de octobre	Mois de octobre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
S6//Infirmier 14h-15h30 SP Objectif : Surveiller son diabète : quels examens? Lieu & salle : Dun Sur Auron - Maison des Services au Public.	A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron	A6//Mini randonnée. 15h30-16h30 VF Objectif : Maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Parking Parc Paysager
S5//Diététique 09h30-11h NR Objectif : Equilibrer son alimenta- tion pour mieux équilibrer son diabète Lieu & salle : Château des Gadeaux.. <u>Programme initial.</u>		
S5//Diététique 14h-16h NR Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu & salle : Espace Santé		
12	13	14
S7//Infirmier 14h-15h30 JJ Objectif : Comprendre son diabète et son traitement Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5//Muscultation. 10h-11h30 VF Objectif : Travailler sa muscultation. Lieu & salle : GAZELEC	A2// Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : Château des Gadeaux.
	S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Intégrer une tarte salée dans un menu Lieu & salle : C.C.A.S	
19	20	21
A3 & A4//Atelier pluridisciplinaire. 14h-15h30 NR & SP Objectif : Réduire les risques cardio vasculaires Lieu & salle : St Florent S/Cher – Salle Roseville	S5//ReF 09h30-11h VF Objectif : Renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron. <u>Programme initial</u>	S5//Diététique 09h30-11h30 NR Objectif : Mieux connaître et utiliser les herbes aromatiques Lieu & salle : Espace Santé Parentalité Bourges
	A6//Danse 14h-15h30 MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.	A2//Randonnée 14h-16h VF&... Objectif : Maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : St Florent - Parking
26	27	28

Mois de octobre	Mois de octobre
JEUDI	VENDREDI
1	2
A7//Art thérapie. <u>16h15-18h15 AL</u> Objectif : Découvrir le modelage de la terre Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//Diététique <u>10h-11h30 NR</u> Objectif : Découvrir et déguster les fromages Lieu : Baugy & salle : Maison des solidarités.
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
8	9
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Créer un menu varié Lieu & salle : C.C.A.S.	A3 & A4//Atelier pluridisciplinaire <u>9h30-11h NR & SP</u> Objectif : Réduire les risques cardio vasculaires Lieu & salle : Mehun S/ Yèvre, Maison de retraite.
A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h45 AL</u> Objectif : Travailler en binôme. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs
A2// Art thérapie. <u>16h45-18h15 AL</u> Objectif : Nommer ses ressentis et les verbaliser. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	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.
15	16
A6//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Créer un menu varié Lieu & salle : C.C.A.S	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
A7//Art thérapie. <u>14h15-16h15 AL</u> Objectif : Développer sa motricité fine en utilisant la calligraphie Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
A7// Atelier diététique <u>14h-15h30 AP</u> Objectif : Echanger autour des collations et du grignotage Visioconférence	
22	23
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
	A5//Pluridisciplinaire <u>14h-15h30 PP et NR</u> Objectif : Prévenir les risques cardiovasculaires Lieu& salle : Aubigny - Maison des services au public
29	30

Mois de Novembre	Mois de Novembre	Mois de Novembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
S7//Infirmier 09h30-11h30 JJ Objectif : Comprendre son bilan sanguin Lieu & salle : Château des Gadeaux.	A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron	S7// Relaxation. 16h-17h VF Objectif : Se détendre et se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
A6//Diététique 14h-16h NR Objectif : Associer vos idées pour préparer les menus de Noël et du prochain programme Lieu & salle : Château des Gadeaux.		
9	10	11
	A7//Remise en forme Douce 09h30-10h30 VF Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : C.C.A.S Val d'Auron	FERIE
	A6//Danse 14h-15h30 MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock and Swing	FERIE
16	17	18
A3 & A5//Infirmier 17h30-19h JJ et pharmacien Objectif : Comprendre les interactions médicamenteuses Visioconférence 	S5//Musclation. 10h-11h30 VF Objectif : Travailler sa musclation. Lieu & salle : GAZELEC	A7//Relaxation 16h30-17h30 VF Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux
	S5//Atelier culinaire 17h30-20h30 NR Objectif : Diversifier un repas du quotidien Lieu & salle : C.C.A.S.	
23	24	25
S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Activité : A.P.C. Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu : Henrichemont Presbytère.	S5//ReF 09h30-11h VF Objectif : Renforcer ses acquis. Lieu & salle : C.C.A.S Val d'Auron	A2// Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : Château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
S6// Podologie 13h45-15h30 CJ Objectifs : Prendre soin de ses pieds Pratiquer la gym des pieds Lieu : Henrichemont - Presbytère.		
30		

Mois de Novembre	Mois de Novembre
JEUDI	VENDREDI
5	6
A3//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Réaliser un menu varié et gourmand Lieu & salle : C.C.A.S.	A2//Sophrologie. 10h-12h PP Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : Château des Gadeaux.
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 Gibjoncs
12	13
! APORTEZ VOS BOÎTES ! S5//Mini atelier culinaire 09h30-11h45 NR Objectif : Réaliser des sauces avec moins de matière grasse Lieu & salle : Château des Gadeaux. Programme initial	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
A3 & S4// Art thérapie 14h15-15h45 AL Objectif : Développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
A2//Danse thérapie 15h45-16h45 AL Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieu & salle : château des Gadeaux.	
19	20
A3//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Réaliser un menu varié et gourmand Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
	A5//Infirmier 09h30-11h30 PP Objectif : Faire le point sur son diabète et son traitement Lieu : Baugy & salle : Maison des solidarités.
	S5//Pluridisciplinaire 9h30-11h NR & LR Titre : De l'envie à la pulsion alimentaire Lieu & salle : Château des Gadeaux
26	27
! APORTEZ VOS BOÎTES ! S5//Mini atelier culinaire 14h15-16h15 NR et AL Objectif : Préparer des chocolats pour Noël Lieu & salle : Château des Gadeaux. Participation 3€	S5//Piscine. 11h45-12h45 VF Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs

Mois de décembre	Mois de décembre	Mois de décembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
	A7//Remise en forme <u>09h30-11h VF</u> Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : C.C.A.S. Val d'Auron	S5// Randonnée <u>15h30-17h VF & ...</u> Objectif : Bouger... Lieu : autour du Lac d'Auron... & départ : Parking de la nouvelle plage.
7	8	9
S7//Pluridisciplinaire <u>14h-16h JJ et NR</u> Objectif : Faire le lien entre diabète et cœur Lieu & salle : Château des Gadeaux	A7//Remise en forme Douce <u>09h30-10h30 VF</u> Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron	A6//Activité physique. <u>16h-17h15 VF</u> Objectif : Tester ses capacités physiques Lieu : Château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
	A6//Danse <u>14h-15h30 MPVX</u> Objectif : Mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.	
	S5//Atelier culinaire <u>17h30-20h30 NR</u> Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand Lieu & salle : C.C.A.S.	
14	15	16
S7//Infirmier <u>14h-16h JJ</u> Objectif : Comprendre son diabète et son traitement Lieu & salle : Espace Santé Parentalité <u>Programme initial</u>	S5//Musclation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : Travailler sa musclation. Lieu & salle : GAZELEC	S5//Diététique <u>9h30-11h30 NR</u> Titre : Découvrir et déguster du chocolat Lieu & salle : Espace Santé Parentalité
		S5// Randonnée <u>16h-17h30 VF & ...</u> Objectif : Bouger... Lieu : Centre Ville de Bourges & départ : Parking Séraucourt.
21	22	23
	A7//Remise en forme Douce <u>09h-10h VF</u> Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux	
28	29	30

Mois de décembre	Mois de décembre
JEUDI	VENDREDI
3	4
A3//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : CCAS <u>Participation 10 €</u>	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
A7//Art thérapie. <u>16h15-18h15</u> AL Objectif : Développer sa motricité fine Lieu & salle : Château des Gadeaux.	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
10	11
! APORTEZ VOS BOÎTES ! S5//Mini atelier culinaire <u>09h30-11h45</u> NR Objectif : Préparer des amuse-bouches festifs Lieu & salle : Château des Gadeaux	A5//Infirmier <u>10h-12h</u> PP Objectif : Faire le point sur son diabète et son traitement Lieu : Argent sur Saudre - salle jaune
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs.
17	18
A3//Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : C.C.A.S. <u>Participation 10 €</u>	S4 & A7//Podologie <u>10h-12h</u> CJ Objectifs : Comprendre l'intérêt des chaussures Pratiquer la gym des pieds Lieu : Château des Gadeaux
A7//Art thérapie. <u>16h15-18h15</u> AL Objectif : Préparer des décors pour Noël Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF Objectif : Renforcer ses capacités physiques Lieu : Piscine des Gibjoncs
24	25
	NOEL
31	

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	PLAINPIED- GIVAUDINS	Z.A.C. du Porche {Après le lac d'Auron – Au rond-Point direction Plainpiéd – D31
Balnéor (Centre aqua ludique)	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
Salle Roseville		18, rue des lavoirs
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