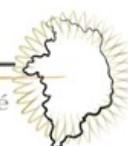


**BOURGES
ET CHER NORD**
**Éducation
Thérapeutique**

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



PROGRAMME Équilibre Pondéral

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, 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.

Par exemple 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'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.

Je 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.

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 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 vidéo transmission
- 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	Comprendre sa maladie et son traitement.
S2	Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.
S3	Identifier et apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.
S4	Savoir repérer les aliments denses en énergie et adapter la quantité et/ou la fréquence de consommation.
S5	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.
S6	Repérer les moyens d'augmenter et 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 et maîtriser son stress.
A3	Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique.
A4	Développer des compétences en matière de communication et de relations interperson-
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 & 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	Muscultation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction
		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
DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION & Alice PAUVERT Diététiciennes	NR	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	JJ	Base & Thèmes
		Patricia PILLIEN Infirmière	PP	Base & Thèmes Sophrologie
		Sylvie POUCHAIN	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU	CJ	Base et thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Lise RICHARD	LR	Groupe de parole



Jeudi 17 septembre

et mardi 29 septembre

Salade asiatique

Nem à la dinde

Riz cantonnais

Salade de fruits exotiques



Lundi 28 septembre

Henrichemont

~

Salade d'automne

Navarin de dinde

Et ses légumes

Crumble aux pommes

~



Vendredi 16 octobre

et Lundi 9 novembre

~

Salade d'automne

Parmentier
du Sud Ouest

Gâteau à l'ananas



Mardi 03 novembre

Programme initial

~

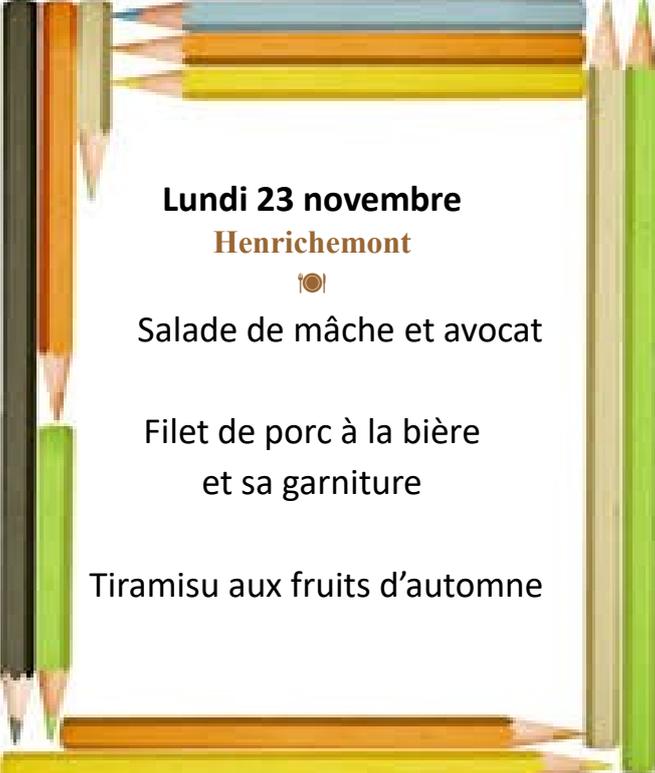
Salade de mâche et endives

Papillote de poisson à la moutarde

Pommes de terre vapeur

Tiramisu aux fruits d'automne

~



Lundi 23 novembre

Henrichemont

🍷

Salade de mâche et avocat

Filet de porc à la bière et sa garniture

Tiramisu aux fruits d'automne



Vendredi 11 décembre

et Lundi 14 décembre

~

Repas de Noël

~

Participation 10 €

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

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 : Entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
	S5//Relaxation. 9h30-10h30 VF Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux	
7	8	9
	A7//piscine. 12h30-13h30 VF Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : Piscine du Blaudy.	S5//Relaxation 17h-18h VF Objectif : Se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux.
	A6//Danse 14h30-16h MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.	
14	15	16
A2 & S3//Pluridisciplinaire 14h-16h NR & LR Objectif : Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress Lieu : Château des Gadeaux	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>
	A7//piscine. 12h30-13h30 VF Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : Piscine du Blaudy.	
21	22	23
A5//Diététique et infirmier 9h30-11h NR et JJ Objectif : Connaître pour prévenir les complications de l'obésité Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5//ReF Douce. 9h30-10h30 VF Objectif : Entretenir 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
	A7//piscine. 12h30-13h30 VF Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : Piscine du Blaudy.	
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 étang du Petit Bois	A7//piscine. 12h30-13h30 VF Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : Piscine du Blaudy.	
	S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Découvrir la cuisine asiatique Lieu & salle : Château des Gadeaux.	

Mois de septembre	Mois de septembre
JEUDI	VENDREDI
3	4
A2// Art thérapie <u>16h15-18h15 AL</u> Objectif : Nommer ses ressentis & 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
	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
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
10	11
A3// Danse thérapie. <u>15h45-16h45 AL</u> Objectif : Travailler l'improvisation guidée. Lieu & salle : Château des Gadeaux	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
A6// Art thérapie. <u>16h45-18h15 AL</u> Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
17	18
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Découvrir la cuisine asiatique Lieu & salle : Château des Gadeaux.	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
24	25
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges

Mois de octobre	Mois de octobre	Mois de octobre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
	<p>A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : Piscine du Blaudy.</p>	<p>S5//Diététique <u>9h30-11h</u> NR Objectif : Trouver des idées et varier ses menus du soir Lieu & salle :Château des Gadeaux</p>
		<p>A6//Mini randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF Objectif : Maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Parking parc paysager</p>
12	13	14
	<p>S5//Musclation. <u>10h-11h30</u> VF Objectif : Travailler sa musclation. Lieu & salle : GAZELEC.</p>	<p>A2// Activité physique <u>16h30-17h30</u> VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : Piscine du Blaudy.</p>	
19	20	21
	<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>A3 & A4//Atelier pluridisciplinaire. <u>14h-15h30</u> NR & SP Objectif : Réduire les risques cardio vasculaires Lieu & salle : St Florent S/Cher –</p>	<p>A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : Mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing.</p>	<p>A2//Randonnée <u>14h-16h</u> VF&... Objectif : Maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : St Florent - Parking Mairie</p>
26	27	28

Mois de octobre	Mois de octobre
JEUDI	VENDREDI
1	2
<p>! APPORTEZ VOS BOÎTES ! S5//Mini atelier culinaire 09h30-11h45 NR Objectif : Lieu & salle : Château des Gadeaux. <u>Programme initial</u></p>	<p>A5//Diététique 10h-11h30 NR Objectif : Découvrir et déguster des fromages Lieu : Baugy & salle : Maison des solidarités.</p>
<p>A6// Art thérapie. 14h15-16h15 AL Objectif : Découvrir le modelage de la terre Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Taïso. 14h30-15h30 VF Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
8	9
<p>A7// Art thérapie. 14h15-15h45 AL Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>	<p>A3 & A4//Atelier pluridisciplinaire. 9h30-11h NR & SP Objectif : Réduire les risques cardio vasculaires Lieu & salle : Mehun S/ Yèvre, Maison de retraite.</p>
<p>A4// Danse thérapie. 15h45-16h45 AL Objectif : Travailler en binôme. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h-12h PP Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>
	<p>A7//Taïso. 14h30-15h30 VF Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
15	16
<p>A7// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 AP.  Objectif : Echanger autour des collations et du grignotage Visioconférence</p>	<p>S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Cuisiner un repas d'automne Lieu & salle : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A7//Taïso. 14h30-15h30 VF Objectif : Entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
22	23
	<p>S4 et A7//Podologie 10h-12h CJ Objectifs : Comprendre l'intérêt des chaussures Pratiquer la gym des pieds Lieu : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A5//Infirmier et Diététique 14h-15h30 PP et NR Objectif : Prévenir les risques cardiovasculaires Lieu & salle : Aubigny Maison des services au public</p>
29	30

Mois de Novembre	Mois de Novembre	Mois de Novembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Cuisiner un déjeuner d'automne Lieu & salle : Gadeaux <u>Programme initial</u>	
	A7//Remise en forme <u>09h30-11h VF</u> Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron	S7// Relaxation. <u>16h-17h VF</u> Objectif : se détendre et se relaxer. Lieu & salle : château des Gadeaux.
	A7//piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.	
9	10	11
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Cuisiner un repas d'automne Lieu & salle : château des Gadeaux.	A7//piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.	FERIE
A3// Atelier pluridisciplinaire. <u>14h-15h30 NR & SL</u> Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : Gadeaux.	A6//Danse <u>14h-15h30 MPVX</u> Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock and Swing	FERIE
16	17	18
	S5//Muscultation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC.	A7//Relaxation <u>16h30-17h30 VF</u> Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux
	A7//piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.	
23	24	25
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu : Henrichemont Presbytère.	S5//ReF <u>09h30-11h VF</u> Objectif : renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron.	A2// Activité physique <u>16h30-17h30 VF</u> Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
S6// Podologie <u>13h45-15h30 CJ</u> Objectif : Prendre soin de ses pieds Pratiquer la gym des pieds Lieu : Henrichemont - Presbytère.	A7//piscine. <u>12h30-13h30 VF</u> Objectif : Renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blandy.	

Mois de Novembre	Mois de Novembre
JEUDI	VENDREDI
5	6
A2// Art thérapie <u>15h45-17h45 AL</u> Objectif : nommer ses ressentis & 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.
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
12	13
A2//Danse thérapie <u>15h45-16h45 AL</u> Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieu & salle : château des Gadeaux.	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
A6// Art thérapie. <u>16h45-18h15 AL</u> Objectif : Développer son imagination & sa motricité fine. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
19	20
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
26	27
	S5//Diététique <u>9h30-11h NR</u> Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu & salle :Château des Gadeaux
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges

Mois de décembre	Mois de décembre	Mois de décembre
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
	A7//Remise en forme <u>09h30-11h</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron	S5// Randonnée <u>15h30-17h</u> VF & ... Objectif : bouger... Lieu : autour du Lac d'Auron... & départ : parking de la nouvelle plage.
	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	
7	8	9
	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	A6//Activité physique. <u>16h-17h15</u> VF Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
	A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
14	15	16
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : Château des Gadeaux. <u>Participation 10 €</u>	S5//Muscultation. <u>10h-11h30</u> VF Objectif : travailler sa muscultation. Lieu & salle : GAZELEC.	S5// Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & ... Objectif : bouger... Lieu : Centre Ville de Bourges & départ : parking Séraucourt.
S5//Diététique <u>14h-15h30</u> NR Objectif : Adapter la quantité de matière grasse et de sucre dans ses recettes Lieu & salle :Château des Gadeaux	A7//piscine. <u>12h30-13h30</u> VF Objectif : renforcer ses capacités. Lieu : piscine du Blaudy.	
21	22	23
28	29	30

Mois de décembre	Mois de décembre
JEUDI	VENDREDI
3	4
<p>A6// Art thérapie. <u>14h15-16h15 AL</u> Objectif : Développer sa motricité fine avec la calligraphie Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<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>
	<p>A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
10	11
	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : château des Gadeaux <u>Participation de 10 €</u></p>
	<p>A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
17	18
<p>A7// Art thérapie. <u>14h15-16h15 AL</u> Objectif : Préparer des décors pour Noel Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
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	PLAIMPIED- GIVAUDINS	Z.A.C. du Porche {Après le lac d'Auron – Au rond-Point direction Plaimpied – 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 Lavois
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