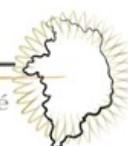


**BOURGES
ET CHER NORD**
**Éducation
Thérapeutique**

CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité



PROGRAMME Équilibre Pondéral

2021

Les inscriptions aux ateliers se font par :



} association.caramel@ch-bourges.fr



} 02 48 48 57 44

Janvier

Février

Mars

Avril



Association CARMEL

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



CARMEL, 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 du mois de Mai 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, 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.

J e pratique une ou plusieurs activités physiques à CAMEL.

L es 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.

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 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 a **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 d'obésité, la personne obèse est confrontée à un double impératif :

Savoir gérer sa maladie (= compétences d'auto soins), c'est-à-dire manger équilibré, bouger, savoir surveiller quotidiennement sa glycémie pour ceux qui sont également diabétiques

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.

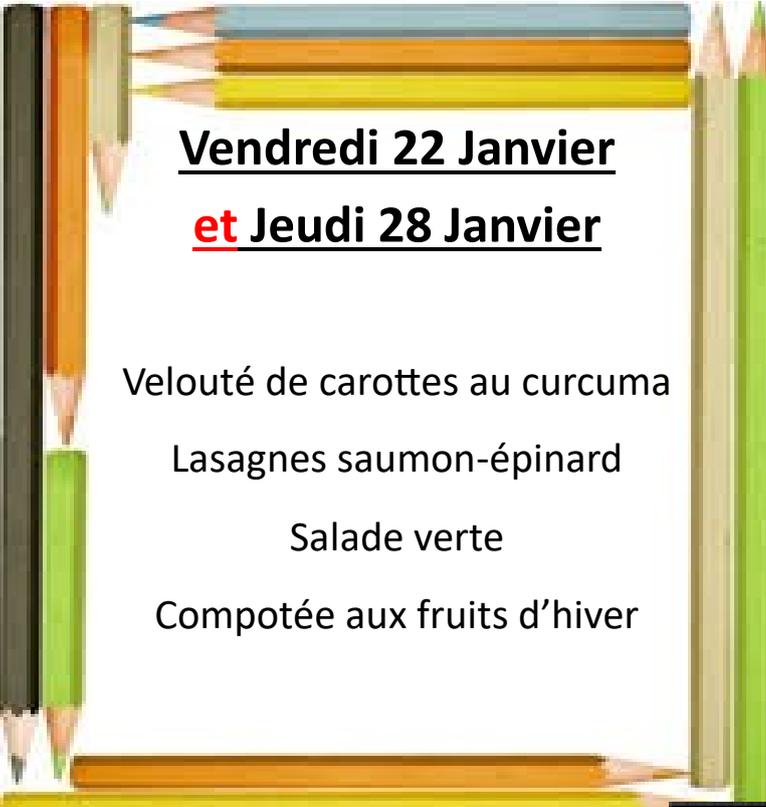
Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces deux groupes de compétences.

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 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 & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME.

ATELIER [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]		CODE COULEUR	Prénom & NOM de INTERVENANTE & QUALIFICA- TION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Véronique FROIDEVAUX Éducatrice mélicosportive	VF	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements
			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice mélicosportive	MPVX	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE			Adeline LOOSLI Art thérapeute	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression
DIÉTÉTIQUE	DIET		Nadège RION	NR	Informations de base & proposi- tion de thèmes
THÉORIQUE					
DIÉTÉTIQUE	APC & Mini APC		Alice PAUVERT	AP	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
PRATIQUE CULINAIRE			Amandine BRAS	AB	
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	CJ	Base et thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de parole



Vendredi 22 Janvier
et Jeudi 28 Janvier

Velouté de carottes au curcuma

Lasagnes saumon-épinard

Salade verte

Compotée aux fruits d'hiver



Lundi 25 Janvier

Henrichemont

Salade de mâche, avocat
et champignons

Couscous au poulet

Tiramisu aux pommes rôties



Lundi 8 Février

Carottes râpées au cumin

Papillote de poisson
à la moutarde

Tiramisu aux fruits



Vendredi 12 février

et Lundi 8 Mars

Salade composée
au roquefort

Navarin de dinde
et ses légumes

Crêpe sucrée



Lundi 22 Mars

et Vendredi 2 Avril

Repas de Pâques

Menu défini ultérieurement

Menu à 10€



Lundi 29 Mars

Henrichemont

Menu défini par les patients
lors de l'atelier du 25 janvier

Menu à 10€

Taïso santé

Pour commencer l'année 2021, Caramel a le plaisir de vous proposer de reprendre **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 22 janvier 2021	Vendredi 19 février 2021	Vendredi 02 avril 2021
Vendredi 29 janvier 2021	Vendredi 12 mars 2021	Vendredi 09 avril 2021
Vendredi 05 février 2021	Vendredi 19 mars 2021	Vendredi 16 avril 2021
Vendredi 12 février 2021	Vendredi 26 mars 2021	

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...**

COMMUNES MOIS	janvier	février	mars	avril
Argent ^{sf} Sauldre	22/01 Infirmier			
Aubigny ^{sf} Nère				03/04 Infirmier et diététique
Baugy		08/02 Diététique	19/03 Infirmier	
Blancafort				
Dun ^{sf} Auron		12/02 Infirmier	16/03 Randonnée	12/04 Diététique
Henrichemont	25/01 Atelier culinaire puis Atelier de podologie		29/03 Atelier culinaire puis randonnée	
Marmagne			30/03 Randonnée	
Mehun ^{sf} Yèvre			26/03 Infirmier et diététique	
St-Florent ^{sf} Cher		01/02 Infirmier et diététique		
Sancerre		19/02 Infirmier		

Mois de janvier	Mois de janvier	Mois de janvier
LUNDI	MARDI	MERCREDI
4	5	6
		S5//Relaxation. <u>16h-17h</u> VF Objectif : se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
11	12	13
	A6//Mini randonnée. <u>10h-11h</u> VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : parking parc paysager	
S2 & S5//Diététique <u>14h-15h30</u> NR Objectif : Adopter le bon rythme alimentaire au quotidien Lieu : Château des gadeaux		
18	19	20
	 A7// Atelier diététique <u>10h-11h30</u> AP. Objectif : Echanger autour des sensations alimentaires Visioconférence	
	S5//Mini randonnée. <u>10h30-11h30</u> VF Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu: Parc Château des Gadeaux	A2// Activité physique <u>16h-17h</u> VF Objectif : Evaluer ses capacités physiques Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
25	26	27
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Activité : A.P.C. Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu : Henrichemont Presbytère.	S5//Musclation. <u>10h-11h30</u> VF Objectif : travailler sa musclation. Lieu & salle : GAZELEC.	A6//Mini randonnée. <u>16h-17h</u> VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : palais d'Auron
S6// Podologie <u>13h45-15h30</u> CJ &NR Objectif : Connaitre son pied dans tous ses états Lieu : Henrichemont - Presbytère.		

Mois de janvier**Mois de janvier****JEUDI****VENDREDI**

7

8

**A2//Sophrologie.
10h-12h PP****Objectif : Etre capable de gérer des situations stressantes actuelles (Covid)
Lieu & salle : château des Gadeaux.****A3 & S4//Art thérapie.
16h15-18h AL****Objectif : Choisir des matériaux pour sa réalisation
Lieu & salle : château des Gadeaux.**

14

15

**A2// Art thérapie
16h15-18hAL****Objectif : Nommer ses ressentis & les verbaliser.
Lieu & salle : château des Gadeaux.**

21

22

**S5// Atelier culinaire
10h-13h45 NR****Lieu & salle : château des Gadeaux.
Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand****A5// Art thérapie.
16h15-18h AL****Objectif : confronter sa réalisation au regard du groupe.
Lieu & salle : château des Gadeaux.****A7//Taïso.
14h30-15h30 VF****Objectif : entretenir ses capacités physique.
Lieu : Dojo de Bourges**

28

29

**S5// Atelier culinaire
10h-13h45 NR****Lieu & salle : château des Gadeaux.
Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand****A7//Taïso.
14h30-15h30 VF****Objectif : entretenir ses capacités physique.
Lieu : Dojo de Bourges**

Mois de février	Mois de février	Mois de février
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
A3// Atelier Pluridisciplinaire <u>9h30-11h NR & JJ.</u> Objectif : Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en graisse Lieu & salle : château des Gadeaux.	A7//Remise en forme <u>09h30-11h VF</u> Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Château des Gadeaux	S7// Relaxation. <u>16h-17h VF</u> Objectif : Se détendre et se relaxer. Lieu & salle : château des Gadeaux
S6//Atelier pluridisciplinaire <u>14h-15h30 SP & NR</u> Objectif : Connaître et agir sur l'hypertension Lieu & salle : Auditorium - St Florent		
8	9	10
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Confectionner un déjeuner équilibré Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Programme initial</u>	S5//ReF <u>09h30-11h VF</u> Objectif : Evaluer ses capacités physiques Lieu & salle : Château des Gadeaux	S5//ReF Douce. <u>16h-17h VF</u> Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Château des Gadeaux
S5//Diététique <u>10h - 11h30 AB</u> Objectif : Equilibrer son alimentation Lieu : Baugy : Maison des solidarités.	A4 et A7//Art thérapie. <u>10h-11h30 LR & AL</u> Objectif : Peinture intuitive Lieu & salle : château des Gadeaux	
15	16	17
	S5//Muscultation. <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC	A2//Randonnée <u>16h30-17h30 VF&...</u> Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu& départ : St Doulchard Etang de l'épinière
	A6//Danse <u>14h-15h30 MPVX</u> Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing	
22	23	24
	A7//Remise en forme Douce <u>9h30-10h30 VF</u> Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Château des Gadeaux	A7//Relaxation <u>16h30-17h30 VF</u> Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux

Mois de février	Mois de février
JEUDI	VENDREDI
4	5
	<p>A7//Taïso. <u>14h30-15h30</u> VF Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
	<p>A2//Sophrologie. <u>14h-16h</u> PP Objectif : Ressentir son corps et prendre conscience de son système digestif Lieu & salle : château des Gadeaux</p>
11	12
<p>S6//Piscine <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue</p>	<p>S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
	<p>S6//Infirmier <u>9h30-11h</u> SP Objectif : Connaître les risques cardiovasculaires Lieu : Dun S/Auron - Maison des Services au public.</p>
	<p>A7//Taïso. <u>14h30-15h30</u> VF Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
18	19
<p>S6//Piscine <u>10h-11h</u> MPVX Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue</p>	<p>A7//Taïso. <u>14h30-15h30</u> VF Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges</p>
<p>A2// Méditation <u>14h-16h</u> CJ Objectif : Découvrir et s'initier à la méditation Lieu & salle : château des Gadeaux</p>	
25	26
<p>A2// art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	
<p>A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL Objectif : travailler en binôme. Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>	

Mois de mars	Mois de mars	Mois de mars
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
A5 & A6//Diététique 14h-15h30 NR Objectif : Adapter la quantité de matière grasse et de sucre dans ses recettes Lieu & salle : Château des Gadeaux		
8	9	10
S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu & salle : château des Gadeaux	A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : Château des Gadeaux	A2// Activité physique 16h30-17h30 VF Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques Lieu & salle : château des Gadeaux
A3// Atelier pluridisciplinaire. 14h-15h30 NR, & SL. Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu & salle : château des Gadeaux		
15	16	17
	S5//ReF 09h30-11h VF Objectif : renforcer ses acquis. Lieu & salle : Centre social du Val d'Auron	S7// Relaxation. 16h-17h VF Objectif : se détendre et se relaxer. Lieu & salle : château des Gadeaux
	S5// Randonnée 10h-11h30 MPVX Objectif : Développer ses capacités à la marche. Départ: Le canal - Dun/Auron	
22	23	24
S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu & salle : château des Gadeaux Menu à 10€	S5//Diététique 10h-11h30 AP Objectif : Découvrir la dégustation en pleine conscience Lieu & salle : Château des Gadeaux	S7// Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 D. DAMAS et SL. Objectif : Connaitre l'intérêt d'une association de patient. Lieu : Château des Gadeaux
	S5//Musclation. 10h-11h30 VF Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC	A6//Mini randonnée. 16h-17h VF Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Palais d'Auron
29	30	31
S5//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Réaliser un repas festif Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère Menu à 10€	S5// Randonnée 10h-11h30 VF & ... Objectif : bouger... Lieu : le canal & départ : Marmagne	A6//Activité physique. 16h-17h15 VF Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux Programme initial.
S5 // Randonnée 14h-15h30 M PVX & NR Objectif : marcher pour se dépenser Lieu & Départ : Henrichemont étang du Petit Bois		

Mois de mars	Mois de mars
JEUDI	VENDREDI
4	5
11	12
S6//Piscine <u>10h-11h MPVX</u> Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue	A2//Sophrologie. <u>10h-12h PP</u> Objectif : Savoir éliminer les tensions Physiques et mentales Lieu & salle : château des Gadeaux
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
18	19
S6//Piscine <u>10h-11h MPVX</u> Objectif : renforcer ses capacités physiques Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges
25	26
	S6// Pluridisciplinaire <u>09h30-11h SP &NR</u> Objectif : Réduire les risques cardiovasculaires Lieu : Mehun ^S/ Yèvre salle/bâtiment : maison de retraite
	A7//Taïso. <u>14h30-15h30 VF</u> Objectif : entretenir ses capacités physique. Lieu : Dojo de Bourges

Mois d'avril	Mois d'avril	Mois d'avril
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
FERIE	<p>A7//Remise en forme Douce <u>09h30-10h30</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h-18h</u> VF Objectif : Travailler son équilibre Lieu & salle : château des Gadeaux.</p>
FERIE	<p>A6//Danse <u>14h-15h30</u> MPVX Objectif : mémoriser une chorégraphie. Lieu & salle : Rock'n Swing</p>	
12	13	14
<p>S5//Atelier diététique. <u>14h-15h30</u> AB Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu & salle: Dun S/Auron Maison des services au public</p>	<p>S5//Musclation. <u>10h-11h30</u> VF Objectif : travailler sa musculation. Lieu & salle : GAZELEC</p>	<p>S5// Randonnée <u>16h-17h30</u> VF & ... Objectif : bouger... Lieu : Les Marais Départ : Le Caraquis</p>
	<p>A4 et A7//Art thérapie. <u>10h-11h30</u> AL & LR Objectif : Peinture intuitive Lieu & salle : château des Gadeaux</p>	
19	20	21
	<p>A7//Remise en forme <u>09h30-11h</u> VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu & salle : CCAS Val d'Auron</p>	<p>A7//Remise en forme Douce <u>17h-18h</u> VF Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu & salle : Château des Gadeaux</p>
26	27	28

Mois d'avril

Mois d'avril

JEUDI

VENDREDI

1

2

S6//Piscine
10h-11h MPVX

Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue

S5// Atelier culinaire
10h-13h45 NR

Objectif : Réaliser un repas festif
Lieu & salle : château des Gadeaux.
Menu à 10€

A7//Taïso.

14h30-15h30 VF

Objectif : entretenir ses capacités physique.
Lieu : Dojo de Bourges

8

9

S6//Piscine
10h-11h MPVX

Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue

A1, A2 et A5 //Pluridisciplinaire
10h-11h30 NR et LR

Objectif : Comprendre le lien entre mes émotions et mon rapport à l'alimentation
Lieu & salle : Château des Gadeaux

A4//Danse thérapie.
15h45-16h30 AL

Objectif : travailler en binôme.
Lieu & salle : château des Gadeaux.

A7//Taïso.

14h30-15h30 VF

Objectif : entretenir ses capacités physique.
Lieu : Dojo de Bourges

A2// Art thérapie.
16h45-18h AL

Objectif : Nommer ses ressentis & les verbaliser.
Lieu & salle : château des Gadeaux.

A2//Sophrologie.

14h-16h PP

Objectif : Retrouver le sommeil
Lieu & salle : château des Gadeaux

15

16

S6//Piscine
10h-11h MPVX

Objectif : renforcer ses capacités physiques
Lieu : Vierzon - Piscine de Bellevue

A7//Taïso.

14h30-15h30 VF

Objectif : entretenir ses capacités physique.
Lieu : Dojo de Bourges

22

23

A7// Art thérapie.
14h15-15h45 AL

Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation.
Lieu & salle : château des Gadeaux.

A7//Taïso.

14h30-15h30 VF

Objectif : entretenir ses capacités physique.
Lieu : Dojo de Bourges

29

30

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
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
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