

**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

Mai

Juin

Juillet

Août



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 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 elle 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 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 & QUALIFICATION	INITIALES	DÉTAILS
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE			Véronique FROIDEVAUX Éducatrice médicosportive	VF	Musculation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports découverte {En fonction des financements
			Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médicosportive	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	NR	Informations de base & proposition de thèmes
DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	APC & Mini APC		Alice PAUVERT Amandine BRAS	AP AB	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER			Julie JEANNET Infirmière	JJ	Base & Thèmes
			Patricia PILLIEN	PP	Base & Thèmes
			Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE			Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE			Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base et thèmes
DE PSYCHOLOGIE			Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de parole




Lundi 10 Mai
et Mardi 1er Juin

Salade radis, concombre et féta

Colombo de poulet
Pomme de terre

Gâteau aux pommes




Vendredi 11 Juin
et Mardi 29 Juin

Salade de tomates multicolores

Brochette de poisson
Tian de légumes

Verrine aux fraises




Jeudi 17 Juin

Salade méditerranéenne

Côte de porc à la moutarde
Purée de légumes

Crumble aux fruits



Lundi 12 Juillet
et Mardi 27 Juillet


Salade aux pommes de terre

Pain de poisson

Clafouti aux fruits

MES ATELIERS**À LA LOUPE...**

COMMUNES MOIS	Mai	Juin	Juillet	Août
Argent ^{s/} Sauldre				
Aubigny ^{s/} Nère		04/06 Atelier infirmier et diététique		
Baugy				06/08 Atelier infirmier et diététique
Quinçy				31/08 Randonnée pique nique
Dun sur Auron		21/06 Atelier diététique		
Henrichemont	17/05 Atelier culinaire		05/07 Atelier culinaire puis infirmier	
Saint Doulchard		15/06 Randonnée	16/07 Randonnée et pique nique	
Mehun ^{s/} Yèvre			23/07 Atelier pluridisci- plinaire suivi d'un pique nique puis d'une randonnée	
St-Florent ^{s/} Cher		07/06 Atelier diététique et infirmier		
St Germain du Puy		18/06 Randonnée pique nique		

Mai 2021	Mai 2021	Mai 2021
LUNDI	MARDI	MERCREDI
3	4	5
	S5//Diététique <u>10h-11h30 AP</u>  Objectif : Gérer son alimentation en situation de stress Visio conférence	A7/ReF <u>15h30-17h VF</u> Objectif : exécuter des exer- cices selon ses capacités phy- siques. Lieu : château des Ga- deaux.
10	11	12
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Lieu : Château des Gadeaux. Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré	A4 & A7//Art thérapie. <u>10h-11h30 AL & LR</u> Objectif : Peinture intuitive Lieu & salle : Château des Gadeaux	
17	18	19
S5//Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Equilibrer un déjeuner de printemps Lieu : Henrichemont et salle : Presbytère.	S5//Activité physique <u>10h-12h VF</u> Objectif : Tester ses capacités physique en individuel Lieu : Château des Gadeaux	S5//Activité physique <u>15h-17h VF</u> Objectif : Tester ses capacités physique en individuel Lieu : Château des Gadeaux <u>Programme initial</u>
24	25	26
FERIE	S5//Remise en Forme <u>09h30-11h VF</u> Objectif : renforcer ses acquis. Lieu : Château des Gadeaux	A6//Mini randonnée. <u>16h-17h VF</u> Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu et départ : Palais d'Auron
FERIE	A4// Atelier numérique <u>14h-15h GL</u> Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook Lieu: Salle informatique Longère Château des Gadeaux	

Mai 2021	Mai 2021
JEUDI	VENDREDI
6	7
<p>A4//Art thérapie. <u>14h15-16h AL</u> Objectif : Savoir adapter un esthétique aux matériaux disponibles Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>A6//Mini randonnée. <u>14h-15h VF</u> Objectif : maintenir ses capacités à la marche. Lieu : Parc paysager (Rte de S-Michel à Bourges)</p>
13	14
FERIE	
20	21
	<p>S5//Activité physique <u>14h-16h VF</u> Objectif : Tester ses capacités physique en individuel Lieu : Château des Gadeaux</p>
27	28
<p>A5//Art thérapie <u>14h15-15h30AL</u> Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : 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 : château des Gadeaux</p>
<p>A4//Danse thérapie. <u>15h45-16h30 AL</u> Objectif : travailler en binôme. Lieu : château des Gadeaux.</p>	<p>A6//Randonnée/ Pique Nique <u>10h30-13h VF et NR</u> Objectif : Marcher pour se dépenser et échanger autour d'un repas froid Lieu et départ : Lac du Val d'Auron - La nouvelle plage</p>

Jun 2021	Jun 2021	Jun 2021
LUNDI	MARDI	MERCREDI
	1	2
	S5//ReF <u>09h30-11h VF</u> Objectif : Evaluer ses capacités physiques Lieu : Parc Château des gadeaux	S5//ReF Douce. <u>16h-17h VF</u> Objectif : se détendre et se relaxer Lieu : château des Gadeaux
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu : château des Gadeaux	
	//Diététique <u>14h-15h30 NR</u> Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu : Château des Gadeaux	
7	8	9
S7//Atelier pluridisciplinaire <u>14h-15h30 SP et NR</u> Objectif : Connaître et agir contre l'HTA Lieu : St Florent sur cher	S5//ReF Douce. <u>10h30-11h30 VF</u> Objectif : entretenir sa souplesse. Lieu et salle : Château des Gadeaux	S5//ReF Douce. <u>16h-17h VF</u> Objectif : Renforcer ses acquis. Lieu : Château des Gadeaux
14	15	16
	A2//Randonnée <u>10h-11h30 VF</u> Objectif : maintenir ses capacités à la marche Lieu et départ : St Doulchard Etang de l'épinière	A2//Relaxation <u>17h30-18h30 VF</u> Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu : Château des Gadeaux
	A4 et A7//Art thérapie. <u>10h-11h30 LR & AL</u> Objectif : Peinture intuitive Lieu & salle : château des Gadeaux	
21	22	23
S5//Atelier diététique <u>9h30-11h NR</u> Objectif : Trouver son équilibre alimentaire Lieu : Château des Gadeaux	A7//Remise en forme Douce <u>09h30-10h30 VF</u> Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu : Château des Gadeaux	A7//Relaxation <u>17h-18h VF</u> Objectif : Se détendre et se relaxer Lieu : Château des Gadeaux
S5//Diététique <u>14h-15h30 AB</u> Objectif : Décrypter l'étiquetage alimentaire Lieu : Dun S/Auron - Maison des Services au public		
28	29	30
	A7//Randonnée <u>09h30-11h VF et ...</u> Objectif : Marcher pour se dépenser Lieu et départ : Les Marais - Le CARAQUIS	
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45 NR</u> Objectif : Entretenir le plaisir de manger avec une assiette colorée Lieu : château des Gadeaux.	

Juin 2021	Juin 2021
JEUDI	VENDREDI
3	4
A7//Art thérapie. <u>16h15-18h</u> AL Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles Lieu : 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 : château des Gadeaux.
	S7//Atelier pluridisciplinaire <u>14h-15h30</u> PP & NR Objectif : Connaître et agir contre l'HTA Lieu : Maison des services au public - Aubigny S/ Nère
10	11
A2// Art thérapie. <u>16h15-18h</u> AL Objectif : nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu : château des Gadeaux.	A4// Atelier numérique <u>9h30-10h30</u> GL Objectif : Maitriser les bases : téléconsultation, visioconférence, Facebook Lieu : Salle informatique - Longère - Château des Gadeaux
	S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif: Entretien le plaisir de manger avec une assiette colorée Lieu : château des Gadeaux.
17	18
S5// Atelier culinaire <u>10h-13h45</u> NR Objectif : Equilibrer un déjeuner de printemps Lieu & salle : château des Gadeaux. <u>Nouveaux inscrits</u>	A6//Randonnée/ Pique Nique <u>10h30-13h</u> VF et NR Objectif : Marcher pour se dépenser et échanger autour d'un repas froid Lieu : Étang de la Sablière - St Germain du Puy
A5//Art thérapie. <u>16h15-18h</u> AL Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : château des Gadeaux.	
24	25
A2//Danse thérapie <u>15h45-16h30</u> AL Objectif : identifier des ressentis corporels. Lieu : château des Gadeaux.	
A7//Art thérapie. <u>16h45-18h</u>AL Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. Lieu : château des Gadeaux.	

Juillet 2021	Juillet 2021	Juillet 2021
LUNDI	MARDI	MERCREDI
5	6	7
S5//Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.	A7//Remise en forme 09h30-11h VF Objectif : exécuter les exercices suivant ses capacités Lieu : Château des Gadeaux	A6//Activité physique. 16h-17h15 VF Objectif : tester ses capacités physiques. Lieu : parc du château des Gadeaux. <u>Programme initial.</u>
S7 // Infirmier 14h-15h30 JJ & NR Objectif : Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en graisse Lieu : Henrichemont Presbytère	A6//Diététique 10h-11h30 AP Objectif : Approfondir l'éveil sensoriel autour de l'alimentation Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
12	13	14
S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid Lieu & salle : château des Gadeaux.	S5//Randonnée 09h30-11h VF et ... Objectif : Marcher et se dépenser. Lieu et départ : La nouvelle plage-Lac d'Auron	FERIE
A3// Atelier pluridisciplinaire. 14h-15h30 NR, SL et UD Objectif : donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : château des Gadeaux.	A4 - A7 //Art thérapie. 10h-11h30 AL et LR Objectif : Peinture intuitive Lieu : château des Gadeaux.	FERIE
19	20	21
26	27	28
S4, S5, S7 //Pluridisciplinaire 14h-15h30 NR et JJ Objectif : Comprendre les besoins en sel, sucres et graisses Lieu: Château des Gadeaux	S5// Atelier culinaire 10h-13h45 NR Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid Lieu: château des Gadeaux.	A2// Méditation 14h-16h CJ Objectif : Découvrir et s'initier à la méditation Lieu : château des Gadeaux

Juillet 2021	Juillet 2021
JEUDI	VENDREDI
1	2
A4//Art thérapie. <u>14h15-16h AL</u> Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe Lieu : château des Gadeaux.	A1, A2, A5// <u>Atelier pluridisciplinaire</u> <u>10h-11h30 NR et LR.</u> Objectif : Comprendre le lien entre les émotions et les compulsions alimentaires Lieu & salle : Château des Gadeaux
8	9
A4//Art thérapie. <u>16h15-18h AL</u> Objectif : travailler sa motricité fine Lieu : château des Gadeaux.	
15	16
	A6//<u>Randonnée/ Pique Nique</u> <u>10h30-13h VF et NR</u> Objectif : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid Lieu & départ : Étang de l'Épinière // St-Doulchard
22	23
A4//Art thérapie. <u>14h15-16h AL</u> Objectif : Nommer ses ressentis et les verbaliser Lieu : château des Gadeaux.	S6//<u>Atelier pluridisciplinaire</u> <u>10h30-12h SP et NR</u> Objectif : équilibrer sa maladie avec son alimentation et son activité physique Rendez vous : Parking du Château Mehun sur Yèvre
	A6//<u>Pique Nique/Randonnée</u> <u>12h-14h00 NR, SP et MPVX</u> Objectif : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid Lieu : Jardin du Duc Jean de Berry - Mehun^S/Yèvre
29	30
A4//Art thérapie. <u>14h15-15h30 AL</u> Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation Lieu : château des Gadeaux.	A2//<u>Sophrologie.</u> <u>10h-12h PP</u> Objectif : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante Lieu : château des Gadeaux.
A2//<u>Danse thérapie</u> <u>15h45-16h30 AL</u> Objectif : identifier des ressentis corporels. Lieu : château des Gadeaux.	

Août 2021	Août 2021	Août 2021
LUNDI	MARDI	MERCREDI
2	3	4
9	10	11
FERMETURE ESTIVALE		
16	17	18
23	24	25
30	31	
	A6//Randonnée/ Pique Nique 10h30-13h VF et NR Objectif : Marcher pour se dépenser et échanger autour d'un repas froid Lieu et départ : Parking du Firmament - Quincy	
	//Art thérapie. <u>10h-11h30</u> AL et LR Objectif : Peinture intuitive Lieu : château des Gadeaux.	

Août 2021	Août 2021
JEUDI	VENDREDI
5	6
	S7//Infirmier. <u>09h30-11h30</u> PP Objectif : comprendre l'importance du suivi & avoir conscience des complications. Lieu & salle : Baugy & Maison des Solidarités.
12	13
FERMETURE ESTIVALE	
19	20
	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
26	27

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	PLAINPIED- GIVAUDINS	Z.A.C. du Porche {Après le lac d'Auron – Au rond-Point direction Plainpiéd – D31
Centre Cure Croix Duchet	SAINT-AMAND MONTROND	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