

2021

BOURGES & CHER NORD

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



PROGRAMME ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL

SEPTEMBRE *OCTOBRE* NOVEMBRE & *DÉCEMBRE*

Les inscriptions aux ateliers se font par :

 } association.caramel@ch-bourges.fr

 } 02 48 48 57 44



 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 DURANT LA PERIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de CAMEL reste mobilisée pour maintenir l'offre des ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des consignes gouvernementales en vigueur.

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

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

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

- Venir avec un masque type chirurgical ou tissu ; si vous n'avez pas de masque, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.
- Si l'atelier le nécessite, de venir avec votre matériel personnel, un stylo, de quoi prendre des notes...
- Si 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 CARMEL 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. Lors de votre inscription, vous vous engagez à respecter scrupuleusement les consignes précédemment énoncées.

Si un participant vient accompagné, merci d'en informer le secrétariat.



JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À CARMEL

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 le retirer pendant la séance. Pensez à **apporter un flacon de gel hydro alcoolique.**

En pratique : **une tenue adaptée** (des vêtements dans lesquels vous pouvez vous mouvoir facilement) et **une paire de baskets,**

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 PASS Sanitaire est recommandé et pour certaines salles ou lieu obligatoire, par exemple à la piscine.

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.

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie :

- Les règles d'accueil (nombre de patients, règles sanitaires) restent les mêmes.
- Des plots oranges 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 PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.) OU À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (MINI A.P.C.)

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

Pour les ateliers du matin, les courses se font de 09h à 10h et pour ceux du soir, elles se font de 16h30 à 17h30. Il s'agit d'un atelier, pouvant être facultatif ; pour les patients qui s'y inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :**

- **Carrefour - Chaussée de Chappe - Bourges.**
- **Intermarché - Rue de Verdun - Henrichemont.**

Pour les **Mini A.P.C.**, la participation est de **3€ en espèces et par personne** ; il n'y **pas de participation aux courses** ; nous vous conseillons d'**apporter vos boîtes de conservation alimentaires pour emporter vos préparations**, les repas n'étant pas partagés sur place.

[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

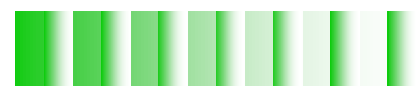
- Mon consentement est nécessaire pour la téléconsultation
- La séance n'est pas enregistrée, aucune donnée n'est stockée
- J'évite d'évoquer des éléments de santé trop sensibles
- Si je le souhaite je m'identifie par mon prénom ou un pseudo

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.
- 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 et danse thérapie {Expression corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION Alice PAUVERT Amandine BRAS	NR	Informations de base & propositions de thèmes Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULNAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
INFIRMIER		Julie JEANNET Infirmière	JJ	Base et Thèmes
		Patricia PILLIEN Infirmière	PP	Base et Thèmes Sophrologie
		Sylvie POUCHAIN Infirmière	SP	Base & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE NUMÉRIQUE		Guillaume LÉOPOLDIE Secrétaire & Webmaster	GL	Base
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU Podologue	CJ	Base et thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Lise RICHARD Psychologue	LR	Groupe de paroles

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE.. 

MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Communes				
Argent ^{s/} Sauldre	<u>Vendredi 24</u> Diététique. NR.			
Aubigny ^{s/} Nère			<u>Vendredi 26</u> Infirmier PP.	
Baugy			<u>Lundi 22</u> Diététique. AB.	<u>Vendredi 17</u> Infirmier PP
Dun ^{s/} Auron		<u>Lundi 18</u> Diététique. AB.		
Henrichemont	<u>Lundi 27</u> Atelier culinaire. NR.		<u>Lundi 29</u> ① Atelier culinaire. ② infirmier N.R. et J.J.	
Mehun ^{s/} Yèvre			<u>Vendredi 26</u> Diététique et infirmier SP et NR.	
Plaimpied-Givaudins			<u>Mercredi 10</u> Danse MPVX.	
Saint-Doulchard	<u>Mardi 28</u> Randonnée VF.			
St-Florent ^{s/} Cher		<u>Lundi 04</u> Diététique et infirmier J.J. et N.R.		
Sancerre	<u>Vendredi 17</u> Randonnée Pique-nique. VF, NR et PP.			

LES MENUS

Lieux des A.P.C. : Château des
Gadeaux & Henrichemont.



Lundi 13 septembre

& Mardi 28 septembre.

Salade de courgettes
à la menthe.
Jambalaya.

Tarte poire & chocolat.



Mardi 14 septembre

17h30-20h30

Soupe de chou rouge aux fruits.
Tortilla tomates & chèvre.
Tarte au fromage blanc.



Lundi 27 septembre
Henrichemont

Salade d'Automne
Escalope de dinde
façon cordon bleu.
Poêlée de légumes
de saison.
Gâteau à l'ananas.



Lundi 11 octobre

& Lundi 8 novembre.

Salade de chou rouge
aux fruits.
Lapin à la moutarde.
Pâtes.
Délice coco au fromage
blanc.





Mardi 12 octobre
17h30-20h30

Soupe à la courgette & au curry.
Chausson au jambon.
Salade de fruits.

Mardi 09 novembre
17h30-20h30

Salade d'Automne.
Lasagnes saumon & épinards.
Crème chocolat~cannelle.

Menu

Lundi 29 Novembre
Henrichemont

**Salade de betteraves,
 mâche & noix.**
Petit salé aux lentilles.
Tarte poire~chocolat.

Mardi 14 décembre
17h30-20h30

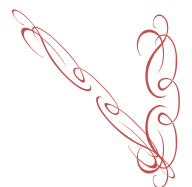
Velouté de courge butternut.
Tartine savoyarde & salade.
Poire épicée en verrine.

Jeudi 2 décembre et Vendredi 10 décembre.



Repas de Noël.
 Le menu sera choisi
 ultérieurement par les
 patients .

*Menu à 10€ par
 personne*



MOIS DE SEPTEMBRE	MOIS DE SEPTEMBRE	MOIS DE SEPTEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
		1
		A2//Méditation. 09h30-11h30 CJ. Objectif : Découvrir & s'initier à la méditation. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
		A7//Activité physique. 17h-18h VF. Objectif : Renforcer ses acquis. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
6	7	8
	S5//Activité physique. 10h-12h VF. Objectif : Exécuter des exercices suivant ses capacités. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	-PROGRAMME INITIAL- S5//Activité physique. 17h-18h VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
13	14	15
S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	S5//ReF. 09h30-11h VF. Objectif : Renforcer ses acquis. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	A6//Mini randonnée. 17h-18h VF. Objectif : Maintenir ses capacités à la marche. Lieu & départ : Palais d'Auron.
	S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. Objectif : Cuisiner un dîner de fin d'Été. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	
20	21	22
	S5//Musculaton. 10h-11h30 VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : Gazelec	S5//ReF Douce. 16h-17h VF. Objectif : Se détendre & se relaxer. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
27	28	29
S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR Objectif : Cuisiner un déjeuner d'Automne. 🚗 Lieu : Henrichemont & Salle : Presbytère.	A2//Randonnée. 10h-11h30 VF. Objectif : Maintenir ses capacités à la marche. 🚗 Lieu : St-Doulchard & départ : Étang de l'Épinière.	S5//ReF Douce. 17h-18h VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu & salle : Château des Gadeaux.
	S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieu & salle : Château des Gadeaux.	

MOIS DE SEPTEMBRE	MOIS DE SEPTEMBRE
JEUDI	VENDREDI
2	3
<p>A4//Art thérapie. 14h15-16h AL. <u>Objectif</u> : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A6//Randonnée & pique-nique. 10h30-13h VF & NR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid. <u>Lieu</u> : Val d'Auron. & <u>Départ</u> : Nouvelle plage.</p>
	<p>A7//Taïso. 14h-15h VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.</p>
9	10
<p>A4//Art thérapie. 14h15-16h AL. <u>Objectif</u> : Nommer ses impressions & les verbaliser. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A1-A2 & A5//Atelier pluridisciplinaire 10h-11h30 NR & LR. <u>Objectif</u> : Comprendre le lien entre les émotions & les compulsions alimentaires. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A7//Taïso. 14h-15h VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.</p>
16	17
	<p>A6//Randonnée & pique-nique. 10h30-13h VF, PP & NR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid. 🚗 <u>Lieu</u> : Sancerre. & <u>départ</u> : Remparts des Augustins [Où se trouve la vue panoramique principale].</p>
	<p>A7//Taïso. 14h-15h VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.</p>
23	24
<p>A5//Art thérapie 14h15-15h30 AL. <u>Objectif</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. 10h-12h PP. <u>Objectif</u> : mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A4//Danse thérapie. 15h45-16h30 AL. <u>Objectif</u> : travailler en binôme. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Taïso. 14h-15h VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.</p>
	<p>S5//Diététique. 10h30-12h NR. <u>Objectif</u> : Découvrir & déguster des fromages. 🚗 <u>Lieu</u> : Argent ^S/ Sauldre & <u>salle</u> : Jaune.</p>
30	
<p>A7//Art thérapie. 16h15-18h AL. <u>Objectif</u> : Développer sa motricité fine avec la calligraphie. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	

MOIS D'OCTOBRE	MOIS D'OCTOBRE	MOIS D'OCTOBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
4	5	6
<p>S7//Infirmier & diététique. <u>14h-15h30</u> JJ & NR. Identifier les liens entre sel et hypertension. 🚌 <u>Lieu</u> : St Florent ^{S/} Cher & <u>salle</u> : Auditorium.</p>	<p>S5//ReF. <u>09h30-11h</u> VF. <u>Objectif</u> : Mesurer ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h-18h</u> VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>
	<p>A6//Diététique. <u>10h-11h30</u> AP. <u>Objectif</u> : Découvrir la dégustation hypnotique. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
11	12	13
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un menu d'Automne. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//ReF Douce. <u>09h30-10h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>	<p>A7//Randonnée. <u>16h30-18h</u> VF. <u>Objectif</u> : Marcher & se dépenser. <u>Lieu & départ</u> : Les Marais & Le Caraqui.</p>
	<p>A4-A7//Art thérapie. <u>10h30-12h15</u> AL & LR. <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
18	19	20
<p>S6//Diététique. <u>15h-16h30</u> AB. <u>Objectif</u> : Faire le point sur son équilibre alimentaire 🚌 <u>Lieu</u> : Dun ^{S/} Auron & <u>salle</u> : Maison France Services.</p>	<p>S5//Musclation. <u>10h-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Gazelec.</p>	<p>S5//Atelier diététique. <u>09h30-11h</u> NR. <u>Objectif</u> : Mieux connaître & utiliser les épices, les aromates. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>A7//Relaxation. <u>17h-18h</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>
25	26	27

SEMAINE CONSACRÉE AU PROGRAMME OBÉSITÉ
& SURPOIDS DE L'ENFANT.

MOIS D'OCTOBRE	MOIS D'OCTOBRE
JEUDI	VENDREDI
	1
	A7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
7	8
A2// Art thérapie. <u>16h15-18h</u> AL. <u>Objectif</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	A2//Sophrologie. <u>14h-16h</u> PP <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.
	A7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
14	15
A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Identifier ses ressentis corporels. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	A7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
A7//Art thérapie. <u>16h45-18h</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour sa réalisation. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	
21	22
	AA7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
28	29
SEMAINE CONSACRÉE AU PROGRAMME OBÉSITÉ & SURPOIDS DE L'ENFANT.	

MOIS DE NOVEMBRE	MOIS DE NOVEMBRE	MOIS DE NOVEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
1	2	3
8	9	10
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un menu d'Automne. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//ReF. 09h30-11h VF. <u>Objectif</u> : Exécuter des exercices physiques suivant ses capacités. <u>Lieu & salles</u> : CCAS Val d'Auron.</p>	<p>A7//Danse. 09h30-11h MPVX. <u>Objectif</u> : Danser pour se dépenser. 🚗 <u>Lieu</u> : Plaimpied-Givaudins & <u>salle</u> : Rock'N Swing Attitude.</p>
<p>A3//Atelier pluridisciplinaire. 14h-15h30 NR et SL <u>Objectif</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu d'Automne. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Bourges Nord.</p>	
15	16	17
	<p>S5//Activité physique. 10h-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>	<p>-PROGRAMME INITIAL- S5//Activité physique. 16h30-17h30 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
22	23	24
<p>S5//Diététique. 15h-16h30 AB. <u>Objectif</u> : Décrypter les étiquetages alimentaires & comprendre le « Nutri-score. » 🚗 <u>Lieu</u> : Baugy & <u>salle</u> : Maison des solidarités</p>	<p>S5//ReF. 09h30-11h VF. <u>Objectif</u> : Évaluer ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF Douce. 16h30-17h30 VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.</p>
29	30	
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu. 🚗 <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//Muscultation. 10h-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Gazelec.</p>	
<p>S7//Infirmier. 14h-15h30 JJ & NR. <u>Objectif</u> : Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en sel. 🚗 <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>A4-A7//Art thérapie. 10h-11h30 AL & LR. <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	

MOIS DE NOVEMBRE	MOIS DE NOVEMBRE
JEUDI	VENDREDI
4	5
	A2//Sophrologie. <u>14h-16h</u> PP. <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Lieu ou salle</u> : Château des Gadeaux.
11	12
FÉRIÉ	A7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
18	19
A4//Art thérapie. <u>15h30-17h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	
	A7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
25	26
	S7//Atelier pluridisciplinaire. <u>10h-11h30</u> SP & NR. <u>Objectif</u> : Réduire les risques cardiovasculaires. 🚗 <u>Lieu</u> : Mehun ^S / Yèvre & <u>salle</u> : Maison de retraite " Le Rayon de soleil. "
	A7//Taïso. <u>14h-15h</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu & salle</u> : Dojo de Bourges.
	S6//Atelier infirmier. <u>14h-15h30</u> PP. <u>Objectif</u> : Comprendre la nécessité de son traitement, ses actions - Questions, réponses 🚗 <u>Lieu</u> : Aubigny ^S /Nère & <u>salle</u> : Maison France Services.

MOIS DE DÉCEMBRE	MOIS DE DÉCEMBRE	MOIS DE DÉCEMBRE
LUNDI	MARDI	MERCREDI
		1
		S5//ReF Douce. 16h-17h VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses acquis. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.
6	7	8
	A7//ReF Douce. 09h30-10h30 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.	S5//ReF Douce. 16h-17h VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu & salle</u> : CCAS Val d'Auron.
	 S5//Diététique. 10h-11h30 AP. <u>Objectif</u> : Favoriser un contexte appétitif à la prise des repas. Visio conférence.	
13	14	15
	S5//Muscultation. 10h-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : Gazelec.	S5//ReF Douce. 16h30-17h30 VF. <u>Objectif</u> : Mesurer ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron.
	A4-A7//Art thérapie. 10h-11h30 AL & LR. <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	
	S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un dîner équilibré. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	
20	21	22
	A7//ReF Douce. 09h30-10h30 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.	S5// Randonnée 16h-17h30 VF. <u>Objectif</u> : Marcher & découvrir les décorations du centre ville. <u>Lieu</u> : Bourges. <u>Départ</u> : Devant l'ancienne Maison de la Culture.
27	28	29
FERMETURE ANNUELLE.		

MOIS DE DÉCEMBRE	MOIS DE DÉCEMBRE
JEUDI	VENDREDI
2	3
<p>-PARTICIPATION DE 10€- S5// Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45 NR..</u> Réaliser un repas festif. <u>Lieu & salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie. <u>14h-16h PP.</u> <u>Objectif :</u> Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante. <u>Lieu & salle :</u> Château des Gadeaux.</p>
<p>A6// Art thérapie. <u>16h15-18h AL.</u> <u>Objectif :</u> S'approprier une technique & travailler la minutie. <u>Lieu & salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Taïso. <u>14h-15h VF.</u> <u>Objectif :</u> Entretien des capacités physiques. <u>Lieu & salle :</u> Dojo de Bourges.</p>
9	10
<p>A6// Art thérapie. <u>16h15-18h AL.</u> <u>Objectif :</u> Nommer ses impressions & les verbaliser. <u>Lieu & salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>-PARTICIPATION DE 10€- S5// Atelier Pratique Culinaire. <u>10h-13h45 NR..</u> <u>Objectif :</u> Réaliser un repas festif. <u>Lieu :</u> Château des Gadeaux.</p>
	<p>A7//Taïso. <u>14h-15h VF.</u> <u>Objectif :</u> Entretien des capacités physiques. <u>Lieu :</u> Dojo de Bourges.</p>
16	17
<p>A6// Art thérapie. <u>16h15-18h AL.</u> <u>Objectif :</u> Préparer une décoration de Noël. <u>Lieu & salle :</u> Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Atelier diététique. <u>09h30-11h NR.</u> <u>Objectif :</u> Trouver des idées et varier ses menus du soir. <u>Lieu :</u> Château des Gadeaux.</p>
	<p>A7//Taïso. <u>14h-15h VF.</u> <u>Objectif :</u> Entretien des capacités physiques. <u>Lieu :</u> Dojo de Bourges.</p>
	<p>A5//Infirmier. <u>09h30-11h30 PP.</u> <u>Objectif :</u> Echanger sur les difficultés engendrées par la maladie. Mettre en place des moyens pour améliorer son quotidien 🚗 Lieu : Baugy -Maison des Solidarités</p>
23	24
30	31
FERMETURE ANNUELLE.	

 OÙ ALLER FAIRE MES ATELIERS... 

STRUCTURES	COMMUNES	ADRESSES
Salle jaune	ARGENT ^{s/}	Rue Jean Moulin
Salle du 3 ^{ème} âge	SAULDRE	Parking de la salle des fêtes
Maison France Public {Anciennement Maison Services au Public	AUBIGNY	6 Avenue du 8 mai 1945 {Ancienne école Abbé Moreux
ISA Groupe	^{s/} NÈRE	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 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 France Services {Anciennement Maison Services Au Public	DUN ^{s/} AURON	Route de Levet {0248 64 28 13
Presbytère {Salle du	HENRICHEMONT	1 Rue de l'Église
Maison de retraite «Le Rayon de Soleil»	MEHUN ^{s/} YÈVRE	1 Avenue du Général de Gaulle
ROCK'N SWING ATTITUDE {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	SAINT-AMAND MONTROND	Chemin de La Croix Duchet
Centre hospitalier		44 Avenue Jean Jaurès
Cuisine – Centre social		2 Rue Racine
Auditorium {Salle de	ST-FLORENT ^{s/} CHER	Rue Aubrun
Roseville {Salle		18. rue des Lavois
Hôpital & maison de retraite	SANCERRE	Rempart des Augustins
Bellevue {Gymnase & Piscine	VIERZON	Cité des sports de Bellevue ~ Avenue Manhès
Centre social C.A.F.		Place du Tunnel – Château
Centre de santé médical		1 Rue du Mouton
Salle Jean-Baptiste Clément		Rue Jean-Baptiste Clément
DOJO de Chaillot		Route de Bellon
Salle Laroche		1 Passage Lévêque