

2021

# VIERZON

## ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



## PROGRAMME ~ DIABÉTIQUE

SEPTEMBRE *OCTOBRE* NOVEMBRE & *DÉCEMBRE*

**Les inscriptions aux ateliers se font par :**

 } [association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

 } 02 48 48 57 44



CARAMEL, organisme majoritairement financé par le  
F.I.R. {Fonds d'Intervention Régional}



Association CARAMEL

Château des Gadeaux

145 Avenue François Mitterrand

CS 30010

18020 BOURGES CEDEX



02 48 48 57 44



[association.caramel@ch-bourges.fr](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)



[www.caramel18.fr](http://www.caramel18.fr)

## 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.

**Le PASS Sanitaire est recommandé pour tous.**

**Il est obligatoire pour l'accès à certains ateliers, par exemple la piscine.**

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

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

- Venir avec un masque type chirurgical ou tissu ; si vous n'avez pas de masque, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.
- Si l'atelier le nécessite, de venir avec votre matériel personnel, un stylo, de quoi prendre des notes...
- Si possible, attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.
- En entrant dans la salle, se laver les mains au gel hydro alcoolique mis à disposition.
- Respecter la distanciation physique. L'équipe de CAMEL nettoie et désinfecte les locaux et le matériel avant et après votre passage

**Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévue. Lors de votre inscription, vous vous engagez à respecter scrupuleusement les consignes précédemment énoncées.**



## JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À CAMEL

**Les séances proposées 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 et vous pourrez le retirer pendant la séance.

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.



## 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 orange seront disposés dans la salle afin de délimiter l'espace de chacun.

Les exercices proposés seront uniquement en individuel. Tous les exercices de contact ou en binôme seront reportés ultérieurement.

## 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 **S**oin et **A** = compétence d'**A**dap-tation) + 1 chiffre.

COMPÉTENCES d'AUTO SOINS	
<b>S1</b>	Soulager les symptômes.
<b>S2</b>	Prendre en compte les résultats d'une auto surveillance, d'une auto mesure.
<b>S3</b>	Adapter les doses de médicaments ; initier un auto-traitement.
<b>S4</b>	Réaliser des gestes techniques & des soins.
<b>S5</b>	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie {règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc}.
<b>S6</b>	Prévenir des complications évitables.
<b>S7</b>	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.
COMPÉTENCES d'ADAPTATION	
<b>A1</b>	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
<b>A2</b>	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
<b>A3</b>	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
<b>A4</b>	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
<b>A5</b>	Prendre des décisions & résoudre un problème.
<b>A6</b>	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
<b>A7</b>	S'observer, s'évaluer & se renforcer.

## COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME

<b>ATELIER</b> [PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE]	<b>CODE COULEUR</b>	Prénom & NOM de INTERVENANT & QUALIFICATION	<b>INITIALES</b>	<b>DÉTAILS</b>
<b>D'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>		Maryanick PHAM VAN XUA Éducatrice médicosportive	<b>MPVX</b>	Muscultation Piscine Randonnée Relaxation Remise en Forme {ReF Sports« découverte » {En fonction des financements Danse
<b>D'ART THÉRAPIE &amp; DE DANSE-THÉRAPIE</b>		Adeline LOOSLI Art thérapeute	<b>AL</b>	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle
<b>DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE</b>		Nadège RION, Diététicienne & Alice PAUVERT Diététicienne	<b>AP</b>	Informations de base & propositions de thèmes
<b>DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE</b>			<b>AB</b>	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas. Informations diététiques
<b>INFIRMIER</b>		Sylvie POUCHAIN Infirmière	<b>SP</b>	Base & thèmes
<b>MULTIDISCIPLINAIRE</b>		Thèmes sur plusieurs disciplines		
<b>DE NUMÉRIQUE</b>		Guillaume LÉOPOLDIE Secrétaire & Webmaster	<b>GL</b>	Base
<b>DE PODOLOGIE</b>		Catherine JOURDONNEAU Podologue	<b>CJ</b>	Base & thèmes
<b>DE PSYCHOLOGIE</b>		Lise RICHARD Psychologue	<b>LR</b>	Groupe de paroles



**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 & par personne** ; il faut noter que pour **les menus de fêtes**, celle-ci passe à **10€**.

Pour ces ateliers, les courses ont lieu de 09h 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'y inscrivent, **le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin** :

- **Leclerc - Rue du Mouton - Vierzon.**

Pour les **Mini A.P.C.**, la participation est de **3€ par personne, & en espèces** ; 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.](#)**

# LES MENUS

Lieux des A.P.C. :  
Centre social C.A.F



## Mardi 21 septembre

Salade de courgettes  
à la menthe.  
Filet de porc aux fruits  
secs.  
Pâtes.  
Crème brûlée.



## Mardi 05 octobre

Salade de chou rouge aux fruits.  
Marmite de cabillaud,  
sauce citronnée.  
Riz.  
Délice coco au fromage blanc.



## Mardi 19 octobre

Carottes râpées au  
cumin.  
Jambalaya.  
Verrine d'Automne.

Menu



## Mardi 16 novembre

Salade de mâche &  
betterave au bleu.  
Poulet à la moutarde.  
Pommes de terre.  
Salade de fruits  
& sablés.



## Mardi 23 novembre

Salade d'Automne.  
Parmentier au  
cabillaud  
et aux poireaux.  
Tarte poire~chocolat.

Menu



## Mardi 07 décembre

Velouté de carottes  
au lait de coco.  
Petit salé aux lentilles.  
Tiramisu aux fruits d'Automne.



## Mardi 21 décembre,

Repas de Noël dont le  
menu sera défini lors de  
l'atelier du 19 octobre..  
La participation sera de 10€.



# 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](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

## MOIS DE SEPTEMBRE

LUNDI

MARDI

6

**A5//Art thérapie.  
09h30-10h45 AL.**

Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.

**&/Ou A7//Danse thérapie.  
11h-11h45 AL.**

Objectif : Écouter les sensations de son corps.  
Lieu : Centre social C.A.F.

7

**S5//Diététique.  
14h-15h30 NR**

Objectif : Trouver son équilibre alimentaire.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.

13

14

20

21

**S5//Atelier Pratique Culinaire  
10h-13h45 NR.**

Objectif : Diversifier un repas du quotidien.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.

27

28

**A5//Art thérapie.  
09h30-10h45 AL.**

Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe

**&/Ou A7//Danse thérapie.  
11h-11h45 AL.**

Objectif : Travailler en binôme.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.



## MOIS DE SEPTEMBRE

MERCREDI	VENDREDI
<b>1</b>	<b>3</b>
<p>S5// ReF Douce.  <u>10h-11h</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique douce.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Jean-Baptiste CLÉMENT.</b></p>	
<p>A2//Détente &amp; étirements.  <u>11h-12h</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Se détendre &amp; se relaxer.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Jean-Baptiste CLÉMENT.</b></p>	
<b>8</b>	<b>10</b>
<p>S5//Atelier Piscine.  <u>11h30-12h30</u>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> :  <b>Piscine de Bellevue.</b></p>	<p>S2 &amp; S3//Atelier infirmier.  <u>09h30-11h</u> SP.  <u>Objectif</u> : Interpréter les résultats de mon lecteur ou de mon capteur.  <u>Lieu</u> :  <b>salle Laroche.</b></p>
<b>15</b>	<b>17</b>
<p>S5//Randonnée.  <u>10h-11h30</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.  <u>Lieu</u> :  <b>Carrefour d'Orçay.</b></p>	
<b>22</b>	<b>24</b>
<p>S5//Atelier Piscine.  <u>11h30-12h30</u>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> :  <b>Piscine de Bellevue.</b></p>	
<b>29</b>	
<p>S5// ReF Douce.  <u>10h-11h</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique douce.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Jean-Baptiste CLÉMENT.</b></p>	
<p>A2//Détente &amp; étirements.  <u>11h-12h</u> MPVX.  <u>Objectif</u> : Se détendre &amp; se relaxer.  <u>Lieu et salle</u> :  <b>Jean-Baptiste CLÉMENT.</b></p>	

## MOIS D'OCTOBRE

4

5

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h-13h45 NR**

**Objectif : Réaliser un menu varié et gourmand.**

**Lieu & salle :**

**Centre social C.A.F.**

**S5 & A3//Pluridisciplinaire.**

**13h45-15h30 NR & SP.**

**Objectif : Être sous insuline & gérer son poids.**

**Lieu & salle :**

**Centre social C.A.F.**

11

12

**A5//Art thérapie.**

**09h30-10h45 AL**

**Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique  
aux matériaux disponibles.**

**&/OU**

**A7//Danse thérapie.**

**11h-11h45 AL**

**Objectif : Travailler l'improvisation guidée.**

**Lieu & salle :**

**Centre social C.A.F.**

18

19

**S5// Atelier Pratique Culinaire.**

**10h-13h45 NR.**

**Objectif : Cuisiner avec des épices.**

**Lieu :**

**Centre social C.A.F.**

**S5//Diététique.**

**13h45-15h30 NR.**

**Objectif : Associer vos idées pour préparer les  
menus de Noël et du prochain programme.**

**Lieu :**

**Centre social C.A.F.**

25

26

## MOIS D'OCTOBRE

6

**S5//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu :**  
**Piscine de Bellevue.**

8

13

**S5//REF .**  
**10h-11h30 MPVX.**  
**Objectif : Mesurer ses capacités physiques**  
**en individuel.**  
**Lieu & salle :**  
**Jean-Baptiste CLÉMENT.**

15

**S7//Podologie.**  
**10h-12h CJ.**  
**Objectif :**  
**Prendre soin de ses pieds**  
**Faire de la gym avec ses pieds**  
  
**Lieu :**  
**salle Laroche.**

20

**S5//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu & structure :**  
**Piscine de Bellevue**

22

27

29

## MOIS DE NOVEMBRE

**LUNDI**

**MARDI**

**1**

**2**

**8**

**9**



**S7//Infirmier.  
17h30-19h JJ.**

Objectif : Comprendre son bilan sanguin  
Visioconférence.

**A6//Atelier diététique.  
10h-11h30 AP.**

Objectif :  
Découvrir la dégustation en pleine conscience.  
Lieu & structure :  
salle Laroche.

**15**

**16**

**A1//Art thérapie.  
09h30-10h45 AL.**  
Objectif : Affirmer ses goûts.

**&/Ou S4//Danse thérapie.  
11h-11h45 AL.**  
Objectif :  
Développer la coordination.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.

**S5//Atelier Pratique Culinaire.  
10h-13h45 NR.**  
Objectif :  
Cuisiner un repas d'Automne.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.

**A3//Atelier pluridisciplinaire.  
14h-15h30 NR, SP .**

Objectif :  
Donner son avis & exprimer ses besoins pour le  
prochain programme.  
Lieu et salle :  
Centre social C.A.F.

**22**

**23**

**S7//Atelier infirmier.  
14h-15h30 SP.**  
Objectif :  
Connaître les maladies du rein.  
Lieu & structure :  
salle Laroche.

**S5// Atelier Pratique Culinaire.  
10h-13h45 NR.**  
Objectif :  
Créer un menu varié.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.

**S5//Diététique.  
14h-15h30 NR**

Objectif :  
Décrypter l'étiquetage alimentaire.  
Lieu & salle :  
Centre social C.A.F.

**29**


**30**

**A1//Art thérapie.  
09h30-10h45 AL.**  
Objectif : Développer sa motricité fine avec la  
calligraphie.

**&/Ou S4//Danse thérapie.  
11h-11h45 AL.**  
Objectif : Travailler l'équilibre.  
Lieu & salle : Centre social C.A.F.

## MOIS DE NOVEMBRE

MERCREDI	VENDREDI
3	5
10	12
<p><b>S5//Randonnée</b>  <b><u>10h-11h30</u></b>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités à la marche.</b>  <u>Départ et Lieu :</u>  <b>Quai du bassin</b></p>	
17	19
<p><b>S5//Atelier Piscine.</b>  <b><u>11h30-12h30</u></b>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Piscine de Bellevue.</b></p>	
24	26
<p><b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>10h-11h</u></b> MPVX.  <u>Objectif :</u>  <b>Pratiquer la gymnastique douce.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Jean-Baptiste CLÉMENT.</b></p>	<p><b>S5-A3//Atelier pluridisciplinaire.</b>  <b><u>10h-11h30</u></b> SP &amp; NR.  <u>Objectif :</u>  <b>Réduire les risques cardiovasculaires.</b>    <u>Lieu :</u> <b>Mehun<sup>S</sup>/ Yèvre</b>  <b>Maison de retraite " Le Rayon de Soleil. "</b></p>
<p><b>A2//Détente &amp; étirements.</b>  <b><u>11h-12h</u></b> MPVX.  <u>Objectif :</u>  <b>Se détendre &amp; se relaxer</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Jean-Baptiste CLÉMENT.</b></p>	

MOIS DE		DÉCEMBRE	
LUNDI		MARDI	
6		7	
<p><b>A1//Art thérapie.</b>  <b><u>09h30-11h45</u></b>  <u>Objectif</u> : Réaliser des décors pour les fêtes.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> :  Centre social C.A.F.</p>		<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h-13h45</u></b> NR.  <u>Objectif</u> : Agrémenter un déjeuner équilibré.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> :  Centre social C.A.F.</p>	
		 <p><b>S5//Diététique.</b>  <b><u>10h-11h30</u></b> AP.  <u>Objectif</u> : Favoriser un contexte appétitif à la prise des repas.  Visio conférence</p>	
13		14	
20		21	
		<p><b><u>PARTICIPATION DE 10€</u></b>  <b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h-13h45</u></b> NR.  <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.</p> <p><u>Lieu</u> :  Centre social C.A.F.</p>	
		<p><b>S5//Diététique.</b>  <b><u>13h45-15h30</u></b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Gérer les repas de fête.  <u>Lieu &amp; salle</u> : Centre social C.A.F.</p>	
27		28	
FERMETURE ANNUELLE			

## MOIS DE DÉCEMBRE

**MERCREDI**

**VENDREDI**

**1**

**3**

**S5//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
**Lieu :**  
**Piscine de Bellevue.**

**8**

**10**

**S5// ReF Douce.**  
**10h-11h MPVX.**  
**Objectif : Pratiquer l'activité physique et la gymnastique douce.**  
  
**Lieu & salle :**  
**Jean-Baptiste CLÉMENT.**

**S1 & S6//Atelier infirmier.**  
**09h30-11h SP**  
**Objectif : Comprendre les effets de l'hypo & de l'hyperglycémie.**  
  
**Lieu & structure : Salle LAROCHE.**

**A2//Détente & étirements.**  
**11h-12h MPVX.**  
**Objectif : Détente & étirements**  
  
**Lieu & salle :**  
**Jean-Baptiste CLÉMENT.**

**15**

**17**

**S5//Atelier Piscine.**  
**11h30-12h30**  
**Objectif : Renforcer ses capacités physiques.**  
  
**Lieu :**  
**Piscine de Bellevue.**

**22**

**24**

**S5// ReF.**  
**10h-12h MPVX.**  
**Objectif : Exécuter des séries d'exercices.**  
  
**Lieu & salle :**  
**Jean-Baptiste CLÉMENT.**

**29**

**31**



COMMUNES	LIEUX	ADRESSES
<b>BOURGES</b>	C.C.A.S. (anciennement Centre Social «La Chancellerie»)	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	Château des Gadeaux	145 Avenue F. Mitterrand
	Dojo	Place Pierre de Coubertin
	Centre Social ~ Val d'Auron	Place Martin Luther-King
	<b>GAZELEC</b>	115 Rue Louis Mallet
	Piscine des «Gibjoncs»	Rue de Turly {Près du gymnase Yves du Manoir
<b>MEHUN s/ YÈVRE</b>	Maison de retraite «Le rayon de soleil»	1 Avenue du Général de Gaulle
<b>VIERZON</b>	Centre de Santé	1 Rue du Mouton
	Centre Social C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Salle Jean-Baptiste Clément	Rue Jean-Baptiste Clément
	Gymnase de Bellevue	Cité des sports du Parc de Bellevue Avenue du Colonel Manhès
	Piscine Charles MOREIRA	
	Marché au blé (ancienne école) Salle numéro 3 ou 4	Place Vaillant-Couturier.
	Salle Laroche	Passage Lévêque