

**BOURGES  
& CHER  
NORD  
DIABÈTE**

**JANVIER  
FÉVRIER  
MARS  
AVRIL**

**2022**

**PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.**

**LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR MAIL & PAR TÉLÉPHONE.**

**CARAMEL**  
Association du Cher Diabète-Obésité



 **C.A.R.A.M.E.L**

**145 Av. François Mitterrand  
CS 30010  
18020 BOURGES CEDEX**

 **02 48 48 57 44**

 **www.caramel18.fr**

 **association.caramel@ch-bourges.fr**



C.A.R.A.M.E.L. organisme majoritairement financé par le F.I.R. {Fonds d'Intervention Régional.

## COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L. & RESPECTER CHACUN...

### Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L.

- ◇ S'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers.
- ◇ Ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.
- ◇ Prévient le secrétariat, en cas d'impossibilité d'assister à un atelier.
- ⇒ Dans ce cas précis, il est possible de laisser un message sur le répondeur.
- ◇ Précise au secrétariat la présence d'un accompagnant.

#### **Vous êtes inscrit sur liste d'attente ?**

C'est la traduction d'une demande importante pour l'activité proposée & pour laquelle les places sont limitées.

#### **Le programme initial :**

C'est un atelier spécifiquement réservé à l'intention des patients nouvellement inscrits, vous lisez alors dans la case de l'atelier : « *Programme Initial* ».

**ATTENTION**

Si vous n'êtes pas rappelé alors que vous êtes sur liste d'attente : il est inutile de vous rendre à l'atelier, le surnombre étant dommageable au bon déroulement de celui-ci.

Quel que soit le motif : vous devez impérativement prévenir le secrétariat en cas d'indisponibilité à un atelier, afin de permettre la participation d'un patient inscrit sur liste.

En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice départementale de CARAMEL

## PARTICIPATION À UN ATELIER EN GROUPE DURANT LA PÉRIODE DE PANDÉMIE COVID-19



L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. reste mobilisée pour maintenir l'offre d'ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (H.A.S.) et des consignes gouvernementales en vigueur. Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous demandons de respecter scrupuleusement les consignes ci-dessous.

## Lors de votre demande d'inscription :

- ◇ Le secrétariat vérifie 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 peut vous rappeler pour rechercher avec vous la solution la mieux adaptée.

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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.</li><li>◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...]</li><li>◇ Présenter votre passe sanitaire à chaque atelier ; si vous n'en possédez pas, en informer le secrétariat.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Si possible attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.</li><li>◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition.</li><li>◇ Respecter les distances physiques de sécurité sanitaire.</li></ul> |
|---|--|

## Informations :

- ◇ L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. désinfecte & nettoie le matériel, ainsi que les locaux 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 C.A.R.A.M.E.L.

**Les séances proposées en salle dans ce programme pourront être réalisées en extérieur si la météo le permet.**

- ◇ Respect des distances physiques de sécurité sanitaire.
- ◇ Obligation du port du masque pour accéder dans les structures; retrait pendant la séance.
- ◇ Pensez à apporter un flacon de gel hydroalcoolique.

### Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une 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 & pour certains lieux ou salles, **il est obligatoire** [piscine].

### Tarifs piscine des Gibjoncs :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve),
- ◇ Demandeur d'emploi : 0.80€ (sous réserve).

## JE SOUHAITE PARTICIPER À UN ATELIER D'ART THÉRAPIE...

Pour le bon déroulement des ateliers d'art thérapie, adopter les consignes suivantes :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◇ Apporter son matériel personnel.</li><li>◇ <b>En cas de manque de matériel</b> : prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).</li><li>◇ <b>Une fois installé à votre propre table</b> : chacun sort son matériel ; l'intervenante le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. <b>En cas d'oubli</b> : l'intervenante pourvoit à celui-ci après désinfection du matériel de prêt avant qu'il ne vous soit remis.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◇ <b>Pendant l'atelier</b> : les échanges entre vous &amp; l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. <b>Si besoin d'intervenir</b>, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque intervention.</li><li>◇ <b>À la fin de l'atelier</b> : chacun range son matériel et laisse le matériel prêté sur sa table.</li></ul> |
|---|--|

### Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie :

- ◇ Les règles d'accueil restent inchangées.
- ◇ Délimitation de l'espace de chaque patient par un plot orange.
- ◇ Les exercices proposés se font uniquement en individuel.

## JE SOUHAITE PARTICIPER À UN **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (A.P.C.) OU À UN MINI **A**TELIER **P**RATIQUE **C**ULINAIRE (MINI A.P.C.)

### Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation est de 6€ en espèces & par personne ; elle passe à 10€ pour les menus de fêtes, en espèces & par personne.

*Pour information, la participation sera révisée en cours de ce quadrimestre.*

Les courses, **atelier facultatif**, se font pour l'atelier du :

- ◇ Matin => **09h00 à 10h00**,
- ◇ Soir => **16h30 à 17h30**.

Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

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

### Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

La participation est de 3€ en espèces & par personne ; il n'y a 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 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)

## COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre de diabète, celle-ci est confrontée à un double impératif :

---

### 1- SAVOIR GÉRER SA MALADIE {= compétences d'auto soins.

---

⇒ C'est-à-dire de surveiller quotidiennement sa glycémie, mangé équilibré, bouger...

---

### 2- SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétences d'adaptation.

---

⇒ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & 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,
- **A** = compétence d'adaptation,

+ 1 chiffre.

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

## COMMENT LIRE & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicosportive</i>	VF	Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » {En fonction des financements
		Maryanick PHAM VAN XUA <i>Éducatrice médicosportive</i>	MPVX	Danse
D'ART THÉRAPIE & DE DANSE THÉRAPIE		Adeline LOOSLI <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs & danse thérapie {Expression corporelle
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE	A.P.C & Mini A.P.C			
		Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
		Patricia PILLIEN <i>Infirmière</i>	PP	Bases &Thèmes Sophrologie
		Sylvie POUCHAIN <i>Infirmière</i>	SP	Bases & thèmes
MULTIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plus de deux disciplines		
DE NUMÉRIQUE		Guillaume LÉOPOLDIE <i>Secrétaire &amp; Webmaster</i>	GL	Bases
DE PODOLOGIE		C. JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

<b>MOIS</b> <b>Communes</b>	<b>JANVIER</b>	<b>FÉVRIER</b>	<b>MARS</b>	<b>AVRIL</b>
Argent <sup>s/</sup> Sauldre		<b>Vendredi 11 :</b> Diététique ~ NR.		
Aubigny <sup>s/</sup> Nère			<b>Vendredi 25 :</b> Infirmier ~ PP.	
Baugy		<b>Vendredi 04 :</b> Infirmier ~ CM.		<b>Lundi 25 :</b> Diététique ~ AB.
Dun <sup>s/</sup> Auron		<b>Lundi 21 :</b> Diététique ~ AB.		
Henrichemont			<b>Lundi 28 :</b> A.P.C. ~ NR.	
	<b>Lundi 17 :</b> A.P.C. ~ NR.		<b>Lundi 28 :</b> Pluridisciplinaire ~ CM & NR	
Marmagne	<b>Mardi 25 :</b> Randonnée ~ VF.			
Mehun <sup>s/</sup> Yèvre			<b>Vendredi 25 :</b> Pluridisciplinaire ~ NR & SP.	
Saint-Florent <sup>s/</sup> Cher			<b>Lundi 07 :</b> Pluridisciplinaire ~ NR & SP.	
Saint-Martin d'Auxigny	<b>Mardi 18</b> ReF. ~ VF.	<b>Jeudi 24</b> Podologie ~ CJ.	<b>Mercredi 02 :</b> Diététique ~ NR.	<b>Mardi 12 :</b> ReF. ~ VF.
Sancerre			<b>Vendredi 11 :</b> Diététique ~ NR.	

Un  dans le calendrier de mon programme = un atelier à la périphérie de Bourges.

 CARNET D'ADRESSES... 

Communes	Structures	Adresses
Argent <sup>s/</sup> Saultre	Salle jaune	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 <sup>ème</sup> âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny <sup>s/</sup> Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	ISA Groupe	9 Bis Avenue du Général de Gaulle
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel Place de la Mairie
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (adresse GPS)
	DOJO	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {Salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Dun <sup>s/</sup> Auron	Maison France Services	Route de Levét
Mehun <sup>s/</sup> Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {Salle de danse	Z.A.C. du Porche
St-A. Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
	Cuisine – Département Familles	700 Avenue Jean Giraudoux
St-Florent <sup>s/</sup> Cher	Auditorium {Salle de	Rue Aubrun
	Roseville {Salle de	18 Rue des lavoirs
St-Germain du Puy	Piscine municipale	Rue des Lauriers
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {Après l'Église
Sancerre	Hôpital & maison de retraite	Rempart des Augustins
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Salle Laroche	1 Passage Lévêque

## TAÏSO SANTÉ...

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de poursuivre le Taïso.

L'association **BOURGES JUDO** vous accueillera dans ses locaux ; les sessions seront assurées par des intervenants du club de judo.

**Le Taïso** est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger & 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 & qui recherche un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au **C.D.O.S. du Cher** [*Comité Départemental Olympique & Sportif*].

### Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

- 1) Tout le monde peut le pratiquer.
- 2) C'est convivial.
- 3) C'est antistress.
- 4) Cela améliore le bien-être.
- 5) Cela renforce le système musculaire.

### Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

- ◇ **Janvier** {les vendredis => **07** => **14** => **21** => **28**.
- ◇ **Février** {les vendredis => **04** => **25**.
- ◇ **Mars** {les vendredis => **04** => **11** => **18** => **25**.
- ◇ **Avril** {les vendredis => **01** => **08** => **29**.

### Les sessions auront lieu le vendredi de 14h à 15h à l'adresse suivante :

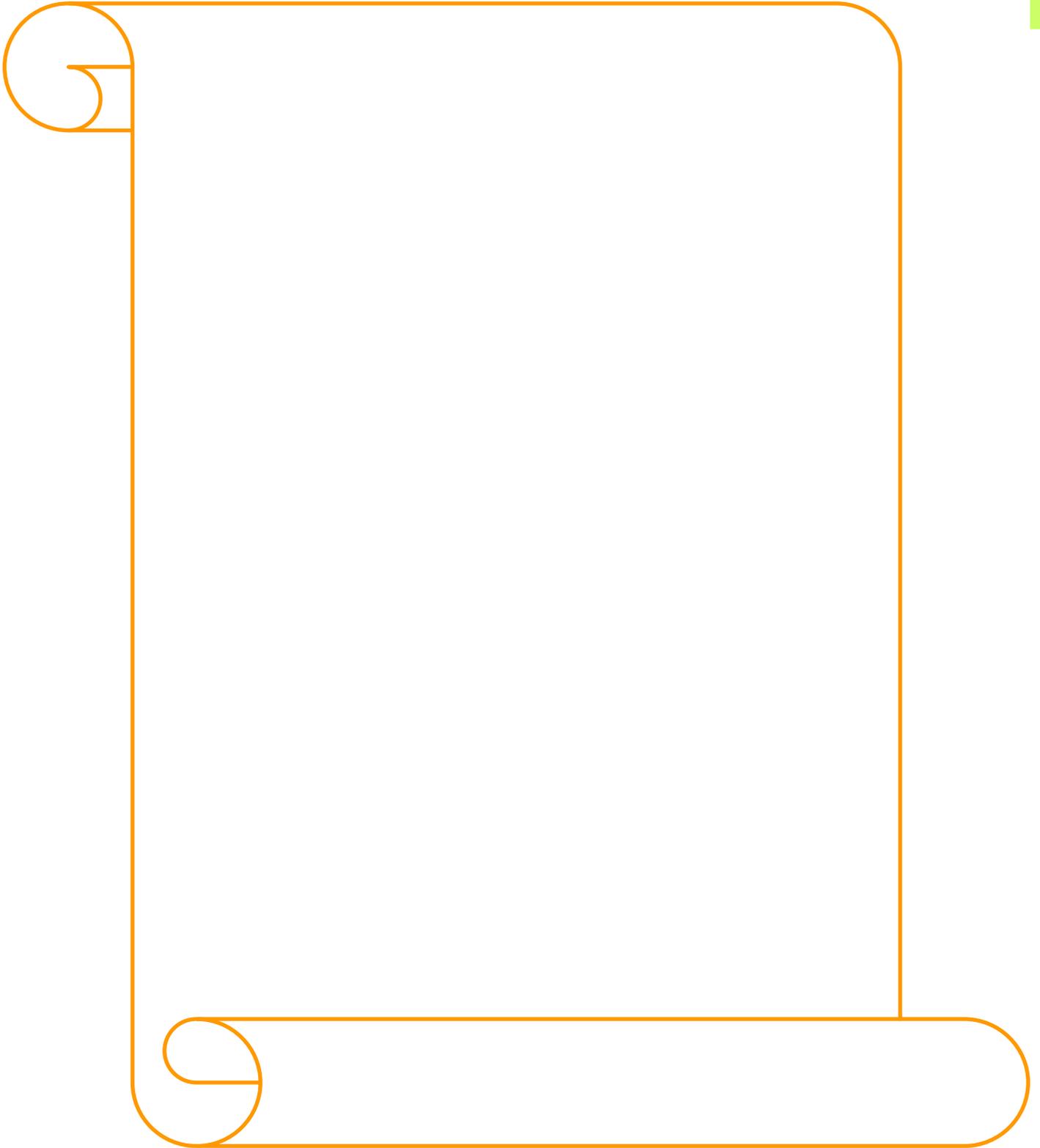
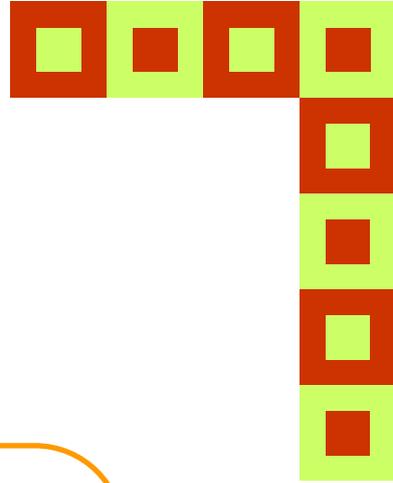
- ◇ **Dojo**  
**2 Place Pierre de Coubertin**  
**18000 BOURGES**

<b>Janvier</b>					
<b>Février</b>					
<b>Mars</b>					
<b>Avril</b>					

**Je reporte les dates auxquelles je vais au Taïso dans mon tableau.**



MES NOTES PERSONNELLES...



Jeudi 06 janvier

&

Jeudi 27 janvier

Salade de mâche,  
poires & roquefort  
Carbonade flamande  
Pommes de terre  
au four  
Entremet à la vanille.

Lundi 17 janvier

*Henrichemont*

Salade d'endives  
aux kiwis  
Filet de poulet  
Écrasé de céleri  
& pommes de terre  
Crêpe chocolat  
& fruits.

Mardi 18 janvier

17h30~20h30

Velouté de tomates  
Endives au saumon  
fumé  
Galette aux pommes.

Jeudi 03 février

&

Jeudi 24 février

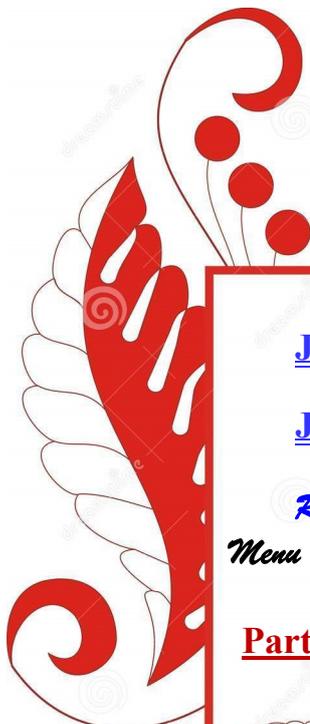
Salade d'endives  
aux pistaches  
Marmite de la mer  
& ses légumes  
Crêpe aux fruits.

Mardi 08 février

17h30~20h30

Potage à l'oignon  
Gaufre salée  
& salade  
Salade d'oranges.

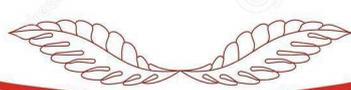
<b>Janvier</b>	06	17	18	27																
INSCRIT/TE																				
<b>Février</b>						03	08	24												
INSCRIT/TE																				
<b>Mars</b>										03	15	24	28							
INSCRIT/TE																				
<b>Avril</b>																		07	26	28
INSCRIT/TE																				



Jeudi 03 mars  
&  
Jeudi 24 mars

*Repas de Pâques.*  
*Menu défini lors de l'atelier*  
*du 28/02.*

**Participation de 10€.**




Mardi 15 mars  
17h30~20h30

**Hachis Parmentier  
aux carottes  
& salade verte  
Riz au lait  
au coulis de fruits.**



Lundi 28 mars  
Henrichemont

*Repas de Pâques.*  
*Menu défini lors de*  
*l'atelier du 17/01.*

**Participation de 10€.**

Jeudi 07 avril  
&  
Jeudi 28 avril

**Poireaux vinaigrette  
à la féta  
Rougail saucisses  
Riz  
Tarte Tatin.**

Mardi 26 avril  
17h30~20h30

**Carottes râpées  
au cumin  
Tarte aux légumes  
Tiramisu.**

## Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	<p style="text-align: center;">S5//ReF. <b>10h00-11h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Se remettre en forme après les fêtes.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <b>09h30-11h00</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Repérer les lipides &amp; connaître la différence entre les acides gras.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. <b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Se détendre &amp; se relaxer.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
	<p style="text-align: center;">S5//Muscultation. <b>10h00-11h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du Gazelec.</p>	<p style="text-align: center;">A6//Mini randonnée. <b>16h00-17h00</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.</p> <p><u>Lieu &amp; départ</u> : Palais d'Auron.</p>
	<p style="text-align: center;">A4~A7//Art thérapie. <b>10h00-11h30</b> AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Peinture intuitive.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>10h00-13h45</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Équilibrer un repas en fêtant la Chandeleur.</p> <p> <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>Salle</u> : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">S5//ReF. <b>09h00-10h30</b> ou <b>10h30-12h00</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Évaluer sa capacité physique.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p style="text-align: center;"><u>- PROGRAMME INITIAL -</u> S5//Activité physique. <b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>17h30-20h30</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Équilibrer un repas en fêtant l'Épiphanie.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <b>14h00-15h30</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Manger équilibré petits prix.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">A6//Randonnée. <b>10h00-11h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.</p> <p> <u>Lieu</u> : Le canal à Marmagne. <u>Départ</u> : Devant la salle des fêtes.</p> <p style="text-align: center;">DANS LE CADRE DE : « LA JOURNÉE RENCONTRE DIABÈTE »</p>	<p style="text-align: center;">A6//ReF. <b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités..</p> <p><u>Lieu &amp; départ</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
	<p style="text-align: center;">S7~A5//Infirmier. <b>14h00-15h30</b> CM.</p> <p><u>Objectif</u> : Mieux comprendre les interactions entre médicaments.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 31		
<p style="text-align: center;"><u>- PROGRAMME INITIAL -</u> S5//Diététique. <b>14h00-15h30</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète.</p> <p><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>		

## Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges.

JEUDI 06	VENDREDI 07
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45 NR.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Cuisiner un repas d'hiver.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>C.C.A.S. Bourges Nord.</b></p>	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45 VF.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>Piscine des Gibjones.</b></p>
<p>A4//Art thérapie.  <u>16h15-18h00 AL.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A2//Sophrologie.  <u>10h00-12h00 PP.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
JEUDI 13	VENDREDI 14
<p>A4//Danse thérapie.  <u>15h45-16h30 AL.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Travailler en binôme.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45 VF.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>Piscine des Gibjones.</b></p>
<p>A4//Art thérapie.  <u>16h45-18h00 AL.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
JEUDI 20	VENDREDI 21
<p>A5//Art thérapie.  <u>16h15-18h00 AL.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</b>  S5//MINI Atelier Pratique Culinaire.  <u>09h30-11h45 NR.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Cuisiner pour la Chandeleur.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45 VF.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>Piscine des Gibjones.</b></p>
JEUDI 27	VENDREDI 28
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45 NR.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Cuisiner un repas d'hiver.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45 VF.</u>  <u>Objectif :</u> <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>Piscine des Gibjones.</b></p>
<p>A7//Art thérapie.  <u>16h15-18h00 AL.</u>  <u>Objectif :</u> <b>S'approprier une technique &amp; travailler avec minutie.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	

## Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

	<b>MARDI 01</b>	<b>MERCREDI 02</b>
	<b>S5//ReF.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> VF. Objectif : <b>Entretenir sa souplesse.</b> Lieu & structure : <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>	<b>S5//Diététique.</b> <b><u>09h30-11h00</u></b> NR. Objectif : <b>Repérer les glucides &amp; connaître leurs effets sur la glycémie.</b> Lieu & salle : <b>Château des Gadeaux.</b>
		<b>A2//Relaxation.</b> <b><u>17h10-18h10</u></b> VF. Objectif : <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b> Lieu & structure : <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>
<b>LUNDI 07</b>	<b>MARDI 08</b>	<b>MERCREDI 09</b>
	<b>S5//REF.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> VF. Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> Lieu & salle : <b>Château des Gadeaux.</b>	<b>A7//Mini Randonnée.</b> <b><u>15h30-16h30</u></b> VF. Objectif : <b>Marcher pour se dépenser.</b> Lieu & départ : <b>Les Marais &amp; Le Caraqui.</b>
	<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>17h30-20h30</u></b> NR. Objectif : <b>Adapter un menu de Chandeleur.</b> Lieu & salle : <b>Château des Gadeaux.</b>	
<b>LUNDI 14</b>	<b>MARDI 15</b>	<b>MERCREDI 16</b>
<b>LUNDI 21</b>	<b>MARDI 22</b>	<b>MERCREDI 23</b>
<b>S5//Atelier diététique.</b> <b><u>13h45-15h30</u></b> AB. Objectif : <b>Décrypter les étiquetages alimentaires &amp; comprendre le Nutri-score.</b> Lieu : <b>Dun<sup>S</sup>/Auron</b> & salle : <b>Maison France Services.</b>	<b>S5//Muscultation.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> VF. Objectif : <b>Entretenir ses capacités musculaires.</b> Lieu : <b>Bourges</b> & salle : <b>du Gazelec.</b>	<b>A2//ReF douce</b> <b><u>17h10-18h10</u></b> VF. Objectif : <b>Travailler son équilibre.</b> Lieu & structure : <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>
	<b><u>-PROGRAMME INITIAL-</u></b> <b>S1~S4//Infirmier.</b> <b><u>14h00-15h30</u></b> CM. Objectif : <b>Comprendre son diabète &amp; son traitement.</b> Lieu & salle : <b>Château des Gadeaux.</b>	
<b>LUNDI 28</b>		
<b>S5//Diététique.</b> <b><u>14h00-15h30</u></b> NR. Objectif : <b>Associer vos idées pour préparer les menus de Pâques &amp; du prochain programme.</b> Lieu & salle : <b>Château des Gadeaux.</b>		

# Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

JEUDI 03	VENDREDI 04
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <b>10h00-13h45 NR.</b>            Objectif :  <b>Créer un menu varié.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine.  <b>11h45-12h45 VF.</b>            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>
<p>A7//Art thérapie.  <b>14h15-16h00 AL.</b>            Objectif :  <b>Identifier ses impressions &amp; les verbaliser</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S1~S6//Infirmier.  <b>14h00-15h30 CM.</b>            Objectif :  <b>Vivre avec le diabète au quotidien.</b>  <u>Lieu</u> : 🚗 Baugy &amp; <u>salle</u> : Maison des Solidarités.</p>
JEUDI 10	VENDREDI 11
	<p>S5//Diététique.  <b>10h00-11h30 NR.</b>            Objectif :  <b>Faire le point sur son équilibre alimentaire.</b>  <u>Lieu</u> : Argent S/ Sauldre &amp; <u>salle</u> : Jaune.</p>
<p>A7//Art thérapie.  <b>14h15-15h30 AL.</b>            Objectif :  <b>S'auto-évaluer.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Randonnée.  <b>10h00-11h30 VF.</b>            Objectif :  <b>Marcher &amp; se dépenser.</b>            🚗 <u>Lieu</u> : Le Canal &amp; <u>départ</u> : La Patinoire.</p>
<p>A2//Danse thérapie.  <b>15h45-16h30 AL.</b>            Objectif :  <b>Improvisation guidée.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Sophrologie.  <b>14h00-16h00 PP.</b>            Objectif :  <b>Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 17	VENDREDI 18
JEUDI 24	VENDREDI 25
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <b>10h00-13h45 NR.</b>            Objectif :  <b>Créer un menu varié.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine.  <b>11h45-12h45 VF.</b>            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>
<p>A5//Art thérapie.  <b>14h15-16h00 AL.</b>            Objectif :  <b>Confronter sa réalisation au regard du groupe,            Partager &amp; échanger.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
<p>S4~S6//Podologie.  <b>09h30-10h30 CJ.</b>            Objectif : numéro ①  <b>Prendre soin de ses pieds.</b>  <b>11h30-12h30</b>            Objectif : numéro ②  <b>Pratiquer la gym des pieds.</b>            🚗 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny            &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	

## Mois de MARS 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

	<b>MARDI 01</b>	<b>MERCREDI 02</b>
	<b>S5//ReF.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> VF. <b>Objectif : Entretenir ses capacités physiques.</b> <b>Lieu &amp; structure :</b> <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>	<b>S5//Diététique.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> NR. <b>Objectif : Faire le point sur son alimentation.</b> <b>Lieu :</b> <b>🚗 Saint-Martin d'Auxigny &amp; salle : Sainte-Jeanne.</b>
		<b>A2//Relaxation.</b> <b><u>17h10-18h10</u></b> VF. <b>Objectif : Se détendre &amp; se relaxer.</b> <b>Lieu &amp; structure :</b> <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>
<b>LUNDI 07</b>	<b>MARDI 08</b>	<b>MERCREDI 09</b>
<b>S6//pluridisciplinaire.</b> <b><u>14h00/15h30</u></b> NR & SP. <b>Objectif :</b> <b>Connaître &amp; agir sur l'hypertension.</b> <b>🚗 Lieu : St-Florent<sup>S</sup>/Cher &amp; salle : μμ</b>	<b>S5//ReF.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> VF. <b>Objectif :</b> <b>Travailler son équilibre.</b> <b>Lieu &amp; structure :</b> <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>	<b>S5//Diététique.</b> <b><u>09h30-11h00</u></b> NR. <b>Objectif : Adapter la quantité de sucre &amp; de matière grasse dans ses recettes.</b> <b>Lieu &amp; salle :</b> <b>Château des Gadeaux.</b>
		<b>A7//Mini Randonnée.</b> <b><u>15h30-16h30</u></b> VF. <b>Objectif :</b> <b>Marcher pour se dépenser.</b> <b>Lieu &amp; départ :</b> <b>Parc paysager des Gibjons.</b>
<b>LUNDI 14</b>	<b>MARDI 15</b>	<b>MERCREDI 16</b>
	<b>S5//Muscultation.</b> <b><u>10h00-11h30</u></b> VF. <b>Objectif :</b> <b>Entretenir ses capacités musculaires.</b> <b>Lieu : Bourges &amp; salle : du Gazelec.</b>	<b>S5//ReF.</b> <b><u>17h10-18h10</u></b> VF. <b>Objectif :</b> <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b> <b>Lieu &amp; salle :</b> <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b>
	<b>S6//Infirmier.</b> <b><u>14h00-15h30</u></b> CM. <b>Objectif : Connaître les conséquences des hypo &amp; des hyperglycémies.</b> <b>Lieu &amp; salle :</b> <b>Château des Gadeaux.</b>	
	<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>17h30-20h30</u></b> NR. <b>Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand.</b> <b>Lieu &amp; structure :</b> <b>C.C.A.S. Bourges Nord.</b>	

## Mois de MARS 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

JEUDI 03	VENDREDI 04
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> NR.  <b>Objectif : Réaliser un repas festif.</b>  <b>Lieu :</b>  <b>C.C.A.S. Bourges Nord.</b>  <b><u>-Participation de 10€-</u></b></p>	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u></b> VF.  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu &amp; structure :</b>  <b>Piscine des Gibjoncs.</b></p>
<p><b>A3//Atelier pluridisciplinaire.</b>  <b><u>14h00-15h30</u></b> NR~AL &amp; SL.  <b>Objectif :</b>  <b>Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</b>  <b>Lieu &amp; structure :</b>  <b>C.C.A.S. Bourges Nord.</b></p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11
	<p><b>S5//Diététique.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> NR.  <b>Objectif :</b>  <b>Faire le point sur son alimentation.</b>  <b>🚗 Lieu : Sancerre &amp; salle : Hôpital &amp; maison de retraite.</b></p>
	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u></b> VF.  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu &amp; structure :</b>  <b>Piscine des Gibjoncs.</b></p>
JEUDI 17	VENDREDI 18
<p><b>A4//Art thérapie.</b>  <b><u>16h15-18h00</u></b> AL.  <b>Objectif :</b>  <b>Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b><u>- APORTEZ VOS BOÎTES -</u></b>  <b>S5//MINI Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>09h30-11h45</u></b> NR.  <b>Objectif :</b>  <b>Préparer des smoothies &amp; des cocktails sans alcools.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u></b> VF.  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu &amp; structure :</b>  <b>Piscine des Gibjoncs.</b></p>



**ATTENTION** sur les pages **18 & 19**, vous n'avez que la première quinzaine du mois de mars, la deuxième quinzaine se trouve sur les pages 20 & 21 😊

## Mois de MARS 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b>  <b><u>09h30-11h00</u></b> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Tester ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> :  <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>A7//Mini Randonnée.</b>  <b><u>16h30-17h30</u></b> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu &amp; départ</u> :  <b>Palais d'Auron.</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>A4~A7//Art thérapie.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> AL.  <u>Objectif</u> :  <b>Peinture intuitive.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>A4//Groupe de paroles.</b>  <b><u>14h00-15h30</u></b> LM.  <u>Objectif</u> :  <b>Partager sur le vécu de sa maladie.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> NR.  <u>Objectif</u> :  <b>Réaliser un repas festif.</b>  📍 <u>Lieu</u> : <b>Henrichemont</b>  &amp; <u>salle</u> : <b>Presbytère.</b>  <b><u>-Participation de 10€-</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Entretenir sa souplesse.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> :  <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>- PROGRAMME INITIAL -</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>A6//Activité physique.</b>  <b><u>16h30-17h30</u></b> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Tester ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>S6~A6//Infirmier.</b>  <b><u>14h00-15h30</u></b> CM &amp; NR.  <u>Objectif</u> :  <b>Comprendre les conséquences d'une alimentation trop riche en graisses.</b>  📍 <u>Lieu</u> : <b>Henrichemont</b>  &amp; <u>salle</u> : <b>Presbytère.</b></p>		

## Mois de Mars 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

**JEUDI 24**

**VENDREDI 25**

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 NR.**  
Objectif :  
**Réaliser un repas festif.**  
Lieu & salle :  
**Château des Gadeaux.**  
**-Participation de 10€-**

**S6//Pluridisciplinaire.**  
**09h30-11h00 NR & SP.**  
Objectif : **Réduire les risques cardio-vasculaires.**  
Lieu :  
**🚗 Mehun<sup>S</sup>/ Yèvre & structure :**  
**Maison de retraite « Le Rayon de soleil ».**

**S5//Piscine.**  
**11h45-12h45 VF.**  
Objectif :  
**Renforcer ses capacités physiques.**  
Lieu & structure :  
**Piscine des Gibjons.**

**A7//Art thérapie.**  
**16h15-18h00 AL.**  
Objectif :  
**Adapter un modèle & faire face**  
**à des contraintes techniques**  
Lieu & salle :  
**Château des Gadeaux.**

**S6//Atelier infirmier.**  
**14h00-15h30 PP.**  
Objectif :  
**Échanger sur les difficultés engendrées par la**  
**maladie ; mettre en place des moyens pour**  
**améliorer son quotidien.**  
Lieu : **🚗 Aubigny<sup>S</sup>/Nère**  
& structure : **Maison France Services.**

**JEUDI 31**

**- APPORTEZ VOS BOÎTES -**

**S5//MINI A.P.C. « Chocolat »**  
**14h15-16h30 AL & NR.**  
Objectif :  
**Réaliser & décorer ses chocolats pour Pâques.**  
Lieu & salle :  
**Château des Gadeaux.**



**ATTENTION** sur les pages **20 & 21**, vous n'avez  
que la **deuxième quinzaine** du mois de mars, la  
première quinzaine se trouve sur les pages **18 & 19** 😊

## Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p><b>S6//Pluridisciplinaire.</b>  <b>14h00-15h30</b> NR &amp; CM.  <u>Objectif :</u>  <b>Comprendre les conséquences d'une alimentation trop riche en sel.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>A7//ReF.</b>  <b>09h30-11h00</b> VF.  <u>Objectif :</u>  <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b></p>	<p><b>A2//Relaxation.</b>  <b>17h10-18h10</b> VF.  <u>Objectif :</u>  <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b></p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p><b>A7//ReF.</b>  <b>09h30-11h00</b> VF.  <u>Objectif :</u>  <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b>   <u>Lieu :</u> Saint-Martin d'Auxigny &amp; <u>salle :</u> Sainte-Jeanne.</p>	<p><b>A2//ReF douce</b>  <b>16h30-17h30</b> VF.  <u>Objectif :</u>  <b>Travailler son équilibre.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
	<p><b>A4-A7//Art thérapie.</b>  <b>10h00-11h30</b> AL  <u>Objectif :</u>  <b>Peinture intuitive.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<h1 style="color: blue;">FÉRIÉ</h1>		<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>09h30-11h00</b> NR.  <u>Objectif :</u>  <b>S'informer sur les vitamines &amp; les minéraux.</b>  <u>Lieu &amp; salles :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>15h00-16h30</b> AB.  <u>Objectif :</u>  <b>Décrypter les étiquetages alimentaires &amp; comprendre le Nutri-score.</b>   <u>Lieu :</u> Baugy &amp; <u>salle :</u> Maison des solidarités.</p>	<p><b>S5//Musclation.</b>  <b>10h00-11h30</b> VF.  <u>Objectif :</u>  <b>Entretenir ses capacités musculaires.</b>  <u>Lieu :</u> Bourges &amp; <u>salle :</u> du GAZELEC.</p>	<p><b>A7//Mini Randonnée.</b>  <b>16h30-17h30</b> VF.  <u>Objectif :</u>  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu &amp; départ :</u>  <b>Palais d'Auron.</b></p>
	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>17h30-20h30</b> NR.  <u>Objectif :</u>  <b>Agrémenter un dîner équilibré.</b>  <u>Lieu &amp; structure :</u>  <b>C.C.A.S. Bourges Nord.</b></p>	

## Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Diabétique ~ Bourges

	<b>VENDREDI 01</b>
	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45</u> VF.                  Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                  Lieu &amp; structure :  <b>Piscine des Gibjons.</b></p>
<b>JEUDI 07</b>	<b>VENDREDI 08</b>
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45</u> NR.                  Objectif :  <b>Diversifier son alimentation avec un peu d'exotisme.</b>                  Lieu &amp; salle :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A2//Bien-être.  <u>09h30-10h30</u> CJ.                  Objectif : numéro ①  <b>Pratiquer la gym des pieds.</b>  <u>10h30-11h30</u>                  Objectif : numéro ②  <b>Découvrir la méditation.</b>                  Lieu &amp; salle : <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<p>A4//Art thérapie.  <u>14h15-16h00</u> AL.                  Objectif :  <b>Identifier ses impressions &amp; les verbaliser.</b>                  Lieu &amp; salle :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45</u> VF.                  Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                  Lieu &amp; structure :  <b>Piscine des Gibjons.</b></p>
<b>JEUDI 14</b>	<b>VENDREDI 15</b>
<p>A4//Art thérapie.  <u>14h15-15h30</u> AL.                  Objectif :  <b>Développer sa motricité fine grâce à la calligraphie.</b>                  Lieu &amp; salle :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>S5//Randonnée.  <u>10h00-11h30</u> VF.                  Objectif :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>                  Lieu : Les Marais                  &amp; <u>départ</u> : Le Caraqui.</p>
<p>A4//Danse thérapie.  <u>15h45-16h30</u> AL.                  Objectif :  <b>S'ancrer au sol &amp; trouver son équilibre.</b>                  Lieu &amp; salle :  <b>Château des &amp; salle Gadeaux.</b></p>	
<b>JEUDI 21</b>	<b>VENDREDI 22</b>
<b>JEUDI 28</b>	<b>VENDREDI 29</b>
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45</u> NR.                  Objectif :  <b>Diversifier son alimentation avec un peu d'exotisme.</b>                  Lieu &amp; structure :  <b>C.C.A.S Bourges Nord.</b></p>	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45</u> VF.                  Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                  Lieu &amp; structure :  <b>Piscine des Gibjons.</b></p>
<p>A4//Art thérapie.  <u>14h15-16h00</u> AL.                  Objectif :  <b>Confronter sa réalisation au regard du groupe, partager, &amp; échanger.</b>                  Lieu &amp; salle :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A2//Sophrologie.  <u>14h00-16h00</u> PP.                  Objectif :  <b>Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.</b>                  Lieu &amp; salle :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>