

**BOURGES  
& CHER  
NORD  
ÉQUILIBRE  
PONDÉRAL**

**JANVIER  
FÉVRIER  
MARS  
AVRIL**

**2022**

**PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.**

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

**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.
- ◇ Préviens 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].

## 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 le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. **En cas d'oubli** : l'intervenante pourvoit à celui-ci après désinfection du matériel de prêt avant qu'il ne vous soit remis.
  - ◇ **Pendant l'atelier** : les échanges entre vous & l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. **Si besoin d'intervenir**, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque intervention.
  - ◇ **À 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 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 cours, **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 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](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

# COMPÉTENCES

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

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

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

## 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

Comprendre sa maladie & son traitement.	<b>S1</b>
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	<b>S2</b>
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	<b>S3</b>
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	<b>S5</b>
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	<b>S6</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S7</b>

### Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<b>A2</b>
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	<b>A3</b>
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</b>
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	<b>A7</b>

## COMMENT LIRE & COMPRENDE VOTRE PROGRAMME...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE		Véronique FROIDEVAUX <i>Éducatrice médicospportive</i>	VF	Musculation, Piscine, Randonnée, Relaxation, Remise en Forme {ReF Sports « découverte » } {En fonction des financements.
		Maryanick PHAM VAN XUA <i>Éducatrice médicospportive</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	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
THÉORIQUE				
DE DIÉTÉTIQUE	A.P.C & Mini A.P.C	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Courses {facultatives Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
PRATIQUE CULINAIRE				
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	JJ	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

Lundi 10 janvier  
&  
Vendredi 28 janvier

Velouté de carottes  
au lait de coco  
Couscous  
Salade d'oranges  
à l'orientale.

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.

Mardi 08 février  
17h30~20h30

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

Lundi 21 février  
&  
Mardi 1er mars

Champignons à la  
grecque  
Parmentier au cabillaud  
& aux poireaux  
Crêpe aux fruits  
& au chocolat.

Lundi 14 mars  
& Vendredi 1er avril

*Repas de Pâques.*

Menu défini  
ultérieurement.

**-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  
ultérieurement.

**-Participation de 10€-**

Mardi 26 avril  
17h30~20h30

Carottes râpées  
au cumin  
Tarte aux légumes  
Tiramisu.

## 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**

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

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



MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
Communes				
Argent <sup>s/</sup> Saultre		<u>Vendredi 11</u> : Diététique ~ NR.		
Aubigny <sup>s/</sup> Nère			<u>Vendredi 25</u> : Infirmier ~ PP.	
Baugy		<u>Vendredi 04</u> : Infirmier ~ CM.		<u>Lundi 25</u> : Diététique ~ AB.
Dun <sup>s/</sup> Auron		<u>Lundi 21</u> : Diététique ~ AB.		
Henrichemont	<u>Lundi 17</u> : A.P.C. ~ NR.		<u>Lundi 28</u> : APC ~ NR.	
			<u>Lundi 28</u> : Pluridisciplinaire ~ NR & CM.	
Marmagne	<u>Mardi 25</u> : Activité physique ~ VF & __.			
Mehun <sup>s/</sup> Yèvre			<u>Vendredi 25</u> : Pluridisciplinaire ~ NR & SP.	
Saint-Florent <sup>s/</sup> Cher			<u>Lundi 07</u> : Pluridisciplinaire ~ NR & SP.	
Saint-Germain du Puy	<u>Vendredis</u> 07~14~21~28 : Piscine ~ VF.	<u>Vendredi 04</u> : Piscine ~ VF.		
Saint-Martin d'Auxigny	<u>Mardi 18</u> : Activité Physique ~ VF.	<u>Jeudi 24</u> : Podologie ~ C.J.	<u>Mercredi 02</u> : Diététique ~ NR.	<u>Mardi 12</u> : Activité Physique ~ VF.
Sancerre			<u>Vendredi 11</u> : Diététique ~ NR.	

### QUELQUES INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier de votre programme, vous signale un atelier à la périphérie de Bourges.

Piscine Municipale de Saint-Germain :  
Le règlement {**2.00€ ~ en espèces**} est à remettre, à chaque atelier à l'intervenante, Mme Véronique FROIDEVAUX.  
L'appoint est grandement apprécié 😊

Communes	Structures	Adresses
Argent <sup>s/</sup> Sauldre	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 Levet
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

## Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b> <b>10h00-11h30</b> VF. <u>Objectif</u> : Se remettre en forme après les fêtes. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A2//Relaxation.</b> <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectif</u> : Se détendre &amp; se relaxer. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45</b> NR. <u>Objectif</u> : Découvrir les saveurs du monde. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Muscultation.</b> <b>10h00-11h30</b> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu &amp; salle</u> : du Gazelec.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A6//Mini randonnée.</b> <b>16h00-17h00</b> VF. <u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche. <u>Lieu &amp; départ</u> : Palais d'Auron.</p>
<p style="text-align: center;"><b>S2~S5//Diététique</b> <b>14h00-15h30</b> NR. <u>Objectif</u> : Connaître &amp; comprendre les besoins des principaux nutriments. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A4~A7//Art thérapie.</b> <b>10h00-11h30</b> AL <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45</b> NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un repas en fêtant la Chandeleur.  <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>Salle</u> : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b> <b>09h00-10h30</b> ou <b>10h30-12h00</b> VF. <u>Objectif</u> : Évaluer sa capacité physique. <u>Lieu</u> :  Saint-Martin d'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p style="text-align: center;"><b>-PROGRAMME INITIAL-</b></p>
	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>17h30-20h30</b> NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un repas en fêtant l'Épiphanie. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
	<p style="text-align: center;"><b>A6//Randonnée.</b> <b>10h00-11h30</b> VF &amp; __ . <u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.  <u>Lieu</u> : Marmagne ~ Le canal <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;"><b>A6//ReF.</b> <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu &amp; départ</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 31		

# Mois de JANVIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

## JEUDI 06

**A4//Art thérapie.**  
**14h15-16h00 AL.**  
Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

## VENDREDI 07

**S5//Piscine.**  
**08h45-09h45 VF.**  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

**A2//Sophrologie.**  
**10h00-12h00 PP.**

Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

## JEUDI 13

**A4//Art thérapie.**  
**14h15-15h30 AL.**  
Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

**A4//Danse thérapie.**  
**15h45-16h30 AL.**  
Objectif : Travailler en binôme.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

## VENDREDI 14

**S5//Piscine.**  
**08h45-09h45 VF.**  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

## JEUDI 20

**A5//Art thérapie.**  
**14h15-16h00 AL.**  
Objectif : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

## VENDREDI 21

**S5//Piscine.**  
**08h45-09h45 VF.**  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

## JEUDI 27

**A7//Art thérapie.**  
**14h15-16h00 AL.**  
Objectif : S'approprier une technique & travailler avec minutie.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

## VENDREDI 28

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**  
**10h00-13h45 NR.**  
Objectif : Découvrir les saveurs du monde.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

**S5//Piscine.**  
**08h45-09h45 VF.**  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

## Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

	<b>MARDI 01</b>	<b>MERCREDI 02</b>
	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> VF.  <b>Objectif : Entretenir sa souplesse.</b>  <b>Lieu &amp; structure :</b>  <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b></p>	
		<p style="text-align: center;"><b>A2//Relaxation.</b>  <b><u>17h10-18h10</u></b> VF.  <b>Objectif :</b>  <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b>  <b>Lieu &amp; structure :</b>  <b>C.C.A.S. Val d'Auron.</b></p>
<b>LUNDI 07</b>	<b>MARDI 08</b>	<b>MERCREDI 09</b>
	<p style="text-align: center;"><b>S5//REF.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> VF.  <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux .</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>A7//Mini Randonnée.</b>  <b><u>15h30-16h30</u></b> VF.  <b>Objectif :</b>  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <b>Lieu : Les Marais &amp; départ :</b>  <b>Le Caraqui.</b></p>
	<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>17h30-20h30</u></b> NR.  <b>Objectif : Adapter un menu de Chandeleur.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux</b></p>	
<b>LUNDI 14</b>	<b>MARDI 15</b>	<b>MERCREDI 16</b>
<b>LUNDI 21</b>	<b>MARDI 22</b>	<b>MERCREDI 23</b>
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u></b> NR.  <b>Objectif : Adapter un menu de Chandeleur.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Muscultation.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> VF.  <b>Objectif : Entretenir ses capacités musculaires.</b>  <b>Lieu : Bourges</b>  <b>&amp; salle : du Gazelec.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>A2//ReF douce.</b>  <b><u>17h10-18h10</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></p>
<p style="text-align: center;"><b>S5/Diététique.</b>  <b><u>13h45-15h30</u></b> AB.  <b>Objectif : Décrypter les étiquetages alimentaires &amp; comprendre le Nutri-score.</b>  <b>🚗 Lieu : Dun S/ Auron</b>  <b>&amp; structure : Maison France Services.</b></p>		
<b>LUNDI 28</b>		

# Mois de FÉVRIER 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

**JEUDI 03**

**VENDREDI 04**

**A7//Art thérapie.**  
**16h15-18h AL.**  
Objectif : Identifier ses impressions & les verbaliser.  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**S5//Piscine.**  
**08h45-09h45 VF.**  
Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
🚗 Lieu : Saint-Germain du Puy  
& structure : Piscine municipale.

**S1~S6//Infirmier.**  
**14h00-15h30 CM.**  
Objectif : Vivre avec le diabète au quotidien.  
🚗 Lieu : Baugy  
& structure : Maison des solidarités.

**JEUDI 10**

**VENDREDI 11**

**A2//Danse thérapie.**  
**15h45-16h30 AL.**  
Objectif : Improvisation guidée.  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**S5//Diététique.**  
**10h00-11h30 NR.**  
Objectif : Faire le point sur son équilibre alimentaire.  
🚗 Lieu : Argent<sup>S</sup>/ Sauldre ~ structure : Mairie  
& salle : Jaune.

**A7//Art thérapie.**  
**16h45-18h00 AL.**  
Objectif : S'auto-évaluer.  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**A7//Randonnée.**  
**10h00-11h30 VF.**  
Objectif : Marcher & se dépenser.  
Lieu : Les Marais & départ : Le Caraqui.

**A2//Sophrologie.**  
**14h00-16h00 PP.**  
Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**JEUDI 17**

**VENDREDI 18**

**JEUDI 24**

**VENDREDI 25**

**A2//Podologie.**  
**09h30-10h30 CJ.**  
Objectif : numéro ①  
Prendre soin de ses pieds.  
**10h30-11h30**  
Objectif : numéro ②  
Pratiquer la gym des pieds.  
🚗 Lieu : Saint-Martin d'Auxigny  
& salle : Sainte-Jeanne.

**A5//Art thérapie.**  
**16h15-18h AL.**  
Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe, partager, échanger  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

# Mois de MARS 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

	<b>MARDI 01</b>
	<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45 NR.</b> <u>Objectif</u> : Adapter un menu de Chandeleur. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.
	<b>S4~S7//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30 NR &amp; CM.</b> <u>Objectif</u> : Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en glucides. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.
	<b>S5//ReF.</b> <b>10h00-11h30 VF.</b> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
<b>LUNDI 07</b>	<b>MARDI 08</b>
<b>S7//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30 NR &amp; SP.</b> <u>Objectif</u> : Connaître & agir sur l'hypertension.  <u>Lieu</u> : St-Florent <sup>S/</sup> Cher & <u>salle</u> : µµ.	<b>S5//ReF.</b> <b>10h00-11h30 VF.</b> <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
<b>LUNDI 14</b>	<b>MARDI 15</b>
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45 NR.</b> <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux. <b>-Participation de 10€-</b>	<b>S5//Muscultation.</b> <b>10h00-11h30 VF.</b> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du Gazelec.
<b>A3//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30 NR &amp; SL.</b> <u>Objectif</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.	<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>17h30-20h30 NR.</b> <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.
<b>LUNDI 21</b>	<b>MARDI 22</b>
<b>S2~S4 &amp; S5//Diététique.</b> <b>14h00-15h30 NR.</b> <u>Objectif</u> : Concilier plaisir sucré & équilibre alimentaire. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.	<b>S5//ReF.</b> <b>09h30-11h00 VF.</b> <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
	<b>A4~A7//Art thérapie.</b> <b>10h00-11h30 AL.</b> <u>Objectif</u> : Peinture intuitive. <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.
<b>LUNDI 28</b>	<b>MARDI 29</b>
<b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45 NR.</b> <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère. <b>-Participation de 10€-</b>	<b>S5//ReF.</b> <b>10h00-11h30 VF.</b> <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu &amp; structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.
<b>S7~A7//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30 CM &amp; NR.</b> <u>Objectif</u> : Comprendre les conséquences d'une alimentation trop riche en graisses.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.	

# Mois de MARS 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

MERCREDI 02	JEUDI 03	VENDREDI 04
<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>10h00-11h30 NR.</b>  <b>Objectif</b> : Faire le point sur son alimentation.   <b>Lieu</b> : Saint-Martin d'Auxigny &amp; <b>salle</b> : Sainte-Jeanne.</p>	<p><b>A4//Art thérapie.</b>  <b>15h45-17h30 AL.</b>  <b>Objectif</b> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.  <b>Lieu &amp; salle</b> : Château des Gadeaux.</p>	
<p><b>A2//Relaxation.</b>  <b>17h10-18h10 VF.</b>  <b>Objectif</b> : Se détendre &amp; se relaxer.  <b>Lieu &amp; salle</b> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>		
MERCREDI 09	JEUDI 10	VENDREDI 11
		<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>10h00-11h30 NR.</b>  <b>Objectif</b> : Faire le point sur son alimentation.   <b>Lieu</b> : Sancerre ~ <b>Structure</b> : Hôpital/Maison de retraite.</p>
<p><b>A7//Mini Randonnée.</b>  <b>15h30-16h30 VF.</b>  <b>Objectif</b> : Marcher pour se dépenser.  <b>Lieu &amp; départ</b> : Parc paysager des Gibjoncs.</p>		
MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
<p><b>S5//ReF.</b>  <b>17h10-18h10 VF.</b>  <b>Objectif</b> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.  <b>Lieu &amp; structure</b> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p><b>A4//Art thérapie.</b>  <b>14h15-16h00 AL.</b>  <b>Objectif</b> : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.  <b>Lieu &amp; salle</b> : Château des Gadeaux.</p>	
MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<p><b>A7//Mini Randonnée.</b>  <b>16h30-17h30 VF.</b>  <b>Objectif</b> : Marcher pour se dépenser.  <b>Lieu &amp; départ</b> : Palais d'Auron.</p>	<p><b>A7//Art thérapie.</b>  <b>14h15-16h00 AL.</b>  <b>Objectif</b> : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes Techniques.  <b>Lieu &amp; salle</b> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S7//Pluridisciplinaire.</b>  <b>09h30-11h00 NR &amp; SP.</b>  <b>Objectif</b> : Réduire les risques cardiovasculaires.   <b>Lieu</b> : Mehun <sup>S/</sup> Yèvre &amp; <b>structure</b> : Maison de retraite « Le Rayon de Soleil . »</p>
		<p><b>S6//Infirmier.</b>  <b>14h00-15h30 PP.</b>  <b>Objectif</b> : Échanger sur les difficultés engendrées par la maladie ; mettre en place des moyens pour améliorer son quotidien.   <b>Lieu</b> : Aubigny <sup>S/</sup> Nère &amp; <b>structure</b> : Maison France Services.</p>
MERCREDI 30	JEUDI 31	
<p><b>-PROGRAMME INITIAL-</b>  <b>A6//Activité physique.</b>  <b>16h30-17h30 VF.</b>  <b>Objectif</b> : Tester ses capacités physiques.  <b>Lieu &amp; salle</b> : Château des Gadeaux.</p>		

## Mois d'AVRIL 2022 ~ Programme Équilibre Pondéral ~ Bourges.

<b>LUNDI 04</b>	<b>MARDI 05</b>
	<p>A7//ReF.  <u>09h30-11h00</u> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> :  <b>C.C.AC.S. Val d'Auron.</b></p>
<b>LUNDI 11</b>	<b>MARDI 12</b>
<p>A4//Groupe de paroles.  <u>10h00-11h30</u> LM.  <u>Objectif</u> :  <b>Partager sur le vécu de sa maladie.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A7//ReF.  <u>09h30 - 11h00</u> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b>   <u>Lieu</u> :  <b>Saint-Martin d'Auxigny</b>  &amp; <u>salle</u> : <b>Sainte-Jeanne.</b></p>
	<p>A4~A7//Art thérapie.  <u>10h00-11h30</u> AL.  <u>Objectif</u> :  <b>Peinture intuitive.</b>  <u>Lieu &amp; structure</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<b>LUNDI 18</b>	<b>MARDI 19</b>
<b>FÉRIÉ</b>	
<b>LUNDI 25</b>	<b>MARDI 26</b>
<p>S5//Diététique.  <u>15h00-16h30</u> AB.  <u>Objectif</u> :  <b>Décrypter les étiquetages alimentaires &amp; comprendre le Nutri-score.</b>   <u>Lieu</u> :  <b>Baugy</b>  &amp; <u>structure</u> : <b>Maison des solidarités.</b></p>	<p>S5//Muscultation.  <u>10h00-11h30</u> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Entretenir ses capacités musculaires.</b>  <u>Lieu</u> :  <b>Bourges</b>  &amp; <u>salle</u> : <b>du Gazelec.</b></p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <u>17h30-20h30</u> 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 Équilibre Pondéral ~ Bourges.

		<b>VENDREDI 01</b>
		<p>S5// Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45</u> NR.  <u>Objectif</u> :  <b>Réaliser un repas festif.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b>  <b>-Participation de 10€-</b></p>
<b>MERCREDI 06</b>	<b>JEUDI 07</b>	<b>VENDREDI 08</b>
<p>A2//Relaxation.  <u>17h10-18h10</u> 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>	<p>A4//Art thérapie.  <u>16h15-18h00</u> AL.  <u>Objectif</u> :  <b>Identifier ses impressions &amp; les verbaliser.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A2//Bien-être  <u>09h30-10h30</u> CJ.  <u>Objectif</u> : numéro ①  <b>Pratiquer la gym des pieds.</b>  <u>10h30-11h30</u> CJ.  <u>Objectif</u> : numéro ②  <b>Découvrir &amp; s'initier à la méditation.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<b>MERCREDI 13</b>	<b>JEUDI 14</b>	<b>VENDREDI 15</b>
<p>A2//ReF douce.  <u>16h30-17h30</u> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Travailler son équilibre.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A4//Danse thérapie.  <u>15h45-16h30</u> AL.  <u>Objectif</u> :  <b>S'ancrer au sol &amp; trouver son équilibre</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>S5//Randonnée.  <u>10h00-11h30</u> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu</u> : Les Marais  &amp; <u>départ</u> : Le Caraqui.</p>
	<p>A4//Art thérapie.  <u>16h45-18h00</u> AL.  <u>Objectif</u> :  <b>Développer sa motricité fine grâce à la calligraphie.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
<b>MERCREDI 20</b>	<b>JEUDI 21</b>	<b>VENDREDI 22</b>
<b>MERCREDI 27</b>	<b>JEUDI 28</b>	<b>VENDREDI 29</b>
<p>A7//Mini Randonnée.  <u>16h30-17h30</u> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu &amp; départ</u> :  <b>Palais d'Auron.</b></p>	<p>A4//Art thérapie.  <u>16h15-18h00</u> AL.  <u>Objectif</u> :  <b>Confronter sa réalisation au regard du groupe, partager &amp; échanger.</b>  <u>Lieu &amp; salle</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>A2//Sophrologie.  <u>14h00-16h00</u> PP.  <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>