

**BOURGES  
& CHER NORD  
ÉQUILIBRE  
PONDÉRAL**

**MAI  
JUN  
JUILLET  
AOÛT**

**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.
- ◇ 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.

## 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.

Les courses, **partie facultative**, 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.**

## TAÏSO SANTÉ...

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

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

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

### Cinq bonnes raisons de pratiquer le Taïso :

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.

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

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.

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

- ◇ **Mai** {les vendredis => **06** => **13** => **20**.
- ◇ **Juin** {les vendredis => **03** => **10** => **17** => **24**.
- ◇ **Juillet** {les vendredis => **Pas d'atelier**.
- ◇ **Août** {les vendredis => **Pas d'atelier**.

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

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

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

<b>Mai</b>					
<b>Juin</b>					
<b>Juillet</b>					
<b>Août</b>					

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**  
**Traitement, alimentation & activité physique de mai à juillet 2022** »  
de 14h00 à 15h15 tous les mercredis après-midi. (Flyer joint)



# 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	AC-
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.
		Laurence CHAMBENOIS <i>Art thérapeute</i>	LC	
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>	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

**Vendredi 13 mai**  
&  
**Lundi 30 mai**

Salade de mâche aux fraises

Marmite de la mer  
& ses légumes

Gâteau au citron  
& aux framboises.



**Lundi 13 mai**

~ ~  
**Henrichemont**

Salade de mâche aux fraises

Risotto bolognaise

Trifle aux fruits rouges.

**Mardi 24 mai**

~ ~  
**17h30 ~ 20h30**

Chou-fleur mimosa

Risotto aux fruits de mer

Verrine aux fraises.

**Mardi 14 juin**

~ ~  
**17h30 ~ 20h30**

Tartine légumes & chèvre

Œuf cocotte & salade

Crumble aux fruits rouges.



**Vendredi 17 juin**  
&  
**Lundi 04 juillet**

Salade de pommes de terre,  
radis & concombre

Tajine de poulet  
& sa garniture

Tarte aux fraises.



**Lundi 27 juin**

~ ~  
**Henrichemont**

Tartine avocat & concombre

Paupiette de volaille  
Légumes de saison

Clafouti aux fruits.



**Lundi 11 juillet**  
&  
**Mardi 26 juillet**

Gaspacho

Salade César

Salade de fruits.



**Mercredi 20 juillet**

~ ~  
**17h30 ~ 20h30**

Soupe de melon

Salade César

Crème brûlée.



🚌 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 🚌

MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
Communes				
Argent <sup>s/</sup> Sauldre			<b>Vendredi 08 :</b> Diététique ~ N.R.	
Aubigny <sup>s/</sup> Nère		<b>Vendredi 24 :</b> Infirmier ~ P.P.		
Baugy			<b>Lundi 25 :</b> Diététique ~ A.B.	
Dun <sup>s/</sup> Auron		<b>Lundi 13 :</b> Diététique ~ A.B.		
Henrichemont	<b>Lundi 23 :</b> Atelier culinaire ~ N.R.	<b>Lundi 27 :</b> Atelier culinaire ~ N.R.		
		<b>Lundi 27 :</b> Infirmier ~ C.M.		
Marmagne		<b>Mardi 14 :</b> Act. Physique ~ V.F.		
Mehun <sup>s/</sup> Yèvre			<b>Mardi 05 :</b> Pluridisciplinaire ~ N.R. & V.F.	
Plaimpied-Givaudins				<b>Vendredi 26 :</b> Danse ~ M.PVX
Quincy				<b>Mercredi 31 :</b> Pluridisciplinaire ~ N.R. & M.PVX.
St-Doulchard		<b>Mardi 28 :</b> Pluridisciplinaire ~ N.R. & V.F.		
St-Florent <sup>s/</sup> Cher	<b>Lundi 16 :</b> Pluridisciplinaire ~ N.R. & S.P.			
St-Germain du Puy	<b>Jeudis</b> <b>05/12 &amp; 19 :</b> Act. Physique ~ V.F.	<b>Jeudis</b> <b>02/09/16/23 &amp; 30 :</b> Act. Physique ~ V.F.	<b>Vendredi 22 :</b> Pluridisciplinaire ~ N.R. & V.F.	
St-Martin d'Auxigny		<b>Mercredi 15 :</b> Diététique ~ N.R.		<b>Jeudi 25 :</b> Podologue ~ C.J.
Sancerre	<b>Mercredi 11 :</b> Act. Physique ~ V.F.	<b>Vendredi 10 :</b> Diététique ~ N.R.	<b>Vendredi 29 :</b> Podologue ~ C.J.	

**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
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	Maison de santé	Route des Vallons
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
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque

# Mois de MAI - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>S5//Diététique.</b> <b>09h30-11h00</b> NR. <u>Objectif</u> : <b>Repérer les lipides &amp; connaître la différence entre les acides gras.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;"><b>A6//Mini randonnée.</b> <b>15h30-16h30</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Maintenir ses capacités à la marche.</b> <u>Lieu &amp; départ</u> : Palais d'Auron.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF.</b> <b>09h30-11h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Travailler sa souplesse.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A7//Activité physique.</b> <b>14h30-16h30</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Évaluation des capacités physiques.</b> 🚗 <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>structure</u> : Maison de santé.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>S7 ~ A6//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30</b> SP &amp; LM. <u>Objectif</u> : <b>Comprendre &amp; améliorer les troubles du sommeil.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p style="text-align: center;"><b>S4 ~ S7//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30</b> NR &amp; SP. <u>Objectif</u> : <b>Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en glucides.</b> 🚗 <u>Lieu</u> : Saint-Florent<sup>S</sup>/Cher &amp; <u>salle</u> : Auditorium.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A7//ReF.</b> <b>09h30-11h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>	<p style="text-align: center;">👏 <b>PROGRAMME INITIAL</b> 👏 <b>S5//Activité physique.</b> <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Tester ses capacités physiques en individuel.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45</b> NR <u>Objectif</u> : <b>Créer un menu varié autour des fruits rouges.</b> 🚗 <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>Salle</u> : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A6//ReF.</b> <b>09h30-11h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF Douce.</b> <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Entretenir sa souplesse.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>17h30-20h30</b> NR. <u>Objectif</u> : <b>Agrémenter un dîner équilibré.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. - Bourges Nord.</p>	
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b>10h00-13h45</b> NR. <u>Objectif</u> : <b>Créer un menu varié.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b> <b>10h30-13h00</b> VF &amp; NR. <u>Objectif</u> : <b>Marcher pour se dépenser &amp; échanger autour d'un repas froid.</b> <u>Lieu</u> : Lac d'Auron &amp; <u>départ</u> : Nouvelle plage.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>A4//Groupe de paroles.</b> <b>14h00-15h30</b> LM. <u>Objectif</u> : <b>Échanger sur le vécu de la maladie.</b> <u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	

# Mois de MAI - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

## JEUDI 05

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.  
 Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 🚌 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

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

A2//Danse thérapie.  
15h45-16h30 AL.  
 Objectif : Identifier des ressentis corporels.  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

## VENDREDI 06

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.  
 Objectif : Entretien ses capacités physiques.  
Lieu & salle : Dojo de Bourges.

## JEUDI 12

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.  
 Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 🚌 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

## VENDREDI 13

S5//Atelier Pratique Culinaire.  
10h00-13h45 NR.  
 Objectif : Créer un menu varié.  
Lieu & salle :  
 Château des Gadeaux.

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

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.  
 Objectif : Entretien ses capacités physiques.  
Lieu & salle : Dojo de Bourges.

## JEUDI 19

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.  
 Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  
 🚌 Lieu : Saint-Germain du Puy  
 & structure : Piscine municipale.

## VENDREDI 20

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.  
 Objectif : Entretien ses capacités physiques.  
Lieu & salle : Dojo de Bourges.

A7//Art thérapie.  
16h15-18h00 AL.  
 Objectif : Choisir les matériaux à utiliser  
 pour une réalisation.  
Lieu & salle : Château des Gadeaux.

↓  
 **C'EST UN SAMEDI**  
 & **C'EST LE SAMEDI 14 MAI** 

## JEUDI 26

FÉRIÉ.

11h30-12h30 VF  
 Objectif :  
 Renforcer ses capacités physiques.  
Lieu & structure :  
 Parc du Château des Gadeaux.

## Mois de JUIN - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<p><b>A6//Mini randonnée.</b>  <b>15h30-16h30</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Maintenir ses capacités à la marche.</b>  <b>Lieu</b> : Bourges            &amp; <u>départ</u> : Parc paysager.</p>
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
<b>FÉRIÉ</b>	<p><b>S5//Musclation.</b>  <b>10h00-11h30</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Entretenir ses capacités musculaires.</b>  <b>Lieu</b> : Bourges            &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p><b>A2//Relaxation.</b>  <b>17h10-18h10</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b>  <b>Lieu &amp; salle</b> :            C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p><b>S3//Pluridisciplinaire.</b>  <b>09h30-11h00</b> NR &amp; LM.  <u>Objectif</u> : <b>Faire la différence entre la faim &amp; l'envie de manger.</b>  <b>Lieu &amp; salle</b> :            Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S5//Randonnée.</b>  <b>10h00-11h30</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Marcher pour se dépenser.</b>   <b>Lieu</b> : Marmagne            &amp; <u>départ</u> : Le Canal de Berry.</p>	<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>10h00-11h30</b> NR.  <u>Objectif</u> : <b>Décrypter l'étiquetage alimentaire &amp; comprendre le Nutri-score.</b>   <b>Lieu</b> : Saint- Martin d'Auxigny            &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>
<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>13h45-15h30</b> AB.  <u>Objectif</u> : <b>Décrypter les étiquetages alimentaires &amp; comprendre le Nutri-score.</b>   <b>Lieu</b> : Dun <sup>S</sup>/ Auron            &amp; <u>salle</u> : µµ.</p>	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>17h30-20h30</b> NR.  <u>Objectif</u> : <b>Réaliser un menu simple mais gourmand.</b>  <b>Lieu &amp; salle</b> :            Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
	<p><b>S5//ReF.</b>  <b>09h00-11h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu &amp; salle</b> :            C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>	<p><b>A7//Randonnée.</b>  <b>16h30-18h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Marcher &amp; se dépenser.</b>  <b>Lieu</b> : Les Marais            &amp; <u>départ</u> : Le Caraqui.</p>
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45</b> NR.  <u>Objectif</u> : <b>Équilibrer les repas d'été.</b>   <b>Lieu</b> : Henrichemont            &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p><b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b>  <b>10h30-13h00</b> VF &amp; NR.  <u>Objectif</u> : <b>Marcher pour se dépenser &amp; échanger autour d'un repas froid.</b>   <b>Lieu</b> : Saint-Doulchard            &amp; <u>départ</u> : Étang de l'Épinière.</p>	<p><b>A2//ReF douce.</b>  <b>17h10-18h10</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Bilans initiaux.</b>  <b>Lieu &amp; salle</b> :            C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
<p><b>S7//Infirmier</b>  <b>14h00-15h30</b> CM.  <u>Objectif</u> : <b>Prévenir les complications du diabète.</b>   <b>Lieu</b> : Henrichemont            &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>		

# Mois de JUIN - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

## JEUDI 02

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

 Lieu : St-Germain du Puy & structure : Piscine municipale.

A4-A7//Art thérapie.  
14h00-15h30 AL & LM.

Objectif : Peinture intuitive.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

## JEUDI 09

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

 Lieu : St-Germain du Puy & structure : Piscine municipale.

A2//Danse thérapie.  
15h45-16h30 AL.

Objectif : Identifier des ressentis corporels.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

A7//Art thérapie.  
16h45-18h00 AL.

Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

## JEUDI 16

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

 Lieu : St-Germain du Puy & structure : Piscine municipale.

## VENDREDI 03

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.

Objectif : Entretenir ses capacités physiques.

Lieu & salle : Dojo de Bourges.

## VENDREDI 10

S5 ~ S7//Diététique.  
10h00-11h30 N.R.

Objectif : Faire le point sur les sucres, les glucides & l'index glycémique.

 Lieu : Sancerre & structure : Maison de santé.

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.

Objectif : Entretenir ses capacités physiques.

Lieu & structure : Dojo de Bourges.

## VENDREDI 17

S5//Atelier Pratique Culinaire.  
10h00-13h45 NR.

Objectif : Cuisiner avec des fruits & des légumes de saison.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

A2//Sophrologie.  
14h00-16h00 PP.

Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.

Objectif : Entretenir ses capacités physiques.

Lieu & structure : Dojo de Bourges.

## JEUDI 23

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

 Lieu : St-Germain du Puy & structure : Piscine municipale.

A4//Art thérapie.  
16h15-18h00 AL.

Objectif : Développer sa motricité fine avec la calligraphie.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

## VENDREDI 24

A7//Taïso.  
14h00-15h00 VF.

Objectif : Entretenir ses capacités physiques.

Lieu & structure : Dojo de Bourges.

A2//Infirmier.  
14h-15h30 PP.

Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.

 Lieu : Aubigny <sup>S</sup>/Nère & salle : Maison France Services.

## JEUDI 30

S5//Piscine.  
08h30-09h30 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

 Lieu : St-Germain du Puy & structure : Piscine municipale.

## VENDREDI

# Mois de JUILLET - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 04</b>	<b>MARDI 05</b>	<b>MERCREDI 06</b>
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <b>Objectif : Cuisiner avec des fruits &amp; des légumes de saison.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b>  <b>10h30-13h00 VF &amp; NR.</b>  <b>Objectif : Marcher pour se dépenser &amp; échanger autour d'un repas froid.</b>  <b>Lieu :</b>   <b>Mehun <sup>S</sup>/Yèvre</b>  <b>&amp; départ : Jardin du Duc Jean de Berry</b>  <b>{Parking du château.</b></p>	<p><b>A2//Relaxation.</b>  <b>17h00-18h00VF.</b>  <b>Objectif : Se détendre &amp; se relaxer.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>14h00-15h30 NR .</b>  <b>Objectif : Équilibrer les repas d'été.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>		
<b>LUNDI 11</b>	<b>MARDI 12</b>	<b>MERCREDI 13</b>
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <b>Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>A2//ReF.</b>  <b>09h30-11h00 VF.</b>  <b>Objectif : Exécuter les exercices suivant ses capacités.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>S5//Activité physique.</b>  <b>17h00-18h00 VF.</b>  <b>Objectif : Faire le point sur ses capacités physiques en individuel.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<p><b>A3//Pluridisciplinaire.</b>  <b>14h00-15h30 NR ~ CM &amp; AL.</b>  <b>Objectif : Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>		
<b>LUNDI 18</b>	<b>MARDI 19</b>	<b>MERCREDI 20</b>
	<p><b>S5//Activité Physique.</b>  <b>09h30-11h00 VF.</b>  <b>Objectif : Entretenir sa souplesse.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>A7//Mini randonnée.</b>  <b>17h00-18h00 VF.</b>  <b>Objectif : Marcher &amp; se dépenser.</b>  <b>Lieu :</b>  <b>Les Marais de Bourges</b>  <b>&amp; départ : Le Caraqui.</b></p>
	<p> <b>PROGRAMME INITIAL</b>   <b>S5//Activité Physique.</b>  <b>11h00-12h00 VF.</b>  <b>Objectif : Évaluation initiale.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>17h30-20h30 NR.</b>  <b>Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
<b>LUNDI 25</b>	<b>MARDI 26</b>	<b>MERCREDI 27</b>
<p><b>S5 ~ A2 //Diététique</b>  <b>09h30-11h00 AB.</b>  <b>Objectif : Repérer le rôle de nos émotions sur notre alimentation.</b>   <b>Lieu : Baugy &amp; structure : Maison des solidarités.</b></p>	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <b>Objectif : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.</b>  <b>Lieu &amp; salle :</b>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	

# Mois de JUILLET - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

JEUDI	VENDREDI 01
	<p>S5//Piscine.  <u>11h45-12h45</u> VF.  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu &amp; structure</u> :  Piscine des Gibjoncs.</p>
JEUDI 07	VENDREDI 08
	<p>S5//Diététique.  <u>10h00-11h30</u> NR  <u>Objectif</u> : Concilier plaisir sucré &amp; équilibre alimentaire.  🚌 <u>Lieu</u>: Argent S/ Sauldre &amp; <u>salle</u> : Jaune.</p>
<p>A4//Art thérapie.  <u>16h00-18h00</u> AL.  <u>Objectif</u> : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  Château des Gadeaux.</p>	<p>A7//Randonnée.  <u>09h30-11h00</u> VF.  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  🚌 <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>départ</u> : Point de vue panoramique {au pied de la Tour des Fiefs.</p>
	<p>A2//Sophrologie.  <u>10h00-12h00</u> PP.  <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  Château des Gadeaux.</p>
	<p>A4-A7//Art thérapie.  <u>14h00-15h30</u> AL &amp; LM.  <u>Objectif</u> : Peinture intuitive.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 14	VENDREDI 15
FÉRIÉ	
JEUDI 21	VENDREDI 22
	<p>A6//Randonnée &amp; pique-nique.  <u>10h30-13h00</u> VF &amp; NR.  <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser &amp; échanger autour d'un repas froid.  🚌 <u>Lieu</u> : St Germain du Puy &amp; <u>départ</u> : Étang de la Sablette.</p>
JEUDI 28	VENDREDI 29
<p>A4//Art thérapie.  <u>16h15-18h00</u> AL.  <u>Objectif</u> : Identifier ses impressions &amp; les verbaliser.  <u>Lieu &amp; salle</u> :  Château des Gadeaux.</p>	<p>S4 ~ A7//Podologie  <u>09h30-11h30</u> CJ.  <u>Objectifs</u> :  ① Prendre soin de ses pieds.  ② Pratiquer la gym des pieds.  🚌 <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>salle</u> : Maison de santé.</p>

## Mois d'AOÛT - Programme Bourges - Équilibre Pondéral

MARDI 02	MERCREDI 03	JEUDI 04	VENDREDI 05
MARDI 09	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
			<p><b>A2//Sophrologie.</b>  <b><u>10h00-12h00</u> PP.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Mieux gérer l'anxiété,</b>  <b>prendre du recul dans une</b>  <b>situation stressante ou,</b>  <b>contrariante.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
<b>FERMETURE</b>	<b>ESTIVALE</b>	<b>DE</b>	<b>C.A.R.A.M.E.L.</b>
MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
<p><b>A7//ReF.</b>  <b><u>09h30-11h00</u> VF.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Exécuter les exercices sui-</b>  <b>vant ses capacités.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>A2//Relaxation.</b>  <b><u>16h30-17h30</u>VF.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b>  <u>Lieu &amp; salle :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>A7//Podologie.</b>  <b><u>10h00-12h00</u> CJ.</b>  <u>Objectifs :</u>                      ① <b>Prendre soins de ses pieds</b>  <b>&amp; bien les chausser.</b>                      ② <b>Renforcer la gym des</b>  <b>pieds.</b>                      🚌 <u>Lieu :</u> <b>St-Martin</b>  <b>d'Auxigny &amp; salle :</b> <b>Ste-Jeanne</b>                      {300 m environ après l'Église                      &amp; trottoir d'en face.</p>	<p><b>A7//Danse.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MPVX.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Danser pour se dépenser.</b>                      🚌 <u>Lieu :</u> <b>Plaimpied-</b>  <b>Givaudins</b>                      &amp; <u>salle :</u> <b>Rock'N Swing</b>  <b>Attitude.</b></p>
MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI	VENDREDI
<p><b>A6//Randonnée</b>  <b>&amp; pique-nique.</b>  <b><u>10h30-13h00</u> VF &amp; NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Marcher pour se dépense</b>  <b>&amp; échanger autour d'un</b>  <b>repas froid.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Lac d'Auron</b>                      &amp; <u>départ :</u> <b>Nouvelle plage.</b></p>	<p><b>A6//Randonnée</b>  <b>&amp; pique-nique.</b>  <b><u>10h30-13h00</u> MPVX &amp; NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Marcher pour se dépenser</b>  <b>&amp; échanger autour d'un</b>  <b>repas froid.</b>                      🚌 <u>Lieu :</u> <b>Quincy</b>                      &amp; <u>départ :</u> <b>Le Firmament.</b></p>		