

**BOURGES  
& CHER  
NORD  
DIABÈTE**

**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 CAMEL

## 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.

#### 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.

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.

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 :

- ◇ **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.

### 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.

|         |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|
| Mai     |  |  |  |  |  |
| Juin    |  |  |  |  |  |
| Juillet |  |  |  |  |  |
| Août    |  |  |  |  |  |

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

Un  dans le  
calendrier de mon  
programme

=

un atelier à la  
périphérie de  
Bourges.

 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

| MOIS<br>Communes                 | MAI                                            | JUIN                                   | JUILLET                                            | AOÛT                                                 |
|----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Argent <sup>s/</sup> Sauldre     |                                                |                                        | Vendredi 08 :<br>Diététique ~ N.R.                 |                                                      |
| Aubigny <sup>s/</sup> Nère       |                                                | Vendredi 24 :<br>Infirmier ~ P.P.      |                                                    |                                                      |
| Baugy                            |                                                |                                        | Lundi 25 :<br>Diététique ~ A.B.                    |                                                      |
| Dun <sup>s/</sup> Auron          |                                                | Lundi 13 :<br>Diététique ~ A.B.        |                                                    |                                                      |
| Henrichemont                     | Lundi 23 :<br>Atelier Culinaire ~ N.R.         | Lundi 27 :<br>Atelier Culinaire ~ N.R. |                                                    |                                                      |
|                                  |                                                | Lundi 27 :<br>Infirmier ~ C.M.         |                                                    |                                                      |
| Marmagne                         |                                                | Mardi 14 :<br>Act. Physique ~ V.F.     |                                                    |                                                      |
| Mehun <sup>s/</sup> Yèvre        |                                                |                                        | Mardi 05 :<br>Pluridisciplinaire<br>V.F. & N.R.    |                                                      |
| Plaimpied-Givaudins              |                                                |                                        |                                                    | Vendredi 26 :<br>Danse ~ M.PVX.                      |
| QUINCY                           |                                                |                                        |                                                    | Mercredi 31 :<br>Pluridisciplinaire<br>N.R. & M.PVX. |
| Saint-Doulchard                  |                                                | Mardi 28 :<br>V.F. & N.R.              |                                                    |                                                      |
| Saint-Florent <sup>s/</sup> Cher | Lundi 16 :<br>Pluridisciplinaire<br>N.R. & SP. |                                        |                                                    |                                                      |
| Saint-Germain du Puy             |                                                |                                        | Vendredi 22 :<br>Pluridisciplinaire<br>V.F. & N.R. |                                                      |
| Saint-Martin d'Auxigny           |                                                | Mercredi 15 :<br>Diététique ~ N.R.     |                                                    | Jeudi 25 :<br>Podologie ~ C.J.                       |
| Sancerre                         | Mercredi 11 :<br>Act. Physique ~ V.F.          | Vendredi 10 :<br>Diététique ~ N.R.     | Vendredi 29 :<br>Podologie ~ C.J.                  |                                                      |



| Communes                      | Structures                                              | Adresses                                        |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Argent <sup>s/</sup> Sauldre  | Jaune {salle                                            | 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<br>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<br>(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<br>{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<br>Complexe sportif de Bellevue | Avenue du Colonel Manhès                        |
|                               | Laroche {salle                                          | 1 Passage Lévêque                               |



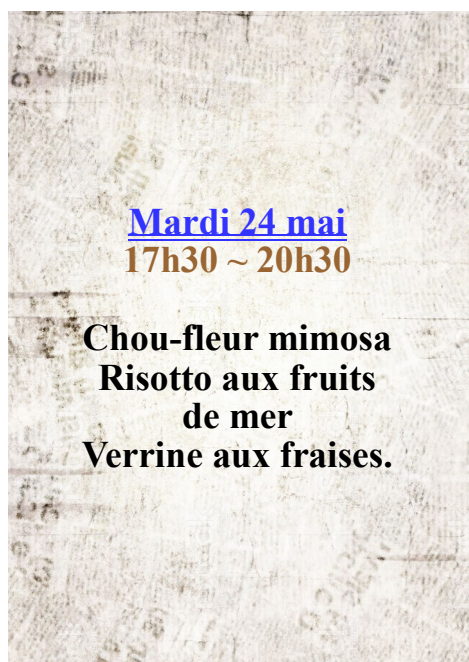
**Jeudi 12 mai**  
**&**  
**Jeudi 19 mai**

**Salade de mâche  
 aux fraises  
 Couscous  
 Iles Flottantes.**



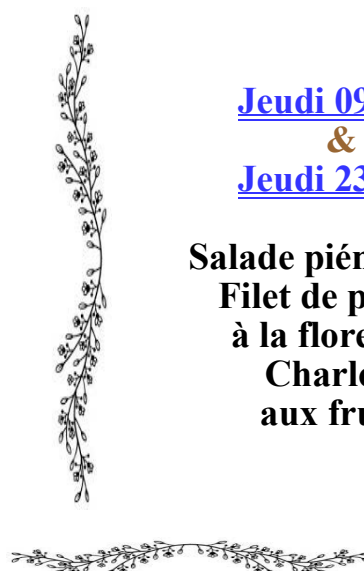
**Lundi 23 mai**  
**Henrichemont**

**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.**



**Jeudi 09 juin**  
**&**  
**Jeudi 23 juin**

**Salade piémontaise  
 Filet de poisson  
 à la florentine  
 Charlotte  
 aux fruits.**

|                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Mai</b>     | 12 | 19 | 23 | 24 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| INSCRIT/TE     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Juin</b>    |    |    |    |    | 09 | 14 | 23 | 27 |    |    |    |    |
| INSCRIT/TE     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Juillet</b> |    |    |    |    |    |    |    |    | 07 | 20 | 28 |    |
| INSCRIT/TE     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Août</b>    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 04 |
| INSCRIT/TE     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |



**Mardi 14 juin**  
**17h30 ~ 20h30**

**Tartine légumes  
& chèvre  
Œuf cocotte & salade  
Crumble aux fruits  
rouges.**

**Lundi 27 juin**  
**Henrichemont**

**Tartine avocat  
& concombre  
Paupiette de volaille  
Légumes de saison  
Clafouti aux fruits.**

**Jeudi 07 juillet**  
**&**  
**Jeudi 28 juillet**

**Salade méditerranéenne  
Rôti de porc Orloff  
Poêlée de pommes de terre  
& champignons  
Délice fromage blanc coco.**

**Mercredi 20 juillet**  
**17h30 ~ 20h30**

**Soupe de melon  
Salade Cæsar  
Crème brûlée.**

**Jeudi 04 août**

**Salade de pommes de terre,  
radis & concombre  
Escalope de poulet  
à la moutarde  
Légumes de saison  
Aumônière  
aux nectarines.**

## MOIS DE MAI - Programme Bourges - Diabète

| LUNDI 02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MARDI 03                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>S5//Diététique.</b><br/> <b>14h00-15h30 NR.</b><br/> <u>Objectif</u> : Concilier plaisir sucré &amp; équilibre alimentaire.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                                       | <p><b>S5//Muscultation.</b><br/> <b>10h00-11h30 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.<br/> <u>Lieu</u> : Bourges<br/> &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>S3 ~ S4//Infirmier.</b><br/> <b>14h00-15h30 CM.</b><br/> <u>Objectif</u> : Passer sous insuline sereinement.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> Château des Gadeaux.</p>                                                                       |
| LUNDI 09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MARDI 10                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>S5//REF.</b><br/> <b>09h30-11h00 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>S1 ~ S7//Pluridisciplinaire</b><br/> <b>14h00-16h00 SP &amp; LM</b><br/> <u>Objectif</u> : Comprendre &amp; améliorer les troubles du sommeil.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> Château des Gadeaux.</p>                                     |
| LUNDI 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MARDI 17                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>S5 ~ S6//Pluridisciplinaire.</b><br/> <b>14h00-15h30 NR &amp; SP.</b><br/> <u>Objectif</u> : Repérer les conséquences d'une alimentation trop riche en glucides.<br/>  <u>Lieu</u> : St-Florent<sup>S</sup>/ Cher<br/> &amp; <u>salle</u> : Auditorium.</p> | <p><b>A7//ReF.</b><br/> <b>09h30-11h00 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>                                                                  |
| LUNDI 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MARDI 24                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/> <b>10h00-13h45 NR.</b><br/> <u>Objectif</u> : Créer un menu varié autour des fruits rouges.<br/>  <u>Lieu</u> : Henrichemont<br/> &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>                                             | <p><b>A7//ReF.</b><br/> <b>09h30-11h00 VF.</b><br/> <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br/> <u>Lieu &amp; départ</u> :<br/> C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>                                                                 |
| <p><b>S5//Infirmier.</b><br/> <b>14h00-15h30 CM.</b><br/> <u>Objectif</u> : Vivre mon diabète au quotidien.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                                                             | <p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br/> <b>17h30-20h30 NR.</b><br/> <u>Objectif</u> : Agrémenter un dîner équilibré.<br/> <u>Lieu &amp; salle</u> :<br/> C.C.A.S. - Bourges Nord.</p>                                                          |
| LUNDI 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MARDI 31                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b><br/> <b>10h30-13h00 VF &amp; NR.</b><br/> <u>Objectif</u> : marcher pour se dépenser &amp; échanger autour d'un repas froid.<br/> <u>Lieu</u> : Lac d'Auron<br/> &amp; <u>départ</u> : Nouvelle plage.</p> |

## MOIS DE MAI - Programme Bourges - Diabète

| MERCREDI 04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | JEUDI 05                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A6//Mini randonnée.<br/><u>15h30-16h30</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.<br/><u>Lieu &amp; départ</u> : Palais d'Auron.</p>                                                                                                                                                                                                                          | <p>A2//Danse thérapie.<br/><u>15h45-16h30</u> AL.<br/><u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>                         | <p> <b>APPORTEZ VOS BOÎTES</b> <br/>S5//Mini Atelier Pratique Culinaire.<br/><u>09h30-12h00</u> NR.<br/><u>Objectif</u> : Agrémenter vos apéritifs estivaux.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.<br/><b><u>PARTICIPATION DE 3€.</u></b></p>                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>A4//Art thérapie.<br/><u>16h45-18h00</u> AL.<br/><u>Objectif</u> : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p> | <p>S5//Piscine.<br/><u>11h45-12h45</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/><u>Lieu &amp; structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| MERCREDI 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | JEUDI 12                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>A7//Activité physique.<br/><u>14h30-16h30</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Évaluation des capacités physiques.<br/> <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>salle</u> : Maison de santé.</p>                                                                                                                     | <p>S5//Atelier Pratique Culinaire.<br/><u>10h00-13h45</u> NR.<br/><u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. - Bourges Nord.</p>          | <p>S5//Piscine.<br/><u>11h45-12h45</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/><u>Lieu &amp; structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            | <p>A2//Sophrologie.<br/><u>14h00-16h00</u> PP.<br/><u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| MERCREDI 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | JEUDI 19                                                                                                                                                                                   | VENDREDI 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>S5//Diététique.<br/><u>09h30-11h00</u> NR.<br/><u>Objectif</u> : Équilibrer les repas d'été.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>S5//Atelier Pratique Culinaire.<br/><u>10h00-13h45</u> NR.<br/><u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>              | <p>S5//Piscine.<br/><u>11h45-12h45</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/><u>Lieu &amp; structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p> <b>PROGRAMME INITIAL</b> <br/>S5//Activité physique.<br/><u>17h10-18h10</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p> | <p>A7//Art thérapie.<br/><u>14h15-16h00</u> AL &amp; NR<br/><u>Objectif</u> : Créer une jardinière d'herbes aromatiques.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.</p>            | <p> <br/> <b><u>C'EST UN SAMEDI</u></b><br/><b><u>&amp; C'EST LE</u></b><br/><b><u>SAMEDI 14 MAI</u></b> <br/><u>11h30-12h30</u> VF<br/><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br/><u>Lieu &amp; structure</u> : Parc du Château des Gadeaux.</p> |
| MERCREDI 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | JEUDI 26                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>S5//ReF Douce.<br/><u>17h10-18h10</u> VF.<br/><u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse.<br/><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. Du Val d'Auron.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>FÉRIÉ</b></p>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



# MOIS DE JUIN - Programme Bourges - Diabète

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  <b>PROGRAMME INITIAL</b> <br><b>S5//Diététique.</b><br><b>09h30-11h00 NR.</b><br><u>Objectif</u> : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>A6//Mini randonnée.</b><br><b>15h30-16h30 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche.<br><u>Lieu &amp; départ</u> : Parc paysager.                                                                                                                                                                                                                                |
| LUNDI 06                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MERCREDI 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>FÉRIÉ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>S5//Musculation.</b><br><b>10h00-11h30 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.<br><u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : du GAZELEC.                                                                                                                                                          | <b>A2//Relaxation.</b><br><b>17h10-18h10 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.                                                                                                                                                                                                                                      |
| LUNDI 13                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MERCREDI 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>S5//Diététique.</b><br><b>13h45-15h30 AB.</b><br><u>Objectif</u> : Décrypter les étiquetages alimentaires & comprendre le Nutri-score.<br> <u>Lieu</u> : Dun <sup>S</sup> / Auron<br>& <u>structure</u> : μμμ. | <b>S5//Randonnée.</b><br><b>10h00-11h30 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.<br> <u>Lieu</u> : Marmagne<br>& <u>départ</u> : Le Canal de Berry.                                                                          | <b>S5//Diététique.</b><br><b>10h00-11h30 NR.</b><br><u>Objectif</u> : Décrypter l'étiquetage alimentaire & comprendre le Nutri-Score.<br> <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny<br>& <u>salle</u> : Sainte-Jeanne {300 m environ après l'Eglise & trottoir d'en face.                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br><b>17h30-20h30 NR.</b><br><u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| LUNDI 20                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MERCREDI 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>S5 &amp; S6//Diététique.</b><br><b>14h00-15h30 NR &amp; CM.</b><br><u>Objectif</u> : Comprendre les conséquences d'une alimentation trop riche en graisses.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                    | <b>S5//ReF.</b><br><b>09h30-11h00 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>A4//Groupe de paroles</b><br><b>14h00-15h30 LM.</b><br><u>Objectif</u> : Échanger sur le vécu de la maladie.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                                           | <b>A7//Randonnée.</b><br><b>16h30-18h00 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Marcher & se dépenser.<br><u>Lieu</u> : Les Marais & <u>départ</u> : Le Caraqui.                                                                                                                                                                                                                                      |
| LUNDI 27                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MERCREDI 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br><b>10h00-13h45 NR.</b><br><u>Objectif</u> : Équilibrer un déjeuner d'été.<br> <u>Lieu</u> : Henrichemont<br>& <u>salle</u> : Presbytère.                               | <b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b><br><b>10h30-13h00 VF &amp; NR.</b><br><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.<br> <u>Lieu</u> : Saint-Doulchard<br>& <u>départ</u> : Étang de l'Épinière. | <b>S5//Diététique.</b><br><b>09h30-11h00 NR.</b><br><u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>S6//Infirmier.</b><br><b>14h00-15h30 CM.</b><br><u>Objectif</u> : Prévenir les complications du diabète.<br> <u>Lieu</u> : Henrichemont<br>& <u>salle</u> : Presbytère.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>A2//ReF douce.</b><br><b>17h10-18h10 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Bilans initiaux<br><u>Lieu &amp; salle</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.                                                                                                                                                                                                                                                 |

# MOIS DE JUIN - Programme Bourges - Diabète

## JEUDI 02

### **APPORTEZ VOS BOÎTES**

**S5//Mini Atelier Pratique Culinaire.**

**09h30-11h45 NR.**

Objectif : Réaliser des soupes froides.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**PARTICIPATION DE 3€**

## VENDREDI 03

**S5//Piscine.**

**11h45-12h45 VF.**

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu & structure : Piscine des Gibjoncs.

**A4-A7//Art thérapie.**

**14h00-15h30 AL & LM.**

Objectif : Peinture intuitive.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

## JEUDI 09

**S5//Atelier Pratique Culinaire.**

**10h-13h45 NR.**

Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré.

Lieu & salle : C.C.A.S. - Bourges Nord.

## VENDREDI 10

**S5 & S6//Diététique.**

**10h00-11h30 NR.**

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

 Lieu : Sancerre & salle : Maison de santé.

**A7//Art thérapie.**

**14h15-15h30 AL.**

Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**S5//Piscine.**

**11h45-12h45 VF.**

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu & structure : Piscine des Gibjoncs.

**A2//Danse thérapie.**

**15h45-16h30 AL.**

Objectif : Identifier des ressentis corporels.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

### **PROGRAMME INITIAL**

**S5 & S7//Infirmier.**

**14h00-15h30 CM.**

Objectif : Connaître ma maladie & mon traitement.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

## JEUDI 16

## VENDREDI 17

**S5//Piscine.**

**11h45-12h45 VF.**

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu & structure : Piscine des Gibjoncs.

**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 23

## VENDREDI 24

**A6//Atelier Pratique Culinaire.**

**10h00-13h45 NR.**

Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**S5//Piscine.**

**11h45-12h45 VF.**

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu & structure : Piscine des Gibjoncs.

**A4//Art thérapie.**

**14h15-16h00 AL.**

Objectif : Développer sa motricité fine grâce à la calligraphie.

Lieu & salle : Château des Gadeaux.

**S6//Infirmier.**

**14h00-15h30 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

## VENDREDI

## MOIS DE JUILLET - Programme Bourges - Diabète

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MERCREDI                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI 04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MERCREDI 06                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b><br><b><u>10h30-13h00</u></b> VF & NR.<br><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.<br> <u>Lieu</u> : Mehun <sup>S</sup> /Yèvre<br>& <u>départ</u> : Jardin du Duc Jean de Berry<br><i>{parking du château.</i> | <b>A2//Relaxation.</b><br><b><u>17h00-18h00</u></b> VF.<br><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>S7//Pluridisciplinaire.</b><br><b><u>14h00-15h30</u></b> Dulcinia DAMAS & SL.<br><u>Objectif</u> : Connaître l'intérêt d'une association de patients.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
| LUNDI 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MERCREDI 13                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>A2//ReF.</b><br><b><u>09h30-11h00</u></b> VF.<br><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                                                                                        | <b>S5//Activité physique.</b><br><b><u>17h00-18h00</u></b> VF.<br><u>Objectif</u> : Faire le point sur ses capacités physiques en individuel.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux. |
| LUNDI 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MERCREDI 20                                                                                                                                                                                     |
| <b>S5//Diététique.</b><br><b><u>14h00-15h30</u></b> NR.<br><u>Objectif</u> : Choisir les bonnes boissons en toutes circonstances.<br><u>Lieu &amp; salle</u> :<br>Château des Gadeaux.                                                                                                                                                                              | <b>S5//Activité physique.</b><br><b><u>09h30-11h00</u></b> VF.<br><u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                                                                                               | <b>A7//Mini Randonnée.</b><br><b><u>17h00-18h00</u></b> VF.<br><u>Objectif</u> : Marcher & se dépenser.<br><u>Lieu</u> : Les Marais de Bourges<br>& <u>départ</u> : Le Caraqui.                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  <b>PROGRAMME INITIAL</b> <br><b>S5//Activité physique.</b><br><b><u>11h00-12h00</u></b> VF.<br><u>Objectif</u> : Évaluation initiale.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.               | <b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b><br><b><u>17h30-20h30</u></b> NR.<br><u>Objectif</u> : Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.  |
| LUNDI 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MERCREDI 27                                                                                                                                                                                     |
|  <b>APPORTEZ VOTRE LECTEUR</b> <br><b>S4//Infirmier.</b><br><b><u>09h30-11h00</u></b> CM.<br><u>Objectif</u> : Bien utiliser son matériel.<br><u>Lieu &amp; salle</u> :<br>Château des Gadeaux. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
| <b>S5 ~ A2 //Diététique</b><br><b><u>09h30-11h00</u></b> AB.<br><u>Objectif</u> : Repérer le rôle de nos émotions sur notre alimentation.<br> <u>Lieu</u> : Baugy<br>& <u>structure</u> : Maison des solidarités                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |



# MOIS DE JUILLET - Programme Bourges - Diabète

| JEUDI                                                                                                                                                                                                | VENDREDI 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      | S5//Piscine.<br><u>11h45-12h45</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br><u>Lieu &amp; structure</u> : Piscine des Gibjones.                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                      | A3 ~ A4// <u>pluridisciplinaire</u><br><u>14h00-15h30</u> NR. & LM.<br><u>Objectif</u> : De l'envie à la pulsion alimentaire.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux                                                                                                                                           |
| JEUDI 07                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                      | S5//Diététique.<br><u>10h00-11h30</u> NR.<br><u>Objectif</u> : Concilier plaisir sucré & équilibre alimentaire.<br> <u>Lieu</u> : Argent <sup>S</sup> / Sauldre & <u>salle</u> : Jaune.                                                 |
| S5//Atelier Pratique Culinaire.<br><u>10h00-13h45</u> NR.<br><u>Objectif</u> : Créer un menu varié.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                | A2//Sophrologie.<br><u>10h00-12h00</u> PP.<br><u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                |
| A3//Pluridisciplinaire.<br><u>14h00-15h30</u> NR ~ CM & AL<br><u>Objectif</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux. | S5//Randonnée.<br><u>09h30-11h00</u> VF.<br><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.<br> <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>départ</u> : Point de vue panoramique {au pied de la Tour des Fiefs.                                  |
|                                                                                                                                                                                                      | A4-A7//Art thérapie.<br><u>14h00-15h30</u> LM & AL.<br><u>Objectif</u> : Peinture intuitive.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                                                                           |
| JEUDI 14                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| FÉRIÉ                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| JEUDI 21                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                      | A6//Randonnée & pique-nique.<br><u>10h30-13h00</u> VF & NR.<br><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas d'un repas froid.<br> <u>Lieu</u> : St-Germain du Puy & <u>départ</u> : Étang de La Sablette. |
| JEUDI 28                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| S5//Atelier Pratique Culinaire.<br><u>10h00-13h45</u> NR.<br><u>Objectif</u> : Créer un menu varié.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                | S4 ~ A7//Podologie<br><u>09h30-11h30</u> CJ.<br><u>Objectifs</u> :<br>①Prendre soin de ses pieds<br>②Pratiquer la gym des pieds<br> <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>salle</u> : Maison de santé.                                          |
| A4//Art thérapie.<br><u>14h15-16h00</u> AL.<br><u>Objectif</u> : Identifier ses impressions & les verbaliser.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

# MOIS D'AOÛT Programme Bourges - Diabète

| MARDI 02                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI 03                                                                                                                                                                                                                  | JEUDI 04                                                                                                                                                                                                                                                                                              | VENDREDI 05                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              | <b>S5/Atelier Pratique Culinaire.</b><br><b>10h-13h45 NR.</b><br><u>Objectif</u> : Cuisiner avec des fruits & des légumes de saison.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |
| MARDI 09                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI 10                                                                                                                                                                                                                  | JEUDI 11                                                                                                                                                                                                                                                                                              | VENDREDI 12                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>A2//Sophrologie.</b><br><b>10h00-12h00 PP.</b><br><u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux. |
| MARDI 16                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI 17                                                                                                                                                                                                                  | JEUDI 18                                                                                                                                                                                                                                                                                              | VENDREDI 19                                                                                                                                                                                                      |
| SEMAINE                                                                                                                                                                                                                        | DE                                                                                                                                                                                                                           | FERMETURE                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ESTIVALE                                                                                                                                                                                                         |
| MARDI 23                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI 24                                                                                                                                                                                                                  | JEUDI 25                                                                                                                                                                                                                                                                                              | VENDREDI 26                                                                                                                                                                                                      |
| <b>A7//ReF.</b><br><b>09h30-11h00 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                 | <b>A2//Relaxation.</b><br><b>16h30-17h30 VF.</b><br><u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                                                            | <b>S4 &amp; A7//Podologie.</b><br><b>10h00-12h00 CJ.</b><br><u>Objectifs</u> :<br>① Prendre soins de ses pieds & bien les chauffer.<br>② Renforcer la gym des pieds.<br>🚶 <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny<br>& <u>salle</u> : Sainte-Jeanne {300 m environ après l'Eglise & trottoir d'en face.. | <b>A7//Danse.</b><br><b>10h00-11h30 M.PVX.</b><br><u>Objectif</u> : Danser pour se dépenser.<br>🚶 <u>Lieu</u> : Plaimpied-Givaudins<br>& <u>salle</u> : Rock'N Swing Attitude.                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>S2 ~ S3//Infirmier.</b><br><b>14h00-15h30 CM.</b><br><u>Objectif</u> : Adapter son traitement en fonction de ses glycémies.<br><u>Lieu &amp; salle</u> : Château des Gadeaux.                                 |
| MARDI 30                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI 31                                                                                                                                                                                                                  | JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI                                                                                                                                                                                                         |
| <b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b><br><b>10h30-13h00 VF &amp; NR.</b><br><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.<br><u>Lieu</u> : Lac d'Auron<br>& <u>départ</u> : Nouvelle plage. | <b>A6//Randonnée &amp; pique-nique.</b><br><b>10h30-13h00 M.PVX &amp; NR.</b><br><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.<br>🚶 <u>Lieu</u> : Quincy<br>& <u>départ</u> : Le Firmament. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |