

**BOURGES
& CHER
NORD
ÉQUILIBRE
PONDÉRAL**

**SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE**

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

Sylvie LAROCHE,
Coordinatrice départementale de CARAMEL

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



L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. reste mobilisée pour maintenir l'offre d'ateliers en groupes, en tenant compte des recommandations de la Haute Autorité de Santé (H.A.S.) et des consignes gouvernementales en vigueur. Pour que ces ateliers se déroulent en toute sécurité pour tous, nous vous 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">◇ Venir avec un masque type chirurgical ou tissu : si vous n'en avez pas, l'intervenante vous en remettra un à votre arrivée.◇ Si l'atelier le nécessite : venir avec votre matériel personnel [un stylo, bloc-notes...]◇ Présenter votre pass sanitaire à chaque atelier ; si vous n'en possédez pas, en informer le secrétariat. | <ul style="list-style-type: none">◇ Si possible attendre à l'extérieur que l'intervenante vienne vous chercher.◇ En entrant dans la salle : se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique mis à disposition.◇ Respecter les distances physiques de sécurité sanitaire. |
|--|--|
-

Informations :

- ◇ L'équipe de C.A.R.A.M.E.L. désinfecte & nettoie le matériel, ainsi que les locaux avant et après votre passage.
- ◇ Le nombre de places disponibles est déterminé selon la surface du local, son aménagement, le type de séance prévue.
- ◇ Lors de votre inscription, vous vous engagez à respecter scrupuleusement les consignes précédemment énoncées.
- ◇ Si un participant vient accompagné, merci d'en informer le secrétariat.

JE PRATIQUE UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

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

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

Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue adaptée (vêtements de sport conseillés).
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « re-sucrer » en cas d'hypoglycémie.

Pour les exercices en salle :

- ◇ Gadeaux,
- ◇ Val d'Auron,
- ◇ GAZELEC,

Le PASS sanitaire est recommandé pour certains lieux ou salles.

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

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

-
- ◇ Apporter son matériel personnel.
 - ◇ **En cas de manque de matériel** : prévenir le secrétariat afin que l'intervenante puisse y pallier (dans la mesure de ses possibilités).
 - ◇ **Une fois installé à votre propre table** : chacun sort son matériel ; l'intervenante le vérifie, ainsi que les besoins de chaque personne. **En cas d'oubli** : l'intervenante pourvoit à celui-ci après désinfection du matériel de prêt avant qu'il ne vous soit remis.
 - ◇ **Pendant l'atelier** : les échanges entre vous & l'intervenante se font en veillant à rester à bonne distance et sans toucher votre réalisation. **Si besoin d'intervenir**, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant et après chaque intervention.
 - ◇ **À la fin de l'atelier** : chacun range son matériel et laisse le matériel prêté sur sa table.
-

Cas particulier de l'atelier de danse-thérapie :

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

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

Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

À partir du 1er septembre 2022, la participation change pour le repas de fête & le mini-A.P.C.

La participation est de 7€ en espèces & par personne ; elle passe à 12€ 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 4€ 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 anti stress.
- 4) Cela améliore le bien-être.
- 5) Cela renforce le système musculaire.

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

- ◇ **Septembre** {les vendredis =) **16 =) 23 =) 30.**
- ◇ **Octobre** {les vendredis =) **07 =) 14 =) 21.**
- ◇ **Novembre** {les vendredis =) **18 =) 25.**
- ◇ **Décembre** {les vendredis =) **02 =) 09 =) 16.**

Les sessions auront lieu le vendredi de 14h à 15h à l'adresse ci-dessous :

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

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« Diabète & Surpoids au Féminin :

Traitement, alimentation & activité physique de septembre à décembre 2022 »
de 14h00 à 15h15 tous les mercredis après-midi (flyer joint).



COMPÉTENCES

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

1- SAVOIR GÉRER SA MALADIE {= compétences d'autosoins.

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

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

⇒ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & à son mode de vie.

◇ Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces deux groupes de compétences.

◇ Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre :

- **S** = compétence d'autosoins,
- **A** = compétence d'adaptation,

+ 1 chiffre.

Compétences d'autosoins

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

Compétences d'adaptation

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

COMMENT LIRE & COMPRENDE VOTRE PROGRAMME...

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



**Lundi 12 Septembre &
Vendredi 30 Septembre**

Poireaux à la féta
Risotto aux fruits de mer
Tiramisu



Mardi 27 Septembre

~ ~
17h30 ~ 20h30

Velouté de tomates
en île flottante
Omelette roulée au fromage et jambon
Salade verte
Pastilla aux fruits de saison



Lundi 10 Octobre
Henrichemont

Salade de mâche et de
betteraves au bleu
Goulash
Pomme de terre
Tarte tatin



Mardi 11 Octobre

~ ~
17h30 ~ 20h30

Poireaux sauce au yaourt
Aumônière au thon
Salade verte
Verrine gourmande

**Lundi 17 Octobre &
Mardi 15 Novembre**

Salade d'endives aux kiwis
Blanquette de volaille
et ses légumes
Crème brûlée



Mardi 22 Novembre

~ ~
17h30 ~ 20h30

Crème de poireaux
et petits pois

Gratin de cabillaud façon
crumble

Tiramisu au pamplemousse



Lundi 28 Novembre
Henrichemont

Salade d'hiver

Filet de porc
Poêlée de légumes de saison

Salade de fruits



**Lundi 5 Décembre &
Vendredi 16 décembre**

Menu à 12€

Menu défini
ultérieurement



Lundi 5 décembre
Baugy

Chou fleur mimosa

Galette de blé noir et Jambon

Fondue de poireaux

Gâteau au chocolat



Mardi 13 Décembre

~ ~
17h30 ~ 20h30

Salade de mâche

Pomme de terre au four au
poireau et jambon

Mousse de yaourt à la mangue



 MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE... 

MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Communes				
Argent ^{s/} Sauldre				
Aubigny ^{s/} Nère		<u>Vendredi 14</u> diététique ~NR	<u>Vendredi 04</u> Infirmier ~PP	
Baugy	<u>Mercredi 07</u> Act physique ~VF			<u>Lundi 05</u> Atelier culinaire ~AB Pluridisciplinaire ~CM&AB
Dun ^{s/} Auron		<u>Jeudi 13</u> Infirmier ~CM	<u>Lundi 28</u> Diététique ~AB	
Henrichemont		<u>Lundi 10</u> Atelier culinaire ~NR Pluridisciplinaire	<u>Lundi 28</u> Atelier culinaire ~NR	
Marmagne				
Mehun ^{s/} Yèvre	<u>Vendredi 09</u> Rando pique-nique ~VF&NR			
Plaimpied-Givaudins				
St-Doulchard				
St-Florent ^{s/} Cher			<u>Lundi 07</u> Pluridisciplinaire ~NR&SP	
St-Germain du Puy				
St-Martin d'Auxigny	<u>Vendredi 16</u> Act physique ~VF		<u>Mardi 29</u> Act physique~VF	
Sancerre		<u>Mercredi 26</u> Act physique~VF	<u>Mardi 22</u> Pluridisciplinaire ~SP&LM	

QUELQUES INFORMATIONS...

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

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

JE PRENDS DES NOTES

Mois de SEPTEMBRE ~ Programme équilibre pondéral

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	.S5//ReF. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux	S5//Activité physique. <u>16h-17h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques <u>Lieu</u> : Baugy - Maison des solidarités
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
		PROGRAMME INITIAL S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
S5//Diététique <u>14h-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Mieux connaître et utiliser les épices et les aromates <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Muscultation. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : salle GAZELEC.	
		A6//Mini randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche. <u>Lieu & départ</u> : Palais d'Auron.
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
	<u>S5//REF.</u> <u>9h-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron.	
	S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	

Mois de SEPTEMBRE ~ Programme équilibre pondéral

JEUDI 01

VENDREDI 02

A6//Mini Randonnée.

11h00-12h00 VF.

Objectif : Maintenir ses capacités à la marche.

Lieu : Bourges & départ : Parc paysager.

JEUDI 08

VENDREDI 09

A7//Art thérapie.

16h15-18h00 AL

Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.

Lieu : Château des Gadeaux.

A6//Randonnée & Pique-nique.

10h30-13h VF& NR.

Objectif : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.

Lieu : Mehun^S/Yèvre & départ : Jardin du Duc Jean de Berry {Parking du Château.

JEUDI 15

VENDREDI 16

A4//Danse thérapie.

15h45-16h30 AL.

Objectif : Travailler en binôme.

Lieu : Château des Gadeaux.

A7//Art thérapie.

16h45-18h00 AL.

Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles.

Lieu : Château des Gadeaux.

S5//REF.

10h-11h30 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu : St-Martin d'Auxigny & salle : Ste-Jeanne.

JEUDI 22

VENDREDI 23

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu : Piscine des Gibjoncs.

A4&A7//Art thérapie.

14h15-15h45 AL & LM.

Objectif : Peinture intuitive.

Lieu : Château des Gadeaux.

A2//Sophrologie.

14h00-16h00 PP.

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

Lieu : Château des Gadeaux.

JEUDI 29

VENDREDI 30

S5//Atelier Pratique Culinaire.

10h00-13h45 NR.

Objectif : Diversifier un repas du quotidien

Lieu : Château des Gadeaux.

16h00-18h00 VF

" Bou(r)ges ta santé " ~ Randonnée santé & découverte de l'offre de santé du quartier des Bigarelles.

Lieu & départ : Château des Gadeaux ~ C. hospitalier J. Cœur.

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu : Piscine des Gibjoncs.

Mois d' OCTOBRE ~ Programme équilibre pondéral

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
	<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretien sa souplesse. <u>Lieu & structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron</p>	
		<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron.. <u>Faire un premier Bilan</u></p>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pâtisserie dans un menu <u>Lieu</u> : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. <u>9h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu & structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron</p>	
<p style="text-align: center;">A2~A6//Pluridisciplinaire 14h00-15h30 CM & LM <u>Objectif</u> : Vivre avec sa maladie. <u>Lieu</u> : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand <u>Lieu & structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p style="text-align: center;">A6//Mini randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Maintenir ses capacités à la marche. <u>Lieu</u> : Bourges & départ : Parc paysager.</p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
<p style="text-align: center;">S5// Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un déjeuner d'automne <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Muscultation. <u>10h-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretien ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Salle du Gazelec.</p>	<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
<p style="text-align: center;">S2&S5//Atelier diététique <u>14h-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Comprendre l'équilibre alimentaire <u>Lieu & salle</u> : Château des Gadeaux.</p>		
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
	<p style="text-align: center;">A2//ReF. <u>9h30-11h</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux</p>	
		<p style="text-align: center;">A6//Gym douce. <u>16h-17h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : Sancerre - Maison de santé.</p>
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

Mois d'OCTOBRE ~ Programme équilibre pondéral

JEUDI 06

A5//Art thérapie.

14h15-15h45 AL.

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

Lieu : Château des Gadeaux.

VENDREDI 07

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu : Piscine des Gibjoncs.

A2//Danse thérapie.

15h30-16h30 AL.

Objectif : Improvisation guidée

Lieu : Château des Gadeaux.

JEUDI 13

S2//Infirmier.

14h-15h30 CM

Objectif : Comprendre et gérer son diabète

Lieu : Maison France service - Dun Sur Auron

VENDREDI 14

S6//Atelier diététique.

10h-11h30 NR

Objectif : Comprendre l'équilibre alimentaire

Lieu : Aubigny S/Nère -Locaux ISA Groupe ?

A5//Art thérapie.

14h15-16h AL.

Objectif : LAND ART : travailler ensemble avec des matériaux naturels

Lieu : Château des Gadeaux.

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu : Piscine des Gibjoncs.

JEUDI 20

A4&A7//Art thérapie.

14h15-15h45 AL&LM.

Objectif : Peinture intuitive.

Lieu : Château des Gadeaux.

VENDREDI 21

S5//Piscine.

11h45-12h45 VF.

Objectif : Renforcer ses capacités physiques.

Lieu : Piscine des Gibjoncs.

JEUDI 27

VENDREDI 28

A2//Sophrologie.

14h-16h PP.

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

Lieu : Château des Gadeaux.

JEUDI

VENDREDI

Mois de NOVEMBRE ~ Programme équilibre pondéral

LUNDI	MARDI 1er	MERCREDI 02
	FERIE	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p style="text-align: center;">A1, A2, A5 // Atelier pluridisciplinaire 10h00-11h30 NR et LM. <u>Objectif</u> : Comprendre le lien entre les émotions et les compulsions alimentaires</p>	<p style="text-align: center;">A2//ReF. 9h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>	<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : C.C.A.S. Val d'Auron. -PROGRAMME INITIAL-</p>
<p style="text-align: center;">S6&S7//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR & SP. <u>Objectif</u> : Comprendre ma maladie en jouant <u>Lieu</u> : Auditorium- St Florent.</p>		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	<p style="text-align: center;">A2//ReF. 9h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>	<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>
	<p style="text-align: center;">A3//Atelier pluridisciplinaire 14h-15h30 NR-CM et AL <u>Objectif</u> : Donner son avis et exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p>	
	<p style="text-align: center;">.S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un déjeuner d'automne <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	<p style="text-align: center;">S5//Muscultation. 10h-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Salle du Gazelec.</p>	
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Équilibrer un diner d'automne <u>Lieu</u> : CCAS Bourges Nord.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>
	<p style="text-align: center;">A3//Pluridisciplinaire 14h-16h SP et LM. <u>Objectif</u> : Comprendre et améliorer les troubles du sommeil. <u>Lieu</u> : Maison de Santé Sancerre</p>	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p style="text-align: center;">S5//Atelier culinaire 10h-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un déjeuner équilibré <u>Lieu</u> : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p style="text-align: center;">S5//REF. 10h-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Salle Ste Jeanne - St Martin d'Auxigny</p>	<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ces capacités physiques <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>
<p style="text-align: center;">S5 A7//Atelier diététique. 13h45-15h30 AB. <u>Objectif</u> : Différencier & repérer les glucides (sucre), les lipides (matières grasses) & le sel, ainsi que leurs conséquences sur la santé. <u>Lieu</u> : Dun^s/ Auron - Maison France Services.</p>		

Mois de NOVEMBRE ~ Programme équilibre pondéral

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
	<p style="text-align: center;">S7//Atelier infirmier. <u>14h-15h30</u> PP Objectif : Comprendre les complication Sur quoi porter son attention ? Que surveiller ? Lieu : Aubigny S/Nère - Locaux ISA Groupe?.</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p style="text-align: center;">A4//Art thérapie. <u>16h-18h</u> AL. Objectif : Savoir adapter un idéal esthétique aux matériaux disponibles. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">FERIE</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p style="text-align: center;">A2//Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP. Objectif : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S7//pluridisciplinaire <u>10h-11h30</u> CM et SL et VF Objectif : Mettre son traitement, son alimentation et son activité au service de sa santé Lieu : Château des Gadeaux</p>
<p style="text-align: center;">A4//Art thérapie. <u>16h15-18h</u> AL. Objectif : Développer sa motricité fine grâce à la calligraphie Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
<p style="text-align: center;">A4&A7//Art thérapie. <u>14h15-15h45</u> AL&LM. Objectif : Peinture intuitive. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">A7// Randonnée. <u>9h15-11h30</u> VF & infirmière Objectif : Mesurer l'effet de la marche sur mes constantes : glycémie, tension, pouls Lieu & départ : Agence AXA - 146 av d'Issoudun-Bourges Café d'accueil et viennoiseries offertes par AXA</p>	
	<p style="text-align: center;">S5// Atelier pluridisciplinaire <u>14h-15h30</u> NR et CM Objectif : Prévenir des complications du surpoids Lieu : Château des Gadeaux.</p>	

Mois de DECEMBRE ~ Programme équilibre pondéral

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
<p>S5// Atelier Pratique Culinaire. Participation de 12€ 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 10h-13h45 AB <u>Objectif</u> : Manger équilibré à petit prix <u>Lieu</u> : Maison des Solidarités - Baugy</p>		
<p>S5&A7//pluridisciplinaire 14h-15h30 CM et AB <u>Objectif</u> : Adapter l'alimentation, prévenir et comprendre les conséquences sur la santé <u>Lieu</u> : Maison des Solidarités - Baugy</p>	<p>A7//ReF. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>	<p>S5//Activité physique. 17h10-18h10 VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre <u>Lieu</u> : CCAS Val d'Auron</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
	<p>S5//Muscultation. 10h-11h30 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Salle du Gazelec.</p>	
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un diner équilibré <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Relaxation. 16h30-17h30VF. <u>Objectif</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux..</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
FERMETURE ANNUELLE		

Mois de DECEMBRE ~ Programme équilibre pondéral

JEUDI 1er	VENDREDI 02
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.
JEUDI 08	VENDREDI 09
A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	A2//Sophrologie. <u>10h-12h</u> PP. <u>Objectif</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou contrariante. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
A7//Art thérapie. <u>16h45-18h</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.
JEUDI 15	VENDREDI 16
A4//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. <u>Objectif</u> : Préparer une décoration pour Noël. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5// Atelier Pratique Culinaire. Participation de 12€ <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.
JEUDI 22	VENDREDI 23
JEUDI 29	VENDREDI 30
FERMETURE ANNUELLE	

Communes	Structures	Adresses
Argent ^{s/} Sauldre	Salle jaune	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 ^{ème} âge	Parking de la salle des fêtes
Aubigny ^{s/} Nère	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	ISA Groupe	9 Bis Avenue du Général de Gaulle
Baugy	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
Blancafort	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
Bourges	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand (adresse GPS)
	DOJO	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
Dun ^{s/} Auron	Maison France Services	Route de Levet
Mehun ^{s/} Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
Plaimpied-Givaudins	ROCK'N SWING ATITUDE {Salle de danse	Z.A.C. du Porche
St-A. Montrond	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
St-Florent ^{s/} 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 {≈ 300 m après l'Église & sur le trottoir d'en face.
Sancerre	Maison de santé	Route des Vallons
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	Jean Baptiste Clément {salle	Rue Jean-Baptiste Clément
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Piscine Charles Moreira ~ Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque