

**VIERZON
DIABÈTE**

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE

2022

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE.

LES INSCRIPTIONS SE FONT PAR MAIL & PAR TÉLÉPHONE.

CARAMEL
Association du Cher Diabète-Obésité



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

**145 Av. François Mitterrand
CS 30010**

18020 BOURGES CEDEX

 **02 48 48 57 44**

 **www.caramel18.fr**



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 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 & 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 :

- ◇ Complexe sportif de la cité de Bellevue,
- ◇ Dojo de Chaillot,
- ◇ Jean-Baptiste Clément,
- ◇ 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 & sans toucher votre réalisation. **Si besoin d'intervenir**, l'intervenante se désinfectera les mains au gel hydroalcoolique avant & après chaque intervention.
 - ◇ **À la fin de l'atelier** : chacun range son matériel & laisse celui 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 :

- ◇ **Leclerc** - Rue du Mouton - Vierzon.

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.

COMPÉTENCES...

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

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

⇒ 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'autosoins

Soulager les symptômes.	S1
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	S2
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	S3
Réaliser des gestes techniques & des soins.	S4
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	S5
Prévenir des complications évitables.	S6
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	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 & COMPRENDRE VOTRE PROGRAMME...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		INTERVENANTE & SA QUALIFICATION, SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
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 {partie facultative 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

Communes	Structures	Adresses
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
Mehun s/ Yèvre	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
St-Martin d'Auxigny	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
Vierzon	C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château
	Centre de santé médical	1 Rue du Mouton
	DOJO de Chaillot	Route de Bellon
	Forges {salle des fêtes	1 Rue Eugène POTTIER
	Jean-Baptiste CLÉMENT {salle	Rue Jean-Baptiste CLÉMENT
	Laroche {salle	1 Passage Lévêque
	Piscine Charles Moreira Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel Manhès

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

QUELQUES INFORMATIONS...

Piscine Charles Moreira :

Vous n'avez pas de règlement à faire à l'accueil ; il vous faut juste préciser que vous êtes adhérent de l'association C.A.R.A.M.E.L. 😊

Communes \ MOIS	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Mehun s/ Yèvre	Vendredi 09 : Pluridisciplinaire ~ VF & NR.			
Saint-Martin d'Auxigny	Vendredi 16 : Act. physique ~ VF		Mardi 29 : Act. physique ~ VF	

Mardi 06 Septembre

Salade grecque

Poulet mariné au citron
Pommes de terre

Pastilla aux fruits



Mardi 20 Septembre

Tagliatelles de concombre
à la menthe

Filet de poisson à la florentine
Riz

Far breton

Mardi 04 Octobre

Salade coleslaw
Gratin de poulet hawaïen
Crème vanille aux
raisins et noisettes



Jeudi 27 Octobre

Poireaux sauce au yaourt
Colombo de porc et
patate douce
Gâteau invisible aux
pommes et myrtilles

Mardi 08 Novembre

Salade de quinoa et
courge butternut
Waterzoï de poisson
Mousse de yaourt
à la mangue



Mardi 29 Novembre

Salade de betteraves à
la clémentine
Sauté de porc à la bière
et sa garniture
Tarte au fromage blanc

Mardi 06 Décembre

Velouté de carottes
Gratin de cabillaud façon
crumble
Flognarde au pommes



Mardi 20 Décembre
Repas de Noël

Menu à 12€

Menu défini par
les patients lors de
l'atelier du 27 octobre

**Mois de SEPTEMBRE ~ Secteur de Vierzon ~
Programme Diabète.**

MARDI	MERCREDI
MARDI 06	MERCREDI 07
<p align="center">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Agrémenter un déjeuner équilibré Lieu : Centre social C.A.F.</p>	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine Charles Moreira.</p>
MARDI 13	MERCREDI 14
	<p align="center"> <u>PROGRAMME INITIAL</u>  A6//Détente & étirements. <u>10h00-12h00</u> MPVX. Objectif : Évaluer ses capacités en individuel & pratiquer la gymnastique douce. Lieu : Dojo de Chaillot.</p>
	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine Charles Moreira.</p>
MARDI 20	MERCREDI 21
<p align="center">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Intégrer une pâtisserie dans un menu Lieu : Centre social C.A.F.</p>	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine Charles Moreira.</p>
<p align="center">S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Connaître les besoins de principaux nutriments (protides, lipides, glucides) Lieu : Centre social C.A.F.</p>	
MARDI 27	MERCREDI 28
	<p align="center">S5//Randonnée. <u>10h00-11h30</u> MPVX. Objectif : Marcher pour se dépenser. Lieu & départ : La Guinguette - Le canal de Berry.</p>
	<p align="center">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine Charles Moreira.</p>

**Mois de SEPTEMBRE ~ Secteur de Vierzon ~
Programme Diabète.**

JEUDI 01	VENDREDI 02
JEUDI 08	VENDREDI 09
	<p align="center">A6//Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h00</u> VF & NR. <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser & échanger autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Mehun ^S/Yèvre & <u>départ</u> : Jardin du Duc Jean de Berry {Parking du Château.</p>
JEUDI 15	VENDREDI 16
	<p align="center">A6//ReF. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny salle Sainte-Jeanne.</p>
JEUDI 22	VENDREDI 23
JEUDI 29	VENDREDI 30
<p align="center">A5//Art thérapie. <u>13h30-14h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</p>	<p align="center">S4//Infirmier. <u>09h30-11h00</u> SP. <u>Objectif</u> : Comprendre son diabète & son traitement. <u>Lieu</u> : Centre de santé.</p>
<p align="center">A7//Danse thérapie. <u>14h30-15h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Écouter les sensations de son corps. <u>Lieu</u> : Centre social C.A.F.</p>	

Mois d'OCTOBRE ~ Secteur Vierzon ~ Programme Diabète

LUNDI 03

MARDI 04

S5//Atelier Pratique Culinaire.
10h00-13h45 NR.
Objectif : Mettre une touche d'exotisme dans sa cuisine
Lieu :
Centre social C.A.F.

S6//Randonnée
14h00-15h30 NR & SP.
Objectif :
Marcher pour se dépenser après le déjeuner.
Lieu : Vierzon
& départ : Le Golf.

LUNDI 10

MARDI 11

LUNDI 17

MARDI 18

LUNDI 24

MARDI 25

A5//Art thérapie.
13h30-14h30 AL.
Objectif :
Savoir adapter un idéal esthétique
aux matériaux disponibles.
Lieu :
Centre social C.A.F.

A7//Danse thérapie.
14h30-15h30 AL
Objectif :
Travailler l'improvisation guidée.
Lieu :
Centre social C.A.F.

Mois d'OCTOBRE ~ Secteur Vierzon ~ Programme Diabète

MERCREDI 05	JEUDI 06	VENDREDI 07
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>		
MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p style="text-align: center;"> <u>PROGRAMME INITIAL</u> </p> <p style="text-align: center;">S5//Diététique. <u>10h00-11h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Faire le point sur l'équilibre alimentaire <u>Lieu :</u> Centre santé</p>	
<p style="text-align: center;">A2//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Danser pour se dépenser. <u>Lieu :</u> Vierzon Dojo de Chaillot.</p>		
MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>		<p style="text-align: center;">S5~S6~S7//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> SP & NR. <u>Objectif :</u> Gérer mon alimentation pour protéger mes reins. <u>Lieu :</u> Centre santé.</p>
MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
<p style="text-align: center;">S6//Randonnée <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> Vierzon & départ : Quai du bassin.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR <u>Objectif :</u> Cuisiner un déjeuneur d'automne <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>	<p style="text-align: center;">S5 S6 //podologie. <u>9h30-11h30</u> CJ <u>Objectif :</u> Bien se chauffer l'hiver et pratiquer la gym des pieds <u>Lieu :</u> Centre de santé</p>
	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <u>14h-15h30</u> NR. <u>Objectif :</u> Associer vos idées pour préparer les menus de Noël et du prochain programme <u>Lieu :</u> Centre social C.A.F.</p>	

Mois de NOVEMBRE~ Secteur Vierzon ~ Programme Diabète

LUNDI	MARDI 01
	FÉRIÉ
LUNDI 07	MARDI 08
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Créer un menu varié Lieu : Centre social C.A.F.</p>
	<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & SP. Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. Lieu : Centre social C.A.F.</p>
LUNDI 14	MARDI 15
<p>S2 //Infirmier. <u>14h00-15h30</u> SP. Objectif : Gérer l'équilibre des glycémies entre hypo & hyper. Lieu : Centre de santé.</p>	
LUNDI 21	MARDI 22
LUNDI 28	MARDI 29
	<p>S5//REF. <u>10h-11h30</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  Lieu : St-Martin d'Auxigny & salle : Ste-Jeanne.</p>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas du quotidien Lieu : Centre social C.A.F.</p>
	<p>A2-S5//Pluridisciplinaire <u>14h00-15h30</u> NR & LM. Objectif : Faire la différence entre la faim et l'envie de manger Lieu : Centre social C.A.F.</p>

Mois de NOVEMBRE ~ Secteur Vierzon ~ Programme Diabète

MERCREDI 02	JEUDI 03	VENDREDI 04
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>		FÉRIÉ
MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>		
<p style="text-align: center;">A7// ReF. <u>10h00-11h30</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Exécuter des séries d'exercices. <u>Lieu :</u> Dojo de Chaillot .</p>		
MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>		
MERCREDI 30	JEUDI	VENDREDI
<p style="text-align: center;">S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>		
<p style="text-align: center;">A6//Détente & étirements. <u>10h00-12h00</u> MPVX. <u>Objectif :</u> Évaluer mes capacités en individuel {Évaluation initiale & bilan & pratiquer la gymnastique douce. <u>Lieu :</u> Dojo de Chaillot.</p>		

Mois de DÉCEMBRE ~ Secteur Vierzon Programme Diabète.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI 01	VENDREDI 02
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07	JEUDI 08	VENDREDI 09
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand Lieu : Centre social C.A.F.</p>	<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu: Piscine C. MOREIRA.</p>		<p>S4//Infirmier. <u>09h30-11h00</u> SP. Objectif : Prendre soin de son corps Lieu : Centre de santé.</p>
	<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Découvrir et déguster du chocolat Lieu : Centre social C.A.F.</p>			
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
		<p>S6//Piscine. <u>11h30-12h30</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu: Piscine C. MOREIRA.</p>		
		<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h30</u> MPVX. Objectif : Pratiquer l'activité physique & la gymnastique douce. Lieu : Dojo de Chaillot</p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
<p>A1//Art thérapie. <u>13h30-15h30</u> AL. Objectif : Créer des décorations de Noël. Lieu : Centre social CAF.</p>	<p>Participation de 12€</p> <p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un repas festif Lieu : Centre social C.A.F.</p>			
LUND 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
FERMETURE ANNUELLE.				