

2024

# CARAMEL

Association du Cher Diabète-Obésité

*Cher Association Réseau d'Aide aux  
Malades diabétiques et d'Éducation Locale*

## DIABÈTE

### ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

### BOURGES & CHER NORD



**Château des Gadeaux**  
**145 Av. François MITTERRAND**  
**CS 30010**  
**18020 BOURGES CEDEX**



**0248 48.57.44.**



**association.caramel@ch-bourges.fr**



**www.caramel18.fr**

**INSCRIPTIONS**  
**MENSUELLES :**

⇒ PAR MAIL,  
⇒ PAR TÉLÉPHONE.

**JANVIER**

**FÉVRIER**

**MARS**

**AVRIL**

**Le sommaire de ce planning se trouve en page 20.**

# 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- ».

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 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 re-considérées.

Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice départementale de CARAMEL

## PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

### 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 la pratique de la relaxation & de la détente :

- ◇ Un tapis de sol.
- ◇ Un plaid.
- ◇ Un petit coussin

### Tarifs piscine des Gibjons :

- ◇ Réduit : 2.75€ (sous réserve).

PRENDRE PART 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 *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

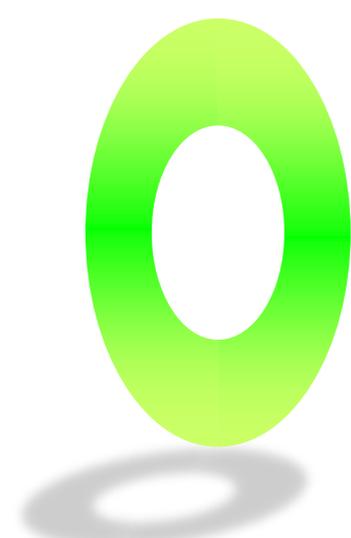
- ◇ Elle est de **7,00€** pour le repas dit « du quotidien » ;
- ◇ elle passe à **12.00€** pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font le :

- ◇ **Matin** => de **09h00 à 10h00**,
- ◇ **Soir** => de **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 *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de **4.00€**.
- ◇ Il n'y a pas de participation aux courses ;
- ◇ Il est conseillé d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

**Pensez à apporter lors  
des ateliers :**

- ◇ **Un torchon,**
- ◇ **Des boîtes de conservation alimentaire,**
- ◇ **Un tablier, si vous le souhaitez.**



# COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

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

## 1. SAVOIR GERER SA MALADIE {= compétences d'autosoin.

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

## 2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétence d'adaptation.

☛ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & avec 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'autosoin,
  - **A** = compétence d'adaptation,
- + 1 chiffre.

### Compétences d'autosoin

Soulager les symptômes.	<b>S1</b>
Prendre en compte les résultats d'une autosurveillance, d'une automesure.	<b>S2</b>
Adapter les doses de médicaments ; initier un autotraitement.	<b>S3</b>
Réaliser des gestes techniques & des soins.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie (règles hygiéno-diététiques, activité physique, etc.)	<b>S5</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S6</b>
Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	<b>S7</b>

### Compétences d'adaptation

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

## LIRE LE PLANNING...

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 RENAUD <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	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	Expression théâtrale.
DE DIÉTÉTIQUE THÉORIQUE	DIET	Nadège RION <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & propositions de thèmes
DE DIÉTÉTIQUE PRATIQUE CULINAIRE				
	A.P.C & Mini A.P.C	Amandine BRAS <i>Diététicienne</i>	AB	Courses {partie facultative Préparation du repas Partage du repas Informations diététiques
INFIRMIER		Céline MÉNÉTRIER <i>Infirmière</i>	CM	Bases & Thèmes
		Patricia PILLIEN <i>Infirmière</i>	PP	Bases &Thèmes Sophrologie
		Marie-Sophie PERRIER <i>Infirmière</i>	MSP	Bases & Thèmes
		Lucie SAUGET <i>Infirmière</i>	LS	Bases & thèmes
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes sur plusieurs disciplines		
DE PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU <i>Podologue</i>	CJ	Bases & thèmes
DE PSYCHOLOGIE		Ludivine MILLET <i>Psychologue</i>	LM	Groupes de paroles

## PRATIQUER LE 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.

Les sessions ont lieu le vendredi de 14h00 à 15h00 à l'adresse suivante :

◇ **DOJO**

2 Place Pierre de Coubertin  
18000 BOURGES

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

JANVIER	12	19	26	~
FÉVRIER	02	09	16	23
MARS	15	22	29	~
AVRIL	05	12	19	~

**UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...**

« **Diabète & Surpoids au Féminin :**

**Traitement, alimentation & activité physique  
de JANVIER à AVRIL 2024**»

de **14h00** à **15h15** tous **les mercredis après-midis** (Page 7)





**PROGRAMME DES SÉANCES DIABÈTE & SURPOIDS AU FÉMININ :**  
 ~Traitement, alimentation & activité physique, de ~  
**JANVIER à AVRIL**

<b>MERCREDI 10 janvier : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 17 janvier : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 24 janvier : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 31 janvier : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 07 février : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 14 février : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 21 février : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 28 février : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 13 mars.. : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 20 mars.. : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 27 mars.. : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 03 avril... : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 10 avril... : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 17 avril... : Gymnastique douce</b>
<b>MERCREDI 24 avril... : Gymnastique douce</b>

**PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :**

- 1. Un tapis de sol.**
- 2. Une serviette.**
- 3. Une bouteille d'eau.**



**SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~ Salle : **MUSIQUE.****

**Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES de 14h00 à 15h15.**  
**Renseignements & inscriptions obligatoires auprès du secrétariat de C.A.R.A.M.E.L. :**  
 ☎ **02 48 48 57 44** OU 📧 **association.caramel@ch-bourges.fr**



MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
<b>Communes</b>				
<b>Aubigny <sup>s</sup>/Nère</b>			<b>Vendredi 01 :</b> I.D.E. ~ PP.	
<b>Baugy</b>	<b>Lundi 08 :</b> Diététique ~ AB.	<b>Vendredi 23 :</b> Activité Physique ~ VF.	<b>Lundi 04 :</b> A.P.C. ~ AB.	
<b>Dun <sup>s</sup>/Auron</b>		<b>Lundi 19 :</b> Diététique ~ AB.		
<b>Henrichemont</b>			<b>Lundi 18 :</b> A.P.C. ~ NR.	
			<b>Lundi 18 :</b> Pluridisciplinaire ~ CM & NR	
<b>Marmagne</b>				<b>Vendredi 26 :</b> Activité Physique ~ VF
<b>Saint-Florent <sup>s</sup>/Cher</b>			<b>Lundi 11 :</b> Diététique ~ NR.	
<b>Saint-Germain du Puy</b>	<b>Vendredi 12 :</b> Activité Physique ~ VF.			
<b>Saint-Martin d'Auxigny</b>	<b>Mardi 09 :</b> Activité Physique ~ VF.	<b>Jeudi 01 :</b> A.P.C. ~ NR.	<b>Samedi 02 :</b> Sophrologie ~ PP.	<b>Mardi 09 :</b> Activité Physique ~ VF.
<b>Sancerre</b>		<b>Vendredi 02 :</b> Sophrologie ~ PP.	<b>Mardi 12 :</b> Activité Physique ~ VF.	<b>Jeudi 04 :</b> Mini A.P.C. ~ NR.

Un  dans le calendrier du programme

=

un atelier à la périphérie de **Bourges.**

 **CARNET D'ADRESSES...** 

Communes/Lieux	Structures	Adresses
<b>Argent <sup>s</sup>/ Sauldre</b>	Jaune {salle	Rue Jean Moulin
	Salle du 3 <sup>ème</sup> âge	Parking de la salle des fêtes
<b>Aubigny <sup>s</sup>/ Nère</b>	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	ISA Groupe	ZA de Gorgeot ~ Route de CLEMONT
<b>Baugy</b>	Maison des Solidarités Est	Rue de la Croix St-Abdon ~ Îlot St-Abdon
<b>Blancafort</b>	Salle des fêtes	Centre socio-culturel ~ Place de la Mairie
<b>Bourges</b>	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin-Luther King {entre le centre commercial & le lac.
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand {adresse GPS.
	DOJO {salle	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	Piscine des Gibjoncs	Rue de Turly
	Pressavois {salle pour tous des	Rue Théophile Gauthier
<b>Culan</b>	Maison de santé	1 Allée de la Tuilerie
<b>Dun <sup>s</sup>/ Auron</b>	Maison Frances services	Route de Levet
<b>Lignières</b>	Polyvalente {salle	2 Rue du Docteur Bonnet
<b>Mehun <sup>s</sup>/ Yèvre</b>	Maison de retraite « Rayon de Soleil »	1 Avenue du Général de Gaulle
<b>Plaimpied-Givaudins</b>	ROCK'N SWING ATITUDE {salle de danse	Z.A.C. du Porche
<b>St-Amand Montrond</b>	C.C.A.S.	700 Avenue Jean Giraudoux
	Centre de cure médicale de la Croix Duchet	Rue de la Croix Duchet
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès
<b>St-Florent <sup>s</sup>/ Cher</b>	Auditorium {salle de	Rue Aubrun
	Roseville {salle de	18 Rue des lavoirs
<b>St-Germain du Puy</b>	Piscine municipale	Rue des Lauriers
<b>St-Martin d'Auxigny</b>	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300 m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
	Polyvalente	17 Route de St-Palais
<b>Sancerre</b>	Maison Départementale d'Action Sociale	1 Rue de Saint-Martin
	Maison de santé	Route des Vallons
<b>Vierzon</b>	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

**JEUDIS 11 & 25 JANVIER.**

~~~~~  
*Salade de betterave & avocat,  
vinaigrette à l'orange.  
Potée auvergnate.  
Trifle aux agrumes.*  
~~~~~



**MARDI 30 JANVIER**  
**~ 17H30/20H30 ~**

~~~~~  
*Soupe à l'oignon.  
Cassolette de fruits de mer.  
Entremet normand.*  
~~~~~

**JEUDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER**  
**~ SAINT-MARTIN D'AUXIGNY ~**

~~~~~  
*Salade d'endives aux kiwis.  
Blanquette de dinde.  
Riz.  
Flan au citron.*  
~~~~~

**JEUDIS 08 & 22 FÉVRIER**

~~~~~  
*Carottes & céleri rémoulade.  
Brandade de poisson.  
Far aux pruneaux.*  
~~~~~

**MARDI 13 FÉVRIER**  
**~ 17H30/20H30 ~**

~~~~~  
*Velouté de carottes aux crevettes.  
Gratin aux deux choux.  
Crêpe au lait d'amande.*  
~~~~~

**LUNDI 04 MARS**  
**~ BAUGY ~**

~~~~~  
*Velouté de carottes au cumin.  
Omelette aux pommes de terre  
& dés de jambon.  
Cheesecake au fromage blanc.*  
~~~~~

**LUNDI 18 MARS**  
~ HENRICHEMONT~

~~~~~  
*Salade aux crevettes  
& aux asperges.  
Pâté de Pâques.  
Charlotte aux fruits.*

~~~~~  
**-PARTICIPATION DE 12€-**

**MARDI 19 MARS**  
~ 17H30/20H30 ~

~~~~~  
*Salade d'endives aux kiwis.  
Crumble de légumes.  
Flognarde aux pommes.*

**JEUDIS 21 & 28 MARS**

~~~~~  
**REPAS DE PÂQUES.**

~~~~~  
*Menu défini par les patients lors de  
l'atelier du mercredi 28 février.*

~~~~~  
**-PARTICIPATION DE 12€-**

**MARDI 02 AVRIL**  
~ 17H30/20H30 ~

~~~~~  
*Salade de chou-fleur,  
sauce au yaourt.  
Crevettes au curry.  
Riz thaï.  
Crumble poire~chocolat.*

**JEUDIS 11 & 18 AVRIL**

~~~~~  
*Salade de mâche & endives  
au chèvre frais.  
Lasagnes végétariennes.  
Tarte meringuée à l'ananas.*



# Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
<b>FÉRIÉ</b>		
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p><b>A6//Diététique.</b>  <b>14h00-15h30</b> AB.  <u>Objectifs</u>: Différencier &amp; repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé.   <u>Lieu</u> : Baugy &amp; <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	<p><b>S5//Gym Douce.</b>  <b>10h00-11h30</b> VF.  <u>Objectif</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.   <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>09h30-11h00</b> NR.  <u>Objectif</u> : S'informer sur les bienfaits nutritionnels des fruits oléagineux.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p><b>S5 ~ S6 ~ A7//Infirmier.</b>  <b>14h00-15h30</b> CM.  <u>Objectif</u> : Comprendre mon diabète &amp; mon traitement en jouant.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>A7//Art thérapie.</b>  <b>14h15-15h30</b> AL.  <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p><b>A2//Danse thérapie.</b>  <b>15h45-16h30</b> AL.  <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p><b>S5//ReF.</b>  <b>09h00-10h15</b> VF.  <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p><b>A7//Art thérapie.</b>  <b>16h45-18h30</b> AL.  <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p><b>S5//Relaxation.</b>  <b>17h10-18h10</b> VF.  <u>Objectifs</u> : Se détendre &amp; se relaxer.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
<p><b>S5 ~ A6//Diététique.</b>  <b>14h00-15h30</b> NR.  <u>Objectif</u> : Faire le bon choix pour ses assaisonnements.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S5//Muscultation.</b>  <b>10h00-11h30</b> VF.  <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.  <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p><b>A7//Art thérapie.</b>  <b>16h45-18h03</b> AL.  <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p><b>-PROGRAMME INITIAL OU BILAN-</b>  <b>S5//Activité physique.</b>  <b>17h10-18h10</b> VF.  <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31
<p><b>A6 ~ A7//Pluridisciplinaire.</b>  <u>-SUITE DE L'ATELIER DU 06 NOVEMBRE 2023-</u>  <b>10h00-11h30</b> NR &amp; LM.  <u>Objectifs</u> : Comment tenter d'identifier &amp; de comprendre les grignotages.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S5//ReF.</b>  <b>09h00-10h15</b> VF.  <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p><b>A7//Art thérapie.</b>  <b>16h45-18h30</b> AL.  <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique &amp; travailler avec minutie.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>17h30-20h30</b> NR.  <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas d'hiver.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p><b>S5//Activité physique.</b>  <b>17h10-18h10</b> VF.  <u>Objectif</u> : Relaxation.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>

# Mois de JANVIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p><b>S4~S7/Podologie.</b>  <b>10h00-12h00</b> CJ.  <u>Objectifs</u> :</p> <p>① Repérer &amp; soigner les petites plaies des pieds (mycoses, cors, ampoules, ...)</p> <p>② Approfondir la gym &amp; l'auto-massage des pieds.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S5//Randonnée.</b>  <b>10h00-11h30</b> VF.  <u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.   <u>Lieu</u> : St-Germain-Du-Puy &amp; <u>départ</u> : Étang de la Sablette.</p>	
<p><b>S5//A.P.C.</b>  <b>10h00-13h45</b> NR.  <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits &amp; des légumes de saison.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p><b>A2//Sophrologie.</b>  <b>14h00-15h30</b> PP.  <u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p><b>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</b>  <b>S5//Mini A.P.C.</b>  <b>09h30-11h45</b> NR.  <u>Objectif</u> : Préparer des collations maison.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b>11h45-12h45</b> VF.  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>Structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	<p><b>S7/Expression théâtrale.</b>  <b>10h00-12h00</b> LC.  <u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p><b>A3/Pluridisciplinaire.</b>  <b>14h00-15h30</b> NR ~ CM &amp; LM.  <u>Objectif</u> : Créer un nouveau projet autour de la nature.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45</b> NR.  <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits &amp; des légumes de saison.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b>11h45-12h45</b> VF.  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>Structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	<p><b>A2 ~ A7/Groupe de parole.</b>  <b>10h00-12h00</b> LM.  <u>Objectif</u> : Échanger sur le vécu de la maladie.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>

# Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	<p>S5//Activité physique. <u>09h00-10h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler sa souplesse. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
	<p>S5//Randonnée <u>10h30-12h00</u> VF <u>Objectifs</u> : Marcher &amp; observer l'éveil de la nature. <u>Lieu</u> : Les marais &amp; <u>départ</u> : Parking du Caraquai.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectifs</u>: Nommer ses ressentis &amp; les verbaliser. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//A.P.C. <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Travailler son équilibre. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Rythmer sa journée autour de trois repas. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>10h00-11h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. <u>16h45-18h30</u> AL. <u>Objectif</u> : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>A6//Diététique. <u>14h30-16h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Différencier &amp; repérer les glucides, les lipides, ainsi que le sel dans l'alimentation : leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieu</u> : Dun<sup>S</sup>/Auron &amp; <u>structure</u> : Maison France services.</p>		<p>A2//Relaxation. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre &amp; se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p>S7//Pluridisciplinaire. <u>10h00-12h00</u> AL &amp; LC. <u>Objectif</u> : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu. <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : Musique <i>[Structure : salles pour tous des Pressavois].</i></p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Ré-évaluer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux</p>	<p>S5//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer les menus de Pâques &amp; ceux du prochain programme. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S6//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> CM. <u>Objectif</u> : Comprendre les complications du diabète. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>17h10-18h10</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>

# Mois de FÉVRIER ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges ~

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas d'hiver.   <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny &amp; <u>salle</u> : polyvalente.</p>	<p>A2//Sophrologie.  <b>10h00-11h30 PP.</b>  <u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.   <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>structure</u> : Maison de santé.</p>	<p><b>-PROGRAMME INITIAL-</b>  S5//Diététique.  <b>10h00-11h30 NR.</b>  <u>Objectifs</u> : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S5//Piscine.  <b>11h45-12h45 VF.</b>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
<p>S5//A.P.C.  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <u>Objectif</u> : Préparer un menu simple mais gourmand.  <u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p>S5//Piscine.  <b>11h45-12h45 VF.</b>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<p>A2//Méditation.  <b>10h00-11h30 CJ.</b>  <u>Objectifs</u> : Utiliser la méditation &amp; perfectionnement.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine.  <b>11h45-12h45 VF.</b>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>structure</u> : Piscine des Gibjones.</p>	<p>S2//Infirmier.  <b>09h30-11h30 CM ~ SL ~ D. DAMAS &amp; COLLABORATION PRESTATAIRE DE POMPES.</b>  <u>Objectif</u> : Partager autour de la pompe à insuline.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>A2//Sophrologie.  <b>14h00-15h30 PP.</b>  <u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<p>S5//A.P.C.  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <u>Objectif</u> : Préparer un menu simple mais gourmand.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Activité physique.  <b>09h30-11h00 VF.</b>  <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices pour protéger son cœur.   <u>Lieu</u> : Baugy &amp; <u>structure</u> : Maison des solidarités.</p>	
JEUDI 29		
<p>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire.  <b>14h15-15h45 AL &amp; LM.</b>  <u>Objectif</u> : Peinture intuitive.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		
<p>A2//Danse thérapie.  <b>15h45-16h30 AL.</b>  <u>Objectif</u> : Identifier des ressentis corporels.  <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		

# Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>10h00-13h45</b> AB. <u>Objectif</u> : Préparer un menu équilibré.  <u>Lieu</u> : Baugy &amp; <u>salle</u> : Maison des solidarités.</p>	<p>S5//ReF. <b>09h00-10h15</b> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>S5//ReF. <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités. <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p>S5 ~ S6//Diététique. <b>14h00-15h30</b> NR. <u>Objectif</u> : Comprendre les besoins en sel, sucre &amp; matière grasse.  <u>Lieu</u> : St-Florent <sup>S</sup>/Cher &amp; <u>salle</u> : Auditorium.</p>	<p>A2//ReF. <b>09h30-11h30</b> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse &amp; ses capacités musculaires.  <u>Lieu</u> : Sancerre &amp; <u>structure</u> : Maison de santé.</p>	<p>S5 ~ A6//Diététique. <b>09h30-11h00</b> NR. <u>Objectifs</u> : Repérer les glucides &amp; connaître leurs effets sur la glycémie. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>A7//Art thérapie. <b>16h45-18h30</b> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//Relaxation. <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre &amp; se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>-PARTICIPATION DE 12€-</b> <b>10h00-13h45</b> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.  <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//Musculaton. <b>10h00-11h30</b> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p>A7//Art thérapie. <b>16h45-18h30</b> AL. <u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis &amp; les verbaliser <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p>S6 ~ A6//Pluridisciplinaire. <b>14h00-15h30</b> CM &amp; NR. <u>Objectif</u> : Favoriser le bon fonctionnement de ses reins.  <u>Lieu</u> : Henrichemont &amp; <u>salle</u> : Presbytère.</p>	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>17h30-20h30</b> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p><b>-PROGRAMME INITIAL-</b> S5//ReF Douce <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Structure</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S7//Expression théâtrale. <b>10h00-12h00</b> LC. <u>Objectif</u> : S'offrir un espace de jeu. <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : Musique [Structure : salles pour tous des Pressavois].</p>	<p>S5//Activité physique. <b>09h00-10h15</b> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse <u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>	<p>A6//Art thérapie. <b>16h45-18h30</b> AL. <u>Objectif</u> : Fabriquer des décorations pour la chasse aux œufs de Pâques. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
	<p>S2//Infirmier. <b>14h00-15h30</b> CM. <u>Objectif</u> : Comprendre le traitement du diabète. <u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>A2//Relaxation. <b>17h10-18h10</b> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre &amp; se relaxer. <u>Structure</u> : C.C.A.S. du Val d'Auron.</p>

# Mois de MARS ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p style="text-align: center;"><b>A7//Art thérapie.</b> <b>14h15-15h30 AL.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Travailler sa motricité fine avec la calligraphie.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5 ~ S6 ~ A7//Infirmier.</b> <b>14h00-15h30 PP.</b></p> <p><u>Objectifs</u> : Comprendre mon diabète &amp; mon traitement en jouant.</p> <p> <u>Lieu</u> : Aubigny <sup>S</sup>/Nère &amp; <u>structure</u> : Maison France Services.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A2//Sophrologie.</b> <b>10h00-11h30 PP.</b></p> <p><u>Objectifs</u> : Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
<p style="text-align: center;"><b>A4//Danse thérapie.</b> <b>15h45-16h30 AL.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Travailler en binôme.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Piscine.</b> <b>11h45-12h45 VF.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>S5//Piscine.</b> <b>11h45-12h45 VF.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b><del>-PROGRAMME INITIAL-</del></b> <b>S6 ~ A5//Infirmier.</b> <b>14h00-15h30 CM.</b></p> <p><u>Objectifs</u> : Comprendre &amp; gérer ma maladie.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><del>-PARTICIPATION DE 12€-</del></b> <b>10h00-13h45 NR.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Piscine.</b> <b>11h45-12h45 VF.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>structure</u> : Piscine des Gibjons.</p>	<p style="text-align: center;"><b>A3//Art thérapie.</b> <b>10h00-12h00 AL.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Développer sa créativité.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
<p style="text-align: center;"><b>A3//Pluridisciplinaire.</b> <b>14h00-15h30 NR &amp; SL.</b></p> <p><u>Objectifs</u> : Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>		
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p style="text-align: center;"><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><del>-PARTICIPATION DE 12€-</del></b> <b>10h00-13h45 NR.</b></p> <p><u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Randonnée.</b> <b>09h30-11h00 VF.</b></p> <p><u>Objectifs</u> : Marcher &amp; observer l'éveil de la nature.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges ~ Lac d'Auron &amp; <u>départ</u> : Brasserie du lac.</p>	

# Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
<b>FÉRIÉ</b>	<p style="text-align: center;">S5//ReF. <b>09h00-10h15</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S du Val D'Auron.</p>	<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. <b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre &amp; se relaxer.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S du Val d'Auron.</p>
	<p style="text-align: center;">S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>17h30-20h30</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Faire un menu varié &amp; équilibré.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Bourges Nord.</p>	
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
<p>S5 ~ S7 ~ A6//Pluridisciplinaire. <b>14h00-15h30</b> CM &amp; NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Comprendre les mécanismes de la digestion.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Gym Douce. <b>10h00-11h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler son équilibre.</p> <p> <u>Lieu</u> : Saint-Martin D'Auxigny &amp; <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <b>14h15-16h00</b> AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Pratiquer le Land Art.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">S5//Activité physique. <b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Travailler sa coordination.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S. Val d'Auron.</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
	<p style="text-align: center;">S5//Muscultation. <b>10h00-11h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : du GAZELEC.</p>	<p style="text-align: center;">A5//Art thérapie. <b>16h15-18h00</b> AL.</p> <p><u>Objectifs</u> : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">A2//Relaxation. <b>17h10-18h10</b> VF.</p> <p><u>Objectifs</u> : Se détendre &amp; se relaxer.</p> <p><u>Structure</u> : C.C.A.S du Val d'Auron.</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
	<p style="text-align: center;">A2//ReF. <b>09h30-11h00</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Exécuter les exercices suivant ses capacités.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p style="text-align: center;">S5//Diététique. <b>09h30-11h00</b> NR.</p> <p><u>Objectif</u> : Comprendre l'équilibre alimentaire en jouant.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
		<p style="text-align: center;">S5//Mini randonnée <b>16h30-17h30</b> VF.</p> <p><u>Objectif</u> : Marcher pour se dépenser.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges ~ parc paysager &amp; <u>départ</u> : parking du parc [<i>Route de St-Michel</i>].</p>
LUNDI 29	MARDI 30	
<p style="text-align: center;">S7//Pluridisciplinaire. <b>12h00</b> LC &amp; AL.</p> <p><u>Objectif</u> : Expression théâtrale : s'offrir un espace de jeu.</p> <p><u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>salle</u> : Musique</p> <p><i>[Structure : Salles pour tous des Pressavois].</i></p>		
<p><del><b>-PRÉVOIR VOS BASKETS-</b></del> : <b>UNE MARCHÉ DE 30 MN DANS LE PARC DU CHÂTEAU EST PRÉVUE AVANT L'ATELIER.</b></p> <p style="text-align: center;">S1 ~ S2 ~ S6//Infirmier. <b>14h00-15h30</b> CM.</p> <p><u>Objectif</u> : Mesurer les effets de l'activité physique sur mon diabète.</p> <p><u>Structure</u> : Château des Gadeaux.</p>		

# Mois d'AVRIL ~ Programme Diabétique ~ Secteur Bourges

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
<p><b><u>-APPORTEZ VOS BOÎTES-</u></b>  <b>S5 ~ A6//Mini A.P.C.</b>  <b><u>10h00-12h00</u> NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Cuisiner en utilisant moins de matière grasse &amp; de sucre.</b></p> <p> <u>Lieu :</u> Sancerre &amp; <u>structure :</u>  <b>Maison départementale d'action sociale.</b></p>	<p><b>A2//Sophrologie.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> PP.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Mieux gérer l'anxiété, prendre du recul dans une situation stressante ou, contrariante.</b>  <u>Structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u> VF.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu :</u> Bourges &amp; <u>structure :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Équilibrer un repas végétarien.</b>  <u>Structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u> VF.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu :</u> Bourges &amp; <u>structure :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p><b>A2//Méditation.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> CJ.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Découvrir la méditation.</b>  <u>Structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u> VF.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu :</u> Bourges &amp; <u>structure :</u> Piscine des Gibjons.</p>	
<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Équilibrer un repas végétarien.</b>  <u>Structure :</u>  <b>C.C.A.S. Bourges Nord.</b></p>		
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p><b>A4 ~ A7//Pluridisciplinaire.</b>  <b><u>14h15-15h45</u> AL &amp; LM.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Peinture intuitive.</b>  <u>Structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>S5//Randonnée</b>  <b><u>09h30-11h00</u> VF.</b>  <u>Objectifs:</u>  <b>Marcher &amp; identifier les oiseaux.</b>   <u>Lieu :</u> Marmagne &amp; <u>départ :</u> Le canal de Berry ~ Aire de jeux.</p>	
<p><b>A2//Danse thérapie.</b>  <b><u>15h45-16h30</u> AL.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Identifier des ressentis corporels.</b>  <u>Structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>		

## LE PLANNING DIABÈTE DE JANVIER À AVRIL 2024

Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun....	02
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	02
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire	03
Comprendre & connaître les compétences...	04
<b>Lire le planning...</b>	<b>05</b>
<b>Pratiquer le TAÏSO SANTÉ</b>	<b>06</b>
<b>Diabète &amp; Surpoids au Féminin...</b>	<b>07</b>
Trouver les ateliers à la périphérie de <b>Bourges</b>	<b>08</b>
<b>Carnet d'adresses</b>	<b>09</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>10 ~ 11</b>
<b>JANVIER</b>	<b>12 ~ 13</b>
<b>FÉVRIER</b>	<b>14 ~ 15</b>
<b>MARS</b>	<b>16 ~ 17</b>
<b>AVRIL</b>	<b>18 ~ 19</b>
<b>SOMMAIRE</b>	<b>20</b>