



L'association C.A.R.A.M.E.L.  
**É**ducation **T**hérapeutique du **P**atient  
*Une aide pour le suivi de votre maladie.*

## PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2025

Bourges & périphérie.

∞ De Janvier  
À Avril ∞  
∞ Du Lundi  
Au samedi ∞

Association C.A.R.A.M.E.L.

 **Château des Gadeaux**

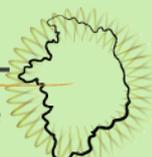
145 Avenue François MITTERRAND  
CS 30010

18020 BOURGES CEDEX

 **0248. 48 57 44**

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

 **www.caramel18.fr**

CARAMEL   
Réseau du Cher Diabète-Obésité

# LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L.

Aujourd'hui, vous recevez votre planning ; **cet outil vous permet l'inscription obligatoire aux séances souhaitées. Sans inscription** de votre part &, **en cas de manquements répétés** à ces consignes (voir ci-dessous), vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.

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.

SOMMAIRE	
PAGE	INTITULÉ
02	Le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L.
02	SOMMAIRE.
03	Carnet d'adresses.
03	Les ateliers en-dehors des Gadeaux.
03	Pratiquer le Taïso.
04	Comprendre & connaître les compétences.
04	Pratiquer une activité physique.
05	Lire le planning.
06	Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire...
07	Menus.
08 ~ 09	PLANNING DE JANVIER.
10 ~ 11	PLANNING DE FÉVRIER.
12 ~ 13	PLANNING DE MARS.
14 ~ 15	PLANNING DE AVRIL.

# CARNET D'ADRESSES

LIEU	STRUCTURE	ADRESSE
BAUGY	Maison des solidarités	Rue de la Croix Saint-Abdon ~Ilot Saint-Abdon.
BOURGES	Comité Départemental Olympique & Sportif (C.D.O.S.)	1 Rue Gaston Berger
	Château des Gadeaux	123 Av. F. Mitterrand C.S. 30010 [Adresse GPS]
	JARDINS D'ARCADIE {Les	12 Rue Béthune Charost
MÈNETOU-SALON	Pharmacie des Coteaux	3 Place de l'Église

## LES ATELIERS EN-DEHORS

LIEU \ MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
BAUGY		<b>Lundi 24 :</b> Pluridisciplinaire ~ LS & AMB		
MÈNETOU-SALON	<b>Jeudi 23 :</b> Pharmacie ~ SV	<b>Jeudi 06 :</b> Pharmacie ~ SV	<b>Jeudi 13 :</b> Pharmacie ~ SV	<b>Vendredi 25 :</b> Pharmacie ~ SV

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer de pratiquer 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, n'ayant pas forcément pratiqué du sport auparavant & recherchant 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. L'activité est conviviale.
3. C'est un antistress.
4. Cela améliore le bien-être.
5. Il renforce le système musculaire.

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

#### ◇ DOJO

2 Place Pierre de Coubertin ~ Bourges.



# COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES

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

- **Savoir GÉRER sa maladie** = **compétences d'autosoins**.
- **Savoir VIVRE avec sa maladie** = **compétences d'adaptation**.

**Le but de l'éducation thérapeutique** est de vous permettre d'**ACQUÉRIR** ou d'**AMÉLIORER** ces deux groupes de compétences.

 <b>Compétences d'autosoins</b>		 <b>Compétences d'adaptation</b>	
<b>CS1</b>	Connaître sa maladie & son traitement.	<b>CA1</b>	Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.
<b>CS2</b>	Reconnaître & prendre en compte les signes d'alerte.	<b>CA2</b>	Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.
<b>CS3</b>	Connaître les facteurs favorisant la décompensation & la conduite à tenir.	<b>CA3</b>	Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.
<b>CS4</b>	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie, règles hygiéno-diététiques.	<b>CA4</b>	Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.
<b>CS5</b>	Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie, activité physique.	<b>CA5</b>	Prendre des décisions & résoudre un problème.
<b>CS6</b>	Prévenir des complications évitables.	<b>CA6</b>	Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.
<b>CS7</b>	Faire face aux problèmes occasionnés par la maladie.	<b>CA7</b>	S'observer, s'évaluer & se renforcer.

## LIRE LE PLANNING

ATELIER	Code Couleur	Intervenant : Prénom, NOM & qualification.	INITIALES	Détails de l'activité
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>		Aurélié BARON	<b>AB</b>	Endurance. Renforcement musculaire.
		Pierre CARNEIRO	<b>PC</b>	
		Véronique FROIDEVAUX	<b>FV</b>	Randonnée.
<b>ART THÉRAPIE</b>		Adeline LOOSLI	<b>AL</b>	Art thérapie → loisirs créatifs.
<b>DIÉTÉTIQUE</b>	Théorique	Amandine MAQUET-BRAS	<b>AMB</b>	<u>Ateliers théoriques :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations de base.</li> <li>• Propositions de thèmes.</li> </ul>
	Pratique			<u>Ateliers Pratiques Culinaires :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courses (partie facultative).</li> <li>• Préparation du repas.</li> <li>• Partage du repas.</li> <li>• Informations diététiques sur le menu partagé.</li> </ul>
	Théo- rique	Nadège RION	<b>NR</b>	<u>Ateliers théoriques :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations de base.</li> <li>• Propositions de thèmes.</li> </ul>
<b>INFIRMIER</b>		Lucie SAUGET	<b>LS</b>	Informations de base & propositions de thèmes.
<b>PHARMACIE</b>		Servane TUVACHE	<b>SV</b>	Informations de base.
<b>PSYCHOLOGIE</b>		Olivier SYLLA	<b>OL</b>	Groupes de parole.
<b>PLURIDISCIPLI- NAIRE</b>		Selon les intervenants.		Plusieurs disciplines.

# PRENDRE PART À UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ou A.P.C. À UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE ou MINI A.P.C.



## Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

- **La participation** *par personne* est à régler *en espèces* dont 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.
  - Le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :
    - ☞ CARREFOUR HYPERMARCHÉ - Chaussée de Chappe - Bourges.



## Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

- **La participation** *par personne* est à régler *en espèces* dont l'appoint est apprécié :
  - Elle est de **4.00€**.
  - Apporter des boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.
    - ☞ Il n'y a pas de participation aux courses.



## Lors de ces ateliers, pensez à apporter :

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

## MENUS

**MARDI 14 JANVIER**

~~

*Chou blanc  
à la sauce citronnée.  
Curry végétarien  
au lait de coco.  
Petit pot de crème  
au citron  
& tuiles aux amandes.*

~~

**MARDI 25 FÉVRIER**

~~

*Salade de betteraves, mâche,  
crottin de chèvre & toasts.  
Escalope de porc  
au citron.  
Pommes de terre  
& champignons persillés.  
Salade de fruits frais.*

~~

**MARDI 18 MARS**

~~

*Lentilles vinaigrette.  
Endives au jambon.  
Pain perdu  
aux fruits frais.*

~~

**MARDI 08 AVRIL**

~~

*Mousse d'avocat.  
Navarin de veau  
aux petits légumes.  
Charlotte au chocolat.*

~~

***~PARTICIPATION DE 12€~***

**MOIS DE JANVIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
		<b>FÉRIÉ</b>
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs</u> :  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>salle</u> :  <b>C.D.O.S.18</b></p>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
	<p><b>CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45</b> AMB.  <u>Objectif</u> :  <b>Faire un menu « détox ».</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>structure</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs</u> :  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>salle</u> :</p>
	<p><b>CS7~CA7//Diététique.</b>  <b>14h00-15h30</b> AMB.  <u>Objectif</u> :  <b>Maîtriser les apports en sel dans l'alimentation.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b>  &amp; <u>structure</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs</u> :  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>salle</u> :  <b>C.D.O.S.18</b></p>

<b>MOIS DE JANVIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.</b>		
<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
CS2~CS3~CS4~CS5~CS6// <b>Infirmier.</b> <b>10h00-11h30</b> LS. <u>Objectif</u> : <b>Connaître sa maladie.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>Château des Gadeaux.</b>	<b>CS5//Activité physique.</b> <b>14h00-15h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>DOJO</b> [Cf. Page 3 du planning].	
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
	<b>CS5//Piscine.</b> <b>11h45-12h45</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>Piscine des Gibjoncs.</b>	
	<b>CS5//Activité physique.</b> <b>14h00-15h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>DOJO</b> [Cf. Page 3 du planning].	
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
<b>CS1//Pharmacie.</b> <b>10h00-11h30</b> ST. <u>Objectif</u> : <b>Tout savoir sur son traitement.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Ménetou-Salon &amp; structure :</b> <b>Pharmacie des Côteaux.</b>	<b>CS5//Activité physique.</b> <b>14h00-15h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>DOJO</b> [Cf. Page 3 du planning].	
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	
	<b>CS5//Activité physique.</b> <b>14h00-15h00</b> VF. <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>DOJO</b> [Cf. Page 3 du planning].	
	<b>CA1//Art thérapie.</b> <b>14h15-16h00</b> AL. <u>Objectif</u> : <b>S'exprimer à travers la peinture.</b> <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure :</b> <b>Château des Gadeaux.</b>	

## MOIS DE FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
		<b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b> <b><u>10h00-11h00</u> AB.</b> <u>Objectifs :</u> <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b> <u>Lieu :</u> <b>Bourges</b> & <u>salle :</u> <b>C.D.O.S.18</b>
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
		<b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b> <b><u>10h00-11h00</u> AB.</b> <u>Objectifs :</u> <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b> <u>Lieu :</u> <b>Bourges</b> & <u>salle :</u> <b>C.D.O.S.18</b>
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
<b>CS7- CA5//Pluridisciplinaire.</b> <b><u>14h00-15h30</u> AMB &amp; SL.</b> <u>Objectif :</u> <b>Faire le lien entre alimentation &amp; traitements.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Baugy</b> & <u>structure :</u> <b>Maison des solidarités.</b>	<b>CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire.</b> <b><u>10h00-13h45</u> AMB.</b> <u>Objectif :</u> <b>Créer un menu d'hiver.</b> <u>Lieu :</u> <b>Bourges</b> & <u>structure :</u> <b>Château des Gadeaux</b>	<b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b> <b><u>10h00-11h00</u> AB.</b> <u>Objectifs :</u> <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b> <u>Lieu :</u> <b>Bourges</b> & <u>salle :</u> <b>C.D.O.S.18</b>
	<b>CS4~CS3//Programmation.</b> <b><u>14h00-15h30</u> AMB.</b> <u>Objectifs</u> <b>Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.</b> <u>Lieu :</u> <b>Bourges</b> & <u>structure :</u> <b>Château des Gadeaux.</b>	

<b>MOIS DE FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.</b>		
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI 01</b>
<b>JEUDI 06</b>	<b>VENDREDI 07</b>	<b>SAMEDI 08</b>
<p><b>CS1//Pharmacie.</b>  <b>10h00-11h30</b> ST.  <u>Objectif</u> : <b>Tout savoir sur son traitement.</b>   <u>Lieu</u> : <b>Ménetou-Salon</b>  &amp; <u>structure</u> :  <b>Pharmacie des Côteaux.</b></p>	<p><b>CS5//Piscine.</b>  <b>11h45-12h45</b> VF.  <u>Objectif</u> :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>structure</u> :  <b>Piscine des Gibjoncs.</b></p>	
	<p><b>CS5//Activité physique.</b>  <b>14h00-15h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>structure</u> :  <b>DOJO</b> [Cf. Page 3 du planning].</p>	
<b>JEUDI 13</b>	<b>VENDREDI 14</b>	<b>SAMEDI 15</b>
	<p><b>CA6//Art thérapie.</b>  <b>14h15-16h00</b> AL.  <u>Objectif</u> : <b>Développer sa motricité fine à travers la calligraphie.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Jardins d'Acadie.</b></p>	
<b>JEUDI 20</b>	<b>VENDREDI 21</b>	<b>SAMEDI 22</b>
<p><b>CS3//Infirmier.</b>  <b>10h00-11h30</b> LS.  <u>Objectif</u> :  <b>Connaître son traitement.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>structure</u> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>		
<b>JEUDI 27</b>	<b>VENDREDI 28</b>	<b>SAMEDI</b>
	<p><b>CS5//Activité physique.</b>  <b>14h00-15h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges</b> &amp; <u>structure</u> :  <b>DOJO</b> [Cf. Page 3 du planning].</p>	

**MOIS DE MARS ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs :</u>  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; salle :</u>  <b>C.D.O.S.18</b></p>
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
	<p><b>CS7~CA5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45</b> AMB.  <u>Objectif : Cuisiner les légumineuses.</u>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs :</u>  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; salle :</u>  <b>C.D.O.S.18</b></p>
	<p><b>CS7~CA7//Diététique.</b>  <b>14h00-15h30</b> AMB &amp; LS.  <u>Objectif : Se questionner sur l'intérêt du régime sans sel.</u>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs :</u>  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; salle :</u>  <b>C.D.O.S.18</b></p>
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI
<p><b>CA3//Art thérapie.</b>  <b>15h45-17h30</b> AL.  <u>Objectif : Développer sa créativité à travers le modelage.</u>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>		

**MOIS DE MARS ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.**

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
<b>JEUDI 06</b>	<b>VENDREDI 07</b>	<b>SAMEDI 08</b>
	<p align="center"><b>CS5//Piscine.</b>  <b><u>11h45-12h45</u></b> VF.            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>Piscine des Gibjoncs.</b></p>	
	<p align="center"><b>CS5//Activité physique.</b>  <b><u>14h00-15h00</u></b> VF.            Objectif :  <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>DOJO</b>  <i>[Cf. Page 3 du planning].</i></p>	
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
<p align="center"><b>CS1//Pharmacie.</b>  <b><u>10h00-11h30</u></b> ST.            Objectif :  <b>Tout savoir sur son traitement.</b>   <u>Lieu : Ménetou-Salon &amp; structure :</u>  <b>Pharmacie des Côteaux.</b></p>	<p align="center"><b>CS5//Activité physique.</b>  <b><u>14h00-15h00</u></b> VF.            Objectif :  <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>DOJO</b>  <i>[Cf. Page 3 du planning].</i></p>	<p align="center"><b>Cs7~CA5/Diététique.</b>  <b><u>10h00-12h30</u></b> AMB.            Objectif :  <b>Partager un café autour de l'alimentation.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>Château des Gadeaux.</b></p>
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
	<p align="center"><b>CS5//Activité physique.</b>  <b><u>14h00-15h00</u></b> VF.            Objectif :  <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>DOJO</b>  <i>[Cf. Page 3 du planning].</i></p>	
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
	<p align="center"><b>CS5//Activité physique.</b>  <b><u>14h00-15h00</u></b> VF.            Objectif :  <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu : Bourges &amp; structure :</u>  <b>DOJO</b>  <i>[Cf. Page 3 du planning].</i></p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

**MOIS D'AVRIL ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs</u> : <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; salle</b> :  <b>C.D.O.S.18</b></p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p align="center"><b>~PARTICIPATION DE 12€~</b>  <b>CS7~CA5 //Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b>10h00-13h45</b> AMB.  <u>Objectif</u> : <b>Préparer un repas de Pâques.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<b>FÉRIÉ</b>		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs</u> : <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; salle</b> :  <b>C.D.O.S.18</b></p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
		<p><b>CS5//Activités Physiques Adaptées.</b>  <b>10h00-11h00</b> AB.  <u>Objectifs</u> : <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; salle</b> :  <b>C.D.O.S.18</b></p>

## MOIS D'AVRIL ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p><b>CS2~CS5~CS6~CA5//Infirmier.</b>  <b>10h00-11h30</b> LS.  <u>Objectif</u> : <b>Savoir reconnaître les signes du vieillissement &amp; agir en conséquence.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>CS5//Piscine.</b>  <b>11h45-12h45</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>Piscine des Gibjoncs.</b></p>	
	<p><b>CS5//Activité physique.</b>  <b>14h00-15h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>DOJO [Cf. Page 3 du planning].</b></p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p><b>CS5//Activité physique.</b>  <b>14h00-15h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>DOJO [Cf. Page 3 du planning].</b></p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p><b>CS5//Activité physique.</b>  <b>14h00-15h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>DOJO [Cf. Page 3 du planning].</b></p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
<p><b>CS5//Pluridisciplinaire.</b>  <b>14h15-16h00</b> NR &amp; AL.  <u>Objectif</u> : <b>Planter des herbes aromatiques pour les ateliers culinaires.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b>CS1//Pharmacie.</b>  <b>10h00-11h30</b> ST.  <u>Objectif</u> : <b>Tout savoir sur son traitement.</b>   <u>Lieu</u> : <b>Ménetou-Salon &amp; structure</b> :  <b>Pharmacie des Coteaux.</b></p>	
	<p><b>CS5//Activité physique.</b>  <b>14h00-15h00</b> VF.  <u>Objectif</u> : <b>Pratiquer le Taïso.</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>DOJO [Cf. Page 3 du planning].</b></p>	
	<p><b>CA5//Art thérapie.</b>  <b>14h15-16h00</b> AL.  <u>Objectif</u> : <b>Mener une réalisation éphémère en « Land Art ».</b>  <u>Lieu</u> : <b>Bourges &amp; structure</b> :  <b>Château des Gadeaux.</b></p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

