

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ~ DIABÈTE

~ DE MAI À AOÛT 2025 ~
BOURGES & CHER NORD

CARAMEL 

Association du Cher Diabète-Obésité

Cher Association Réseau d'Aide aux

Malades diabétiques et d'Éducation Locale

DES ATELIERS PROGRAMMÉS DU :
LUNDI AU SAMEDI MATIN

INSCRIPTIONS MENSUELLES PAR :

✉ MAIL

☎ TÉLÉPHONE

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



Château des Gadeaux
145 Avenue François Mitterrand
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX



: 02 48 48 57 44



: association.caramel@ch-bourges.fr



: caramel18.fr

SOMMAIRE DU PLANNING BOURGES DIABÈTE

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

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 de sport.
- ◇ 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 Gibjoncs :

- ◇ Réduit : 2.80€ (sous réserve).

COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES 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 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 & 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'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

LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		DÉTAIL DES ACTIVITÉS	NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES	
ACTIVITÉ PHYSIQUE		Musculation. Piscine. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF. Sport « découverte » {En fonction des financements.	Véronique FROIDEVAUX Éducatrice médicosportive	VF
		Danse. Randonnée.	Maryanick RENAUD, Éducatrice médicosportive	MR
		Randonnée & pique-nique.	Véronique FROIDEVAUX & Maryanick RENAUD, Éducatrices médicosportives	VF & MR
ART THÉRAPIE & DANSE THÉRAPIE		Loisirs créatifs & expression corporelle.	Adeline LOOSLI, <i>Art thérapeute</i>	AL
DIÉTÉTIQUE				
THÉORIQUE ~ DIÉT		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Nadège RION, <i>Diététicienne</i>	NR
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.		Courses {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.		
THÉORIQUE ~ DIÉT		Information de base. & Propositions de thèmes.	Amandine MAQUET-BRAS, <i>Diététicienne</i>	AMB
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.		Courses {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.		
INFIRMIER		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Céline MÉNÉTRIER, <i>Infirmière</i>	CM
			Lucie SAUGET, <i>Infirmière</i>	LS
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.		
PODOLOGIE		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	CJ
PSYCHOLOGIE		Groupes de parole.	???? ????, <i>Psychologue</i>	??

PRATIQUER LE TAÏSO...

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
18000 BOURGES

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

MAI				16	23	
JUIN		06	13	20		27
JUILLET	04					
AOÛT						

UNE INFORMATION... UN AUTRE PROGRAMME...

« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
de **MAI** à **AOÛT 2025** »

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



**PROGRAMME DES SÉANCES DIABÈTE & SURPOIDS
AU FÉMININ :**
~ Traitement, alimentation & activité physique ~
de MAI à AOÛT.

LES MERCREDIS DE 14H00 À 15H15 ~ GYMNASTIQUE DOUCE ~						
MOIS	JOURS					
MAI		07	14		21	28
JUIN	04		11	18	25	
JUILLET	02	09		16	23	
AOÛT						

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

 **TROUVER MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE BOURGES...** 

MOIS LIEUX	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
AUBIGNY^S/NÈRE		Lundi 30 : PLURIDISCIPLINAIRE. LS. ~ NR.		Lundi 08 : I.D.E. ~ LS.
BAUGY	Lundi 19 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB. ~ LS.		Lundi 07 : PODOLOGIE ~ CJ.	
HENRICHEMONT		Lundi 16 : A.P.C. ~ NR.		
		Lundi 16 : PLURIDISCIPLINAIRE. CM. ~ NR.		
MEHUN^S/YÈVRE			Vendredi 11 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF. ~ NR. & SL.	
QUINCY				Mercredi 27 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR. & NR.
ST-AMAND-MONTROND	Samedi 24 : ATELIERS DE PRINTEMPS. C.A.R.A.M.E.L.			Jeudi 28 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR. & NR.
ST-DOULCHARD				Vendredi 29 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF. ~ NR. & MR.
ST-GERMAIN DU PUY		Vendredi 13 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF. ~ NR.	Vendredi 18 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.	Vendredi 22 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.
			Vendredi 25 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.	Mardi 26 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.
ST-MARTIN D'AUXIGNY		Mardi 10 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.	Mardi 01 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.	
			Jeudi 03 : A.P.C. ~ NR.	
SANCERRE	Mercredi 07 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB. ~ LS.		Mercredi 16 : PODOLOGIE ~ CJ.	
			Lundi 28 : I.D.E. ~ LS.	

Un  dans le calendrier du planning
= un atelier à la périphérie de **Bourges**.

PRENDRE PART À...
UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.)
OU À...
UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (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.**

MARDI 13 MAI
17H30 ~20H30

~~
Chausson, façon calzone.
Salade verte.
Salade de fruits.
~~

JEUDI 15 & JEUDI 22
MAI

~~
Taboulé à la betterave.
Parmentier de poisson
aux carottes.
Verrine aux fraises.
~~

LUNDI 16 JUIN

~~
HENRICHEMONT
~~

Feuilleté de légumes à la Grecque.
Escalope de dinde à la milanaise.

Pâtes.
Verrines aux fraises.
~~

JEUDI 12 & JEUDI 26
JUIN

~~
Panier de Printemps.
Risotto de Printemps au poulet.
Tarte à la rhubarbe.
~~

MARDI 17 JUIN
17H30 ~20H30

~~
Salade de radis & concombre.
Tarte au thon.
Clafoutis aux fruits.

JEUDI 03 JUILLET

~~
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY

~~
Salade de radis, concombre & féta.
Poulet au citron.
Semoule.
Clafoutis aux fruits.

JEUDI 10 & JEUDI 31
JUILLET

~~
Tartine au tzatziki de concombre
& courgette.
Poulet au citron.
Semoule.
Trifle aux nectarines.

MARDI 15 JUILLET
17H30 ~20H30

~~
Salade Caesar.
Tarte Tatin melon & citron vert.



MOIS DE MAI ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.	S2~A6// Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> AMB & LS. Objectifs : Identifier les bonnes & les mauvaises graisses dans votre alimentation & interpréter votre bilan sanguin.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de santé.
		S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
S7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectif : Prendre soin de ses pieds l'Été. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Musclation. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.	S5//Randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui. »
<u>~PROGRAMME INITIAL~</u> S5//Diététique. <u>14h00-15h30</u> NR. Objectif : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//A.P.C. <i>~Fonctionnement page 9~</i> <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Intégrer une pizza dans un menu. <u>Lieu</u> : Centre social Ghada HATEM-GANTZER. <i>~Menus pages 10 & 11~</i>	
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
S2~A6// Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> AMB & LS. Objectifs : Identifier les bonnes & les mauvaises graisses dans votre alimentation & interpréter votre bilan sanguin.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.	S5//Randonnée. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Marcher autour du lac d'Auron pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Lac d'Auron [devant la Brasserie du lac].	S5//Relaxation. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
	S2~A7//Infirmier. <u>14h00-15h30</u> LS. Objectif : Pratiquer une activité physique : le matériel à emporter, l'impact sur les glycémies. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
S5~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectif : Décrypter les étiquettes alimentaires. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.	<u>~BILAN INITIAL~</u> S5//Activité physique. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.

MOIS DE MAI ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ	<p>S5//Randonnée. <u>09h30-10h30</u> VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking de la patinoire du Prado.</p>	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu équilibré. <u>Lieu</u> : Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p>A6//Art thérapie. <u>14h15-16h15</u> AL. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Créer un menu équilibré. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	<p>« ATELIERS DE PRINTEMPS. »  <u>Lieu</u> : ST-AMAND MONTROND & <u>structure</u> : Restaurant « LE NOIRLAC. » [215 Route de BOURGES] <u>Objectif</u> ~ <u>Thème</u> : « Améliorer sa santé en jouant. »</p>
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

MOIS DE JUIN ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
<p>A2//Méditation. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectifs :</p> <ol style="list-style-type: none"> ① Utiliser la méditation. ② Se perfectionner. <p>Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Muscultation. <u>09h30-11h00</u> VF. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : Bourges & salle : GAZELEC.</p>	<p>S5~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectifs : Mieux connaître & utiliser les épices, ainsi que les aromates. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5///ReF Douce. <u>17h00-18h00</u> VF. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieu : Centre Social Rosa Park.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p>FÉRIÉ</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>10h00-11h15</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & salle : Ste-Jeanne.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Bourges & départ : Parc paysager [parking devant l'entrée du parc ~ Route de Saint-Michel].</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p>S5//A.P.C. ~ Fonctionnement page 9 ~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Diversifier un repas au quotidien.  Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5//Randonnée. <u>09h00-10h00</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : Bourges ~ Val d'Auron & départ : Parking côté « Brasserie du Lac. »</p>	<p>S5//Relaxation. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
<p>S2~S5~S6~A6// Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & CM. Objectif : Faire le point sur ma maladie chronique autour d'un jeu.  Lieu : Henrichemont & salle : Presbytère.</p>	<p>S5//A.P.C. ~ Fonctionnement page 9~ <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieu : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~</p>	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<p>S5//Relaxation. <u>09h00-10h00</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectifs : Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme. Lieu : Château des Gadeaux.</p>
		<p>S5//ReF Douce. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : PARC du Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p>S2~S5~S6~A6//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> NR & LS. Objectif : Faire le point sur la maladie chronique autour du jeu.  Lieu : Aubigny^s/Nère & structure : Maison France services.</p>		

MOIS DE JUIN ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Lieu</u> : Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>10h30-13h30</u> VF & NR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Saint-Germain du Puy & <u>départ</u> : Étang de La Sablette [Chemin des Marais].</p>	
<p>A5//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	<p>S2~S3~S5~A4~A7//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. <u>Objectif</u> : Échanger sur la maladie chronique. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>structure</u> : Piscine des Gibjoncs.</p>	
<p>A4~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h00</u> NR & LS. <u>Objectifs</u>: Rencontrer les intervenants pour échanger sur les activités de C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux</p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS DE JUILLET ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p>S5//ReF Douce <u>10h00-11h15</u> VF. Objectifs : Pratiquer une activité physique & apprendre à protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p>S5//Relaxation. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
<p>S7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectif : Prendre soin de ses pieds l'Été.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des Solidarités.</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h00</u> VF. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF Objectifs : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui. »</p>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ	<p>S5//Relaxation. <u>09h30-10h30</u> VF. Objectifs : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectifs : Prendre soin de ses pieds l'Été.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de Santé.</p>
FÉRIÉ	<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>17h30-20h30</u> NR. Objectif : Cuisiner un dîner d'Été. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5//ReF Douce. <u>15h30-16h30</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<p>S5~S6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. Objectif : Adapter la quantité de sucre & de matière grasse dans ses recettes. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>09h00-10h15</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking de la patinoire du Prado.</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>18h00-20h15</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking de la Nouvelle plage du Val d'Auron [Rue du Traité de Rome].</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p>S2//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. Objectif(s) : À déterminer.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de Santé.</p>	<p>S5~S7~A6//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> NR & LS. Objectif : Comprendre le mécanisme de la digestion. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	

MOIS DE JUILLET ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison.  <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : polyvalente. ~Menus pages 10 & 11~</p>		
<p>A2//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectifs: Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h30</u> VF ~ LS & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Mehun ^SYèvre & départ : parking du Château [Place du Général Leclerc].</p>	
<p>A3//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & - Objectifs : Donner son avis exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
<p>A3//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectifs: Identifier des ressentis corporels. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Saint-Germain du Puy [Rue des Lauriers] & <u>structure</u> : piscine municipale. ~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER À LA CAISSE~</p>	
<p>A3//Art thérapie. <u>16h45-18h00</u> AL. Objectif : Développer sa créativité. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
	<p>S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : Saint-Germain du Puy [Rue des Lauriers] & <u>structure</u> : piscine municipale. ~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER À LA CAISSE~</p>	
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI
<p>S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~</p>		
<p>A7//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectifs : S'auto-évaluer & confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>		

MOIS D'AOÛT ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13

**SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L.
DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 AOÛT INCLUS.**

LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
	<p>S5//ReF Douce. <u>09h00-10h00</u> VF. Objectif : Entretien sa souplesse. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Randonnée. <u>14h00-15h30</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser . Lieu : Bourges & départ : parking de la patinoire du Prado.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>S7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. Objectifs : Bien choisir ses chaussures en toute circonstance. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  Lieu : Saint-Germain du Puy [Rue des Lauriers] & structure : piscine municipale. <u>~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€</u> <u>À RÉGLER À LA CAISSE DE LA PISCINE~</u></p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h30</u> MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  Lieu : Quincy & départ : parking du restaurant « Le Firmament » [Route de Vierzon].</p>
		<p>S5//ReF Douce. <u>14h30-15h30</u> VF. Objectif : Entretien sa souplesse. Lieu : Parc du château des Gadeaux.</p>

MOIS D'AOÛT ~ DIABÈTE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 03 À 08.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
<p>~BILAN INITIAL~ S6~A5//Infirmier. 10h00-11h30 LS. Objectifs : Comprendre & gérer ma maladie. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	<p>S6~A5//Infirmier. 10h00-11h30 LS. Objectifs : Comprendre & gérer ma maladie. Lieu :  Aubigny^S/Nère & structure : Maison France services.</p>	
<p>A1//Art thérapie. 14h15-16h00 AL. Objectifs : Se projeter dans une réalisation. Lieu : Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
<p>SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 AOÛT INCLUS, LE VENDREDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.</p>		
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
	<p>S5//Piscine. 10h00-11h00 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu :  Saint-Germain du Puy <i>[Rue des Lauriers]</i> & structure : piscine municipale. ~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER À LA CAISSE DE LA PISCINE~</p>	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu :  Drevant & départ : parking « Park4Night » <i>[6 Rue du Forum]</i> Canal de Berry.</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 VF ~ MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu :  Saint-Doulchard & départ : Étang de l'Épinière <i>[Route des Racines puis</i> <i>chemin des Rogerets].</i></p>	

🚗 CARNET D'ADRESSES 🚗

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
ARGENT ^s /SAULDRE	Jaune {salle des fêtes Jacques Prévert	Rue Jean Moulin Esplanade du Château
	Du 3ème âge {salle des fêtes Jacques Prévert	
AUBIGNY ^s /NÈRE	Maison France Services	6 Avenue du 8 mai 1945
	C.C.A.S.	
BAUGY	Maison des solidarités Est	Rue de la Croix Saint-Abdon Îlot Saint-Abdon
BLANCAFORT	Salle des fêtes	Centre socio-culturel Place de la mairie
BOURGES	Centre social Ghada HATEM-GANTZER [anciennement C.C.A.S. de la Chancellerie]	8 Rue Jules-Louis Breton
	Centre social Rosa PARKS [anciennement Val d'Auron]	Place Martin Luther King <i>{Entre le centre commercial & le lac.</i>
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand <i>{adresse GPS}</i>
	DOJO {salle du	Place Pierre de Coubertin
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré
	GIBJONCS {piscine des	Rue de Turly
	Jardins d'ARCADIE {les	12 Rue Béthune Charost
	PRESSAVOIS {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier
HENRICHEMONT	Presbytère {salle du	1 Rue de l'Église
PLAIMPIED-GIVAUDINS	Rock'N Swing Attitude <i>{salle de danse}</i>	Z.A.C. du Porche <i>{après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2ème rond-point sur la droite.</i>
SAINT-FLORENT ^s /CHER	Auditorium	Rue Aubrun
SAINT-GERMAIN DU PUY	Municipale {Piscine	Rue des Lauriers
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY	Polyvalente {salle	17 Route de Saint-Palais
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée <i>{300m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.</i>
SANCERRE	Maison département d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin
	Maison de santé	Route des Vallons