

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE MAI À AOÛT 2025 ~ **BOURGES & CHER NORD**



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 ÉQUILIBRE PONDÉRAL

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 CAMEL

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 d'obésité, 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

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

Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	A1
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	A2
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	A3
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	A4
Prendre des décisions & résoudre un problème.	A5
Se fixer de 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	RM
		Randonnée & pique-nique.	Véronique FROIDEVAUX & Maryanick RENAUD Éducatrices médicosportives	VF & RM
ART THÉRAPIE & DANSE THÉRAPIE		Loisirs créatifs & expression corporelle.	Adeline LOOSLI, Art thérapeute	AL
DIÉTÉTIQUE				
THÉORIQUE ~ DIÉT.		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Nadège RION, Diététicienne	NR
PRATIQUE CULINAIRE		Courses {partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas.		
THÉORIQUE ~ DIÉT.		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Amandine MAQUET-BRAS, Diététicienne	AMB
PRATIQUE CULINAIRE		Courses {partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas.		
INFIRMIER		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Céline MÉNÉTRIER, Infirmière	CM
			Lucie SAUGET, Infirmière	LS
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.		
PODOLOGIE		Informations de base. & Propositions de thèmes.	Catherine JOURDONNEAU, Podologue	CJ
PSYCHOLOGIE		Groupes de parole.	?? ??, Psychologue	??

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...

« **Diabète & Surpoids 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...**

LIEUX \ MOIS	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
AUBIGNY ^S /NÈRE		Lundi 30 : PLURIDISCIPLAIRE. NR. & LS.		
BAUGY	Lundi 19 : PLURIDISCIPLAIRE. AMB. & LS.		Lundi 07 : PODOLOGIE. ~ CJ.	
HENRICHEMONT		LUNDI 16 : A.P.C. & NR.		
		Lundi 16 : PLURIDISCIPLAIRE. CM. & NR.		
MEHUN SUR YÈVRE			Vendredi 11 : PLURIDISCIPLAIRE. VF. ~ SL. & NR.	
QUINCY				Mercredi 27 : Pluridisciplinaire. MR. & NR.
ST-AMAND-MONTROND	Samedi 24 : ATELIERS DE PRINTEMPS. C.A.R.A.M.E.L.			Jedi 28 : Pluridisciplinaire. MR. & NR.
ST-DOULCHARD				Vendredi 29 : Pluridisciplinaire. MR. ~ VF. & NR.
ST-GERMAIN DU PUY		Vendredi 13 : PLURIDISCIPLAIRE. 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 01 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	
		Mardi 10 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	JEUDI 03 : A.P.C. ~ NR.	
SANCERRE	MERCREDI 07 : PLURIDISCIPLAIRE. AMB. & LS.		Mercredi 16 : PODOLOGIE. ~ CJ.	

Un  dans le 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.*

~~

LUNDI 19 & VENDREDI 06
JUIN

~~

*Concombre farci au chèvre.
Risotto de Printemps au poulet.
Biscuit roulé aux fruits rouges.*

~~



LUNDI 16 JUIN

~~

HENRICHEMONT.

~~

*Feuilleté de légumes
à la Grecque.
Escalope de dinde à la milanaise.
Pâtes.
Verrine aux fraises*

~~

MARDI 11 FÉVRIER
17H30 ~ 20H30

~~

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

~~

VENDREDI 20 JUIN
& MARDI 01 JUILLET

~~

Salade de courgettes.
Lasagnes de saumon
aux poireaux.
Tarte aux fraises.

~~

JEUDI 03 JUILLET

~~

SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY.

~~

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

~~

MARDI 15 JUILLET
17H30 ~ 20H30

~~

Salade Caesar.
Tarte Tatin melon
& citron vert.

~~



VENDREDI 18 JUILLET

~~

Taboulé.
Brochette de poisson.
Chips de légumes.
Trifle aux nectarines.

~~

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	S5//ReF Douce 09h00-10h15 VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Centre Social Rosa Park.	S2~A6// Pluridisciplinaire. 10h00-11h30 AMB & LS. <u>Objectifs</u>: 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. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre Social Rosa Park.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectif</u> : Prendre soin de ses pieds l'Été. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Muscultation. 09h30-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.	S5//Randonnée. 15h30-16h30 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui. »
	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Intégrer une pizza dans un menu. <u>Lieu</u> : Centre Social Ghada HATEM-GANTZER. ~Menus pages 10 & 11~	
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	S5//Randonnée. 09h00-10h15 VF. <u>Objectifs</u> : 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. 17h00-18h00 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.
S2~S4~A6//Diététique. 14h00-15h30 NR. <u>Objectifs</u> : Repérer les glucides & les graisses cachés dans les aliments & connaître les équivalences entre les aliments en contenant. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.		
S2~A6//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 AMB & LS. <u>Objectifs</u> : Identifier les bonnes, les mauvaises graisses dans votre alimentation & interpréter votre bilan sanguin.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des solidarités.		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
	S5//ReF Douce. 09h00-10h15 VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre Social Rosa Park.	~BILAN INITIAL~ S5//Activité physique. 17h00-18h00 VF. <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieu</u> : Centre social Rosa Parks.

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

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ	S5//Randonnée. <u>09h30-10h30</u> VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & départ : parking de la patinoire du Prado.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
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.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Piscine des Gibjoncs.	« ATELIERS DE PRINTEMPS. »  <u>Lieu</u> : SAINT-AMAND MONTROND & <u>structure</u> : Restaurant « Le NOIRLAC. » [215 Route de BOURGES] <u>Objectif-thème</u> : « Améliorer sa santé en jouant. »
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

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

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
A2//Méditation. <u>10h00-12h00</u> CJ. <u>Objectifs</u> : ① Utiliser la méditation. ② Se perfectionner. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Musculation. <u>09h30-11h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>salle</u> : GAZELEC.	S5//ReF Douce <u>17h00-18h00</u> VF. <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieu</u> : Centre Social Rosa Park.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
FÉRIÉ	S5//ReF Douce. <u>10h00-11h15</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : St-Martin d'Auxigny & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.	S2~S5~A6//Diététique. <u>09h30-11h00</u> NR. <u>Objectif</u> : Gérer les repas d'Été. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
FÉRIÉ		S5//Randonnée. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : Parc paysager [parking devant l'entrée du parc ~ Route de Saint-Michel].
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. <u>Objectif</u> : Diversifier un repas au quotidien.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère. ~Menus pages 10 & 11~	S5//Randonnée. <u>09h00-10h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges ~Val d'Auron & <u>départ</u> : parking côté « Brasserie du Lac. »	S5//Relaxation. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
S4~S7~A6// Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h30</u> NR & CM. <u>Objectif</u> : Faire le point sur ma maladie chronique autour d'un jeu.  <u>Lieu</u> : Henrichemont & <u>salle</u> : Presbytère.	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>17h30-20h30</u> NR. <u>Objectif</u> : Réaliser un menu simple mais gourmand. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	S5//Relaxation. <u>09h00-10h00</u> VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//ReF Douce. <u>15h30-16h30</u> VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : <u>PARC</u> du Château des Gadeaux.
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
S4~S7~A6//Pluridisciplinaire. <u>10h00-11h30</u> NR & LS. <u>Objectif</u> : Faire le point sur la maladie chronique autour du jeu.  <u>Lieu</u> : Aubigny ^s/Nère & <u>structure</u> : Maison France services.		

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

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
A5//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : Château des Gadeaux.	S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>10h30-13h30</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  Lieu : St Germain du Puy & départ : Étang de La Sablette [Chemin des Marais].	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Agrémenter un déjeuner du quotidien. Lieu : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	
	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
Sppp//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h00</u> NR & LS. Objectifs : Rencontrer les intervenants pour échanger sur les activités de C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café. Lieu : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Piscine des Gibjoncs.	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

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

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	S5//ReF Douce. 10h00-11h15 VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer une activité physique & apprendre à protéger son cœur.  <u>Lieu</u> : Saint–Martin d'Auxigny & <u>structure</u> : Sainte-Jeanne.	S5//Relaxation. 15h30-16h30 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Agrémenter un déjeuner du quotidien. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	
	A3//Pluridisciplinaire. 14h00-15h30 NR. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectif</u> : Prendre soin de ses pieds l'Été.  <u>Lieu</u> : Baugy & <u>structure</u> : Maison des Solidarités.	S5//ReF Douce. 09h00-10h00 VF. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S5//Randonnée. 15h30-16h30 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking du restaurant « Le Caraqui. »
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ	S5//Relaxation. 09h30-10h30 VF. <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.	S7//Podologie. 10h00-12h00 CJ. <u>Objectif</u> : Prendre soin de ses pieds l'Été.  <u>Lieu</u> : Sancerre & <u>structure</u> : Maison de Santé.
FÉRIÉ	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ 17h30-20h30 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner un dîner d'Été. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	S5//ReF Douce. 15h30-16h30 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
	S5//Randonnée. 09h00-10h15 VF. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser . <u>Lieu</u> : Bourges & <u>départ</u> : parking de la patinoire du Prado.	S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. 18h00-20h15 VF & NR. <u>Objectifs</u> : 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].
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

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

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison.  Lieu : Saint-Martin d'Auxigny & salle : polyvalente. ~Menus pages 10 & 11~		
A2//Art thérapie. <u>14h15-16h00</u> AL. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieu : Château des Gadeaux.		
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	S5~A1//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>10h30-13h30</u> VF~LS &NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  Lieu : Mehun ^S/Yèvre & départ : parking du château [Place du Général Leclerc].	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
A3//Art thérapie. <u>14h15-15h30</u> AL. Objectif : Développer sa créativité. Lieu : Château des Gadeaux.	S5//A.P.C. ~Fonctionnement page 9~ <u>10h00-13h45</u> NR. Objectif : Préparer un déjeuner d'Été. Lieu : Château des Gadeaux. ~Menus pages 10 & 11~	
A2//Danse thérapie. <u>15h45-16h30</u> AL. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieu : Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  Lieu : Saint-Germain du Puy [Rue des Lauriers] & structure : piscine municipale. ~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER À LA CAISSE~	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
	S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  Lieu : Saint-Germain du Puy [Rue des Lauriers] & structure : piscine municipale. ~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER À LA CAISSE~	
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI
A7//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectifs : S'auto-évaluer & confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieu : Château des Gadeaux.		

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

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
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
	S5//ReF Douce. <u>09h00-10h00</u> VF. <u>Objectif :</u> Entretien sa souplesse. <u>Lieu :</u> Château des Gadeaux.	S5//Randonnée. <u>14h00-15h30</u> VF <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> Bourges & <u>départ :</u> parking de la patinoire du Prado.
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
S7//Podologie. <u>10h00-12h00</u> CJ. <u>Objectif :</u> Bien choisir ses chaussures en toute circonstance. <u>Lieu :</u> Château des Gadeaux.	S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu :</u> Saint-Germain du Puy [Rue des Lauriers] & <u>structure :</u> piscine municipale. <u>~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER</u> <u>À LA CAISSE DE LA PISCINE~</u>	S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>10h30-13h30</u> MR & NR. <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu :</u> Quincy & <u>départ :</u> parking du restaurant « Le Firmament » [Route de Vierzon].
		S5///ReF Douce. <u>14h30-15h30</u> VF. <u>Objectif :</u> Entretien sa souplesse. <u>Lieu :</u> PARC du château des Gadeaux.

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

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
A1//Art thérapie. <u>16h15-18h00</u> AL. Objectifs : Se projeter dans une réalisation. Lieu : Château des Gadeaux.		
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
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.		
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
	S5//Piscine. <u>10h00-11h00</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques.  Lieu : Saint-Germain du Puy <i>[Rue des Lauriers]</i> & structure : piscine municipale. <u>~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER</u> <u>À LA CAISSE DE LA PISCINE~</u>	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
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 : Drevant & départ : parking « Park4Night » <i>[6 Rue du Forum]</i> Canal de Berry.	S5~A6//Pluridisciplinaire. Randonnée & pique-nique. <u>10h30-13h30</u> 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 chemin des Rogerets].</i>	

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	Salles 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 {entre le centre commercial & le lac.
	Château des Gadeaux	123 Avenue F. MITTERRAND {adresse GPS.
	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 {salle de danse	Z.A.C. du Porche {après le lac d'Auron, au rond-point direction PLAIMPIED, avant le 2ème rond-point sur la droite.
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 {300m ≈ après l'Église & sur le trottoir en face de celle-ci.
SANCERRE	Maison départementale d'action sociale	1 Rue de SAINT-MARTIN.
	Maison de santé	Route des Vallons.