

Bourges & périphérie.

œ De **Mai** À **Août** œ
œ Du **lundi** Au **samedi** œ



PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2025

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

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

SOMMAIRE

PAGE	INTITULÉ
02	SOMMAIRE.
02	Carnet d'adresses.
03	Le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L.
03	Pratiquer le Taïso.
04	Comprendre & connaître les compétences.
05	Lire le planning.
06	Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire...
07	Menus.
08 ~ 09	PLANNING DE MAI.
10 ~ 11	PLANNING DE JUIN.
12 ~ 13	PLANNING DE JUILLET.
14 ~ 15	PLANNING D'AOÛT.
16	Les ateliers en-dehors de Bourges.



CARNET D'ADRESSES



LIEU	STRUCTURE	ADRESSE
AUBIGNY ^S/NÈRE	Maison France services & C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945.
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].
	GIBJONCS ~ LES ~ Piscine.	Rue de Turly.
MÈNETOU-SALON	Pharmacie des Coteaux.	3 Place de l'Église.
SAINT-GERMAIN DU PUY	Piscine municipale.	Rue des Lauriers.
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY	Polyvalente ~ Salle	17 Route de Saint-Palais.
SANCERRE	Maison de santé	Route des Vallons.

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.

Dans le cadre de votre parcours d'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE, Mme Servane TUVACHE, pharmacienne, vous propose des entretiens individuels au sein de son officine à MENETOU-SALON. Toute inscription se fait par le biais du secrétariat de caramel qui les transmet ensuite, à Mme TUVACHE.

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 ~
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.

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

LIRE LE PLANNING

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

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 06 MAI

~~

*Samoussa aux légumes.
Curry de dinde
au yaourt,
riz basmati & brocoli.
Brochette de mangue
& ananas.*

~~



VENDREDI 06 JUIN

~~

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

~~



JEUDI 03 JUILLET

~~

ST-MARTIN D'AUXIGNY

~~

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

~~

MOIS DE MAI ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	<p>CS7-CA5//A.P.C.~DÉROULEMENT PAGE 6. <u>10h00-13h45</u> AMB. <u>Objectif</u> : Créer un menu du monde. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux. MENUS PAGE 7.</p>	<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>salle</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS7~CA5//PLURIDISCIPLINAIRE. <u>10h00-11h30</u> 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.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>salle</u> : CDOS18.</p>
		<p>CS7~CA5//PLURIDISCIPLINAIRE. <u>14h00-15h30</u> AMB. & LS. <u>Objectif</u> : Se questionner sur l'alimentation pauvre en sel. <u>Lieu</u> : Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>CS7~CA5//PLURIDISCIPLINAIRE. <u>14h00-15h30</u> 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.</p>		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>salle</u> : CDOS18.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE <u>10h00-11h00</u> AB. <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>salle</u> : CDOS18.</p>

MOIS DE MAI ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ	CS5//RANDONNÉE. <u>09h30-10h30</u> VF. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : BOURGES & départ : parking de la patinoire du PRADO.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
CA6//ART THÉRAPIE. <u>14h15-16h15.</u> Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieu : BOURGES & structure Château des Gadeaux.	CS5 // SPORT DÉCOUVERTE. <u>14h00-15h00</u> VF. Objectif : Pratiquer le taïso. Lieu : BOURGES & structure : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	CS5//PISCINE. <u>11h45-12h45</u> VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : BOURGES & structure : Piscine des GIBJONCS.	« ATELIERS DE PRINTEMPS. »  Lieu : ST-AMAND MONTROND & structure : Restaurant « LE NOIRLAC. » <i>[210 Route de BOURGES]</i> Objectif ~ thème : « Améliorer sa santé en jouant. »
	CS5//SPORT DÉCOUVERTE. <u>14h00-15h00</u> VF. Objectif : Pratiquer le taïso. Lieu : BOURGES & structure : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

MOIS DE JUIN ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : BOURGES & salle : CDOS18.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
FÉRIÉ		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : BOURGES & salle : CDOS18.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : BOURGES & salle : CDOS18.</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		<p>CS5//ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. <u>10h00-11h00</u> AB. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : BOURGES & salle : CDOS18.</p>
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p>CS6//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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>CS5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 6~ 10h00-13h45 NR. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : Château des Gadeaux ~MENUS PAGE 7.</p>	
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso. Lieu : BOURGES & structure : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>CS1~CS2~CS3~CA2//INFIRMIER. 10h00-11h30 LS. Objectif : Comprendre le fonctionnement du cœur. Lieu : BOURGES & structure : château des Gadeaux.</p>	
	<p>CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. Randonnée & pique-nique. 10h30-13h30 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].</p>	
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso. Lieu : BOURGES & structure : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p>CS5//PISCINE. 11h45-12h45 VF. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : BOURGES & structure : Piscine des GIBJONCS.</p>	<p>CS2~CS3~CS5~CA4~CA7//INFIRMIER. 10h00-11h30 LS. Objectif : Échanger sur la maladie chronique. Lieu : BOURGES & structure Château des Gadeaux.</p>
	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso. Lieu : BOURGES & structure : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</p>	
	<p>CA5//ART THÉRAPIE. 14h15-16h15 AL. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieu : BOURGES & structure : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>CA4~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. 14h00-15h00 NR & LS. Objectif : Rencontrer les intervenants pour échanger sur les activités de C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café. Lieu : BOURGES & structure Château des Gadeaux.</p>	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. Objectif : Pratiquer le taïso. Lieu : BOURGES & structure : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS DE JUILLET ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		<p>CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>10h30-13h30</u> MR & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.</p> <p> <u>Lieu</u> : SAINT-AMAND MONTROND & <u>départ</u> : parking principal Lac de Virlay.</p>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p>CS1~CA6//INFIRMIER. <u>10h00-11h30</u> LS Objectif : Faire le point sur mon traitement autour du jeu. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
		<p>CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. <i>Randonnée & pique-nique.</i> <u>18h00-20h15</u> VF & NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial au- tour d'un repas froid. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>départ</u> : parking de la nouvelle place du Val d'Auron [Rue du traité de Rome].</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
	<p>CS5~CS7~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. <u>10h00-11h30</u> NR & LS. Objectif : Comprendre le mécanisme de la digestion. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : Château des Gadeaux</p>	

MOIS DE JUILLET ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p>CS7-CA5//A.P.C.-DÉROULEMENT PAGE 6. 10h00-13h45 NR. <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits & des légumes de saison.  <u>Lieu</u> : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & <u>salle</u> : polyvalente. MENUS PAGE 7.</p>	<p>CS5//SPORT DÉCOUVERTE. 14h00-15h00 VF. <u>Objectif</u> : Pratiquer le taïso. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : DOJO [CF. PAGE 3 DE VOTRE PLANNING].</p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p>CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. <i>Randonnée & pique-nique.</i> 10h30-13h30 VF ~ LS & NR. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : MEHUN^S/YÈVRE & <u>départ</u> : Parking du château <i>[Place du Général Leclerc].</i></p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	<p>CS4//ART THÉRAPIE. 14h15-16h15 AL. <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
	<p>CS5//PISCINE. 10h00-11h00 VF. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu</u> : St-GERMAIN DU PUY & <u>structure</u> : Piscine municipale <i>[Rue des Lauriers].</i> <u>~DROIT D'ENTRÉE DE 4.00€ À RÉGLER</u> <u>À LA CAISSE DE LA PISCINE~</u></p>	
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

MOIS D'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION CAMEL, DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 AOÛT INCLUS.		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
		<p align="center"> CS5~CA6//PLURIDISCIPLINAIRE. <i>Randonnée & pique-nique.</i> 10h30-13h30 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>

MOIS D'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
COMMENT LIRE LE PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 05.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	<p>~PROGRAMME INITIAL~ CS1~CS2~CS3~CA4//INFIRMIER. <u>10h00-11h30</u> L.S. Objectifs : Comprendre & gérer mon maladie. Lieu : Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
<p>SEMAINE DE FERMETURE DE L'ASSOCIATION CAMEL, DU LUNDI 11 AU VENDREDI 15 AOÛT INCLUS, LE VENDREDI ÉTANT FÉRIÉ.</p>		
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p>CS5~CA6//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.</p>	<p>CS5~CA6//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></p>	

LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE BOURGES

MOIS LIEU	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
AUBIGNY ^S /NÈRE		Lundi 30 : PLURIDISCIPLINAIRE. NR & LS.		
BAUGY	Mercredi 07 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB & LS.			
DREVANT				Jeudi 28 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR & NR.
MEHUN ^S /YÈVRE			Vendredi 11 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF ~ LS & NR.	
QUINÇY				Mercredi 27 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR & NR.
SAINT-AMAND MONTROND	Samedi 24 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB & LS.		Mercredi 02 : PLURIDISCIPLINAIRE. MR & NR.	
SAINT- DOULCHARD				Vendredi 29 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF ~ LS & NR.
SAINT-GERMAIN DU PUY		Vendredi 13 : PLURIDISCIPLINAIRE. VF & NR	Vendredi 25 : ACTIVITÉ PHYSIQUE. VF.	
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY			Jeudi 03 : APC. ~ NR	
SANCERRE	Mercredi 07 : PLURIDISCIPLINAIRE. AMB & LS			