

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ~ DIABÈTE

DE MAI À AOÛT 2025 ~ **VIERZON**



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 VIERZON DIABÈTE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>02</b>
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	<b>03</b>
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	<b>03</b>
Informations.	<b>03</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>04</b>
<b>Lire le planning...</b>	<b>05</b>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	<b>05</b>
Trouver les ateliers à la périphérie de <b>Vierzon</b>	<b>06</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>07</b>
	<b>MAI 08 ~ 09</b>
	<b>JUIN 10 ~ 11</b>
	<b>JUILLET 12 ~ 13</b>
	<b>AOÛT 14 ~ 15</b>
<b>Carnet d'adresses</b>	<b>16</b>

# 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.

## INFORMATIONS... INFORMATIONS...

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

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

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

La piscine Charles MOREIRA :  
Présentez-vous en qualité d'adhérent C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

# 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'autosoins,
- ◇ **A** = compétence d'adaptation,
- + **1** chiffre.

### Compétences d'autosoins

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

### Compétences d'adaptation

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

## LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		DÉTAIL DES ACTIVITÉS		
ACTIVITÉ PHYSIQUE		Danse. Musclation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme <i>{ReF}</i> .	Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR
		Randonnée & pique-nique.		
ART THÉRAPIE		Loisirs créatifs.	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 <i>{Partie facultative}</i> . Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.		
INFIRMIER		Informations de base & Propositions de thèmes.	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>	??

## 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 » & passe à 12.00€ pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font de 09h00 à 10h00 ; le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ LECLERC ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.

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

- ◇ Le règlement *par personne* est à régler *en espèces*, soit 4.00€ (l'appoint est apprécié) ; 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.

 **ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON** 

LIEUX	MOIS			
	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
AUBIGNY S/NÈRE		<b>Lundi 30 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS. & NR.		<b>Vendredi 08 :</b> I.D.E ~ LS.
BOURGES		<b>Samedi 21 :</b> I.D.E ~ LS.	<b>Mercredi 23 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ VF & NR.	
		<b>Jeudi 26 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS. & NR.		
MEHUN S/YÈVRE			<b>Vendredi 11 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ VF. ~ LS. & NR.	
QUINCY				<b>Mercredi 27 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ MR & NR.
SAINT-AMAND MONTROND	<b>Samedi 24 :</b> « ATELIERS PRINTEMPS » ~ C.A.R.A.M.E.L.			
SAINT-DOULCHARD				<b>Vendredi 29 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE VF ~ MR & NR.
SAINT-GERMAIN DU PUY		<b>Vendredi 13 :</b> PLURIDISCIPLINAIRE ~ VF & NR.		
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY		<b>Mardi 10 :</b> ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.	<b>Mardi 01 :</b> ACTIVITÉ PHYSIQUE ~ VF.	
			<b>Jeudi 03 :</b> A.P.C. ~ NR.	

*MARDI 20 MAI*

~~

Panier de Printemps.  
Parmentier de bœuf aux légumes.  
Salade verte.  
Riz au lait pomme-ramboises.

~~

*MARDI 03 JUIN*

~~

Concombre farci au chèvre.  
Blanquette de poulet.  
aux légumes de Printemps.  
Tarte à la rhubarbe.

~~

*MARDI 24 JUIN*

~~

Feuilleté de légumes à la Grecque.  
Papillote de poisson aux carottes  
& jus d'orange.  
Riz trois couleurs.  
Crumble aux abricots.

~~

*JEUDI 03 JUILLET*

~~

*Saint-Martin d'Auxigny*

~~

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

~~

*MARDI 08 JUILLET*

~~

Gaspacho.  
Salade terre & mer.  
Trifle aux nectarines.

~~

MOIS DE MAI ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
	<p>S2~S6//Infirmier.  <u>14h00-15h30</u> LS.            Objectif :            Savoir lire mon bilan sanguin.            Lieu :            Centre de santé.</p>	<p>S5/ReF Douce.  <u>10h00-11h30</u> MR.            Objectifs :            Se détendre &amp; travailler sa            souplesse.            Salle :            Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>A6//Art thérapie.  <u>13h30-15h30</u> AL.            Objectif :            Choisir les matériaux à utiliser pour            une réalisation.            Lieu :            Centre social Tunnel Château.</p>	<p>S5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 05~  <u>10h00-13h45</u> NR.            Objectif :            Réaliser un menu simple mais            gourmand.            Lieu :            Cuisine ~ Centre social Tunnel            Château.            ~MENUS PAGE 07~</p>	
	<p>S5~A6//Diététique.  <u>14h00-15h30</u> NR.            Objectif :            Gérer les repas d'Été.            Lieu :            Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		<p>S5//Détente &amp; étirements.  <u>10h00-11h30</u> MR.            Objectifs :            Pratiquer des exercices            pour protéger son cœur.            Salle :            Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>

MOIS DE MAI ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
FÉRIÉ		
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
	<p>S5//Piscine.  <u>11h00-12h00</u>            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>            &amp; structure :  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>S5//Piscine.  <u>11h00-12h00</u>            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>            &amp; structure :  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	<p>« ATELIERS DE PRINTEMPS. »   <u>Lieu</u> : SAINT-AMAND MONTROND            &amp; <u>structure</u> :  <b>Restaurant « LE NOIRLAC. »</b>  <i>[215 Route de bourges]</i>  <u>Objectif ~ Thème</u> :            « Améliorer sa santé en jouant. »</p>
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
FÉRIÉ		

**MOIS DE JUIN ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.**

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p><b>S5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 05~</b>  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <u>Objectif</u> : Cuisiner des fruits &amp; des légumes de saison.  <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.                      ~MENUS PAGE 07~</p>	
	<p><b>S2~S3~S5~A5//Pluridisciplinaire.</b>  <b>14h00-15h30 LS. &amp; NR.</b>  <u>Objectifs</u>: Savoir adapter son alimentation &amp; son traitement, afin de mieux pratiquer une activité physique.  <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<b>FÉRIÉ</b>	<p><b>S5//ReF Douce.</b>  <b>10h00-11h15 VF.</b>  <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques.   <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny  <u>Salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	<p><b>S5/Détente &amp; étirements.</b>  <b>10h00-11h30 MR.</b>  <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.  <u>Salle</u> : Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p><b>A5//Art thérapie.</b>  <b>13h30-15h30 AL.</b>  <u>Objectifs</u> : Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.  <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<p><b>S5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 05~</b>  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <u>Objectif</u> : Mettre de la couleur dans ses assiettes.  <u>Lieu</u> : Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.                      ~MENUS PAGE 07~</p>	<p><b>S5//ReF Douce.</b>  <b>10h00-11h30 MR.</b>  <u>Objectifs</u> : Travailler sa souplesse, son équilibre &amp; se détendre.  <u>Salle</u> : Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
	<p><b>S5//Diététique.</b>  <b>14h00-15h30 NR.</b>  <u>Objectif</u> : Associer vos idées pour préparer les menus du prochain programme.  <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
<p><b>S7//Podologie.</b>  <b>10h00-11h30 CJ.</b>  <u>Objectif</u> : Prendre soin de ses pieds l'Été.  <u>Lieu</u> : Centre de santé.</p>		
<p><b>S2~S3~S6~A7//Pluridisciplinaire.</b>  <b>10h00-11h30 LS &amp; NR.</b>  <u>Objectif</u> : Faire le point sur la maladie chronique autour du jeu.   <u>Lieu</u> : Aubigny S/Nère &amp; <u>structure</u> : Maison France services.</p>		
<p><b>S4//Art thérapie.</b>  <b>13h30-15h30 AL.</b>  <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique &amp; travailler avec minutie.  <u>Lieu</u> : Centre social Tunnel Château.</p>		

**MOIS DE JUIN ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.**

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> &amp; structure : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire. <i>Randonnée &amp; pique nique.</i> <u>10h30-13h30</u> VF &amp; NR. Objectifs : <b>Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</b>  <b>Lieu : Saint-Germain du Puy</b> &amp; <b>départ : Étang de La Sablette</b> <i>[Chemin des Marais].</i></p>	
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> &amp; structure : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> &amp; structure : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	<p>S2~S3~S5~A4~A7//Infirmier. <u>10h00-11h30</u> LS. Objectif : <b>Échanger sur la maladie chronique.</b>  <b>Lieu : Bourges</b> &amp; <b>structure : château des Gadeaux.</b></p>
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p>A4~A6//Pluridisciplinaire. <u>14h00-15h00</u> LS &amp; NR. Objectifs : <b>Rencontrer les intervenantes pour échanger sur les activités de C.A.R.A.M.E.L., en partageant un café.</b>  <b>Lieu : Bourges &amp; structure :</b> <b>Château des Gadeaux.</b></p>	<p>S5//Piscine. <u>11h00-12h00</u> Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> &amp; structure : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

**MOIS DE JUILLET ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGE S 02 À 06.**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	<p>S5//ReF Douce.  <u>10h00-11h15</u> VF.            Objectifs :            Pratiquer une activité &amp; apprendre à protéger son cœur.   <u>Lieu</u> : Saint-Martin d'Auxigny  <u>Salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	
	<p>S7//Infirmier.  <u>14h00-15h30</u> LS.            Objectif :            Connaître l'impact du diabète sur les yeux &amp; la sphère O.R.L.  <u>Lieu</u> :            Centre de santé.</p>	
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p>S5//A.P.C. ~<i>DÉROULEMENT PAGE 05</i>~  <u>10h00-13h45</u> NR.            Objectif :            Adapter l'équilibre alimentaire au repas froid.  <u>Lieu</u> :            Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.            ~<i>MENUS PAGE 07</i>~</p>	
	<p>A3//Pluridisciplinaire.  <u>14h00-15h30</u> NR &amp; LS.            Objectifs :            Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.  <u>Lieu</u> :            Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
FÉRIÉ		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<p>A2//Art thérapie.  <u>13h30-15h30</u> AL.            Objectifs:            Nommer ses ressentis &amp; les verbaliser.  <u>Lieu</u> :            Centre social Tunnel Château.</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire.  <i>Randonnée &amp; pique nique.</i>  <u>10h30-13h30</u> LS &amp; NR.            Objectifs :            Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.  <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; <u>départ</u> : parking du restaurant « La Guinguette »            ~ Le canal de Berry.</p>	<p>S5~A6//Pluridisciplinaire.  <i>Randonnée &amp; pique nique.</i>  <u>18h00-20h15</u> VF &amp; NR.            Objectifs :            Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.   <u>Lieu</u> : Bourges &amp; <u>départ</u> : parking de la nouvelle plage du Val d'Auron            [Rue du traité de Rome].</p>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

MOIS DE JUILLET ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
<p><b>S5//A.P.C. ~DÉROULEMENT PAGE 05~</b>  <b>10h00-13h45 NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Cuisiner les fruits &amp; les légumes de saison.</b>   <u>Lieu :</u> Saint-Martin d'Auxigny  <u>Salle :</u> polyvalente.  ~MENUS PAGE 07~</p>	<p><b>S5//Piscine.</b>  <b>11h00-12h00</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>&amp; structure :</u>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	<p><b>S5~A6//Pluridisciplinaire.</b>  <b>Randonnée &amp; pique nique.</b>  <b>10h30-13h30</b> VF ~ LS &amp; NR.  <u>Objectifs :</u>  <b>Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</b>   <u>Lieu :</u> Mehun <sup>S</sup>/Yèvre  <u>&amp; départ :</u> parking du château  [Place du Général Leclerc].</p>	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

**MOIS D'AOÛT ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.**

**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 INCLUS.**

**LUNDI 18**

**MARDI 19**

**MERCREDI 20**

**LUNDI 25**

**MARDI 26**

**MERCREDI 27**

**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 : Quincy**

**& départ : parking du restaurant  
« Le Firmament »  
[Route de Vierzon].**

**MOIS D'AOÛT ~ DIABÈTE ~ FONCTIONNEMENT PLANNING ? VOIR PAGES 02 À 06.**

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
	<p align="center"><b>~PROGRAMME INITIAL~</b></p> <p align="center">S6~A5//Infirmier.  <u>10h00-11h30 LS.</u>            Objectifs :  <b>Comprendre &amp; gérer ma maladie.</b></p> <p align="center"> <u>Lieu</u> : Aubigny<sup>S</sup>/Nère            &amp; <u>structure</u> : Maison France Services.</p>	
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 INCLUS, LE VENDREDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.**

JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	<p align="center">S5~A6//Pluridisciplinaire.  <i>Randonnée &amp; pique nique.</i>  <u>10h30-13h30 VF ~ MR &amp; NR.</u>            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</b></p> <p align="center"> <u>Lieu</u> : Saint-Doulchard            &amp; <u>départ</u> : Étang de l'Épinière  <i>[Route des Racines puis chemin des Rogerets].</i></p>	

## 🚗 CARNET D'ADRESSES 🚗

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
<b>AUBIGNY<sup>s</sup>/ NÈRE</b>	Maison France Services & C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945
<b>BOURGES</b>	Centre social Ghada HATAM-GANTZER {anciennement C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis BRETON.
	Centre social Rosa PARKS {anciennement du Val d'Auron	Place Martin LUTHER KING {Entre le centre commercial & le lac.
	Château des Gadeaux	123 Avenue François MITTERRAND {adresse GPS.
	DOJO {salle 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.
<b>SAINT-MARTIN D'AUXIGNY</b>	Polyvalente {salle	17 Route de Saint-Palais.
	Sainte-Jeanne {salle	2 Rue de La Vallée {300m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
<b>VIERZON</b>	Centre social Tunnel Château {anciennement C.A.F.	Place du Tunnel ~ Château.
	Centre de santé	1 Rue du MOUTON.
	DOJO de CHAILLOT {salle d'arts martiaux	Route de BELLON.
	Jean-Baptiste CLÉMENT {salle	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Piscine Charles MOREIRA {Complexe sportif de Bellevue	Avenue du Colonel MANHÈS.