

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Bourges & Cher Nord

PROGRAMME DIABÈTE ~ 2026 DE JANVIER À AVRIL



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.

GPS 123 Avenue François Mitterrand
Site des Gadeaux ~ La Folie Bâton ~ 18000 BOURGES.



0248 48 57 44



association.caramel@ch-bourges.fr



caramel18.fr

SPORT DÉCOUVERTE : PRATIQUER LE TAÏSO.

C.A.R.A.M.E.L. a le plaisir de vous proposer la pratique du Taïso.

L'association **BOURGES JUDO** vous accueille dans ses locaux ; les sessions sont 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, ne pratiquant pas forcément de sport, recherchant un loisir axé sur la culture & l'entretien physique.

Cette activité est réalisée grâce au soutien financier du 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 à l'adresse suivante :

⇒ **DOJO 2 Place Pierre de COUBERTIN**

18000 BOURGES.

Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

⇒ Les **VENDREDIS** de **14h00** à **15h00**

MOIS	DATES					
JANVIER	/	/	/	16	/	30
FÉVRIER	/	/	13	/	/	/
MARS	/	06	/	20	/	/
AVRIL	/	10	/	/	/	/



« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
de **JANVIER** à **AVRIL 2026** »

SALLE POUR TOUS DES PRESSAVOIS ~

SALLE : MUSIQUE.

Rue Théophile Gauthier ~ 18000 BOURGES.

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

⇒ Les **MERCREDIS** de **14h00** à **15h15**
~GYMNASTIQUE DOUCE~

MOIS	DATES	DATES	DATES	DATES	DATES	DATES
JANVIER	/	07	14	/	/	28
FÉVRIER	04	/	/	/	25	/
MARS	04	/	11	18	/	/
AVRIL	/	08	/	/	/	29

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :

- 1. UN TAPIS DE SOL,**
- 2. UNE SERVIETTE,**
- 3. UNE BOUTEILLE D'EAU.**

JEUDI 15

& JEUDI 22 JANVIER

Velouté de butternut
aux crevettes.
Carbonade flamande.
Pommes de terre
au four.
Clémentines au fromage
blanc & miel.

MARDI 20 JANVIER

17h30 ~ 20h30

Soupe de carottes
à l'orange.
Curry de lentilles
aux crevettes.
Verrine
aux pamplemousses.

MARDI 26 JANVIER

BAUGY ~ MINI A.P.C.

Salade Rachel.
Aiguillettes de poulet
aux champignons.
Pâtes.
Muesli aux fruits
de saison.

JEUDI 05

& JEUDI 19 FÉVRIER

Salade de lentilles
& patates douces.
Sauté de dinde
aux poireaux façon
forestière.
Compotée aux fruits
d'hiver.

MARDI 10 FÉVRIER

17h30 ~ 20h30

Salade de mâche.
Gaufre de patates douces
au bacon.
Crêpe au chocolat
& à l'orange.

JEUDI 05 MARS

ST-MARTIN-D'AUXIGNY

Terrine de légumes.
Carbonade flamande.
Pommes de terre vapeur.
Verrine pomme~kiwi.

JEUDI 12 MARS

Le menu sera défini par les patients
lors de l'atelier du

MERCREDI 18 FÉVRIER.

~PARTICIPATION DE 12,00€~

MARDI 17 MARS

17h30 ~ 20h30

Millefeuille de poire,
roquefort & mâche.
Tourte aux pommes
de terre & champignons.
Crumble aux fruits
rouges.

LUNDI 23 MARS
HENRICHEMONT

Pastilla aux fruits de mer
& champignons.
Navarin de dinde
& ses légumes.
Nid de Pâques
au chocolat.

LUNDI 23 MARS
SANCERRE

Méli~mélo
de printemps.
Tagliatelles carbonara
aux poireaux.
Smoothie vitaminé.

JEUDI 09 AVRIL

Terrine de légumes.
Colombo de poisson.
Riz.
Tarte normande
à la poire.

MARDI 28 AVRIL

17h30 ~ 20h30

Salade d'endives
aux pommes.
Roulé de dinde
aux poireaux
& champignons.
Crème onctueuse
à la vanille.

Mois de JANVIER ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
	<u>Musculation // 09h30-11h00.</u> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>salle</u> : GAZELEC.	<u>Diététique // 09h30-11h00.</u> <u>Objectif</u> : Gérer vos repas en toutes occasions (restaurants, invitations...) <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.
		<u>ReF. // 17h00-18h00.</u> <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs</u> : Agir contre le froid pour se prémunir d'éventuelles complications. <u>Lieux</u> : BOURGES & Jardins d'Arcadie.	<u>ReF Douce // 09h00-10h00.</u> <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique sur chaise. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.	<u>~BILAN INITIAL~</u> <u>Activité physique // 15h30-16h30.</u> <u>Objectif</u> : Tester ses capacités physiques en individuel. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif</u> : Échanger sur les maladies chroniques. <u>Lieu</u> : SANCERRE & <u>structure</u> : Maison de santé.	<u>Randonnée // 09h30-10h30.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieux</u> : BOURGES ~ Lac d'Auron & <u>départ</u> : « La Brasserie du Lac » [Esplanade Pierre Mendès France].	<u>ReF. Douce // 17h00-18h00.</u> <u>Objectif</u> : Entretenir sa souplesse. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.
	<u>A.P.C. // 17h30-20h30.</u> <u>Objectif</u> : Composer un menu équilibré & coloré. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<u>MINI A.P.C. // 10h00-12h00.</u> <u>Objectif</u> : Créer un menu d'hiver équilibré. <u>Lieux</u> : BAUGY & Maison des solidarités. <u>~PARTICIPATION DE 4.00€~</u>	<u>ReF. // 09h00-10h15.</u> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.	<u>Relaxation // 17h00-18h00.</u> <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.
<u>~PROGRAMME INITIAL~</u> <u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif</u> : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.		

Mois de JANVIER ~ DIABÈTE.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
<u>Art thérapie // 16h15-18h00.</u> Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<u>A.P.C. //10h00-13h45.</u> Objectif : Réaliser un menu alliant plaisir & équilibre. Lieux : BOURGES & CEN. SOC. G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
<u>Art thérapie // 14h15-15h30.</u> Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	~BILAN INITIAL~ <u>Activité physique // 14h30-15h30.</u> Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux	
<u>Danse thérapie // 15h45-16h30.</u> Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
<u>A.P.C. //10h00-13h45.</u> Objectif : Réaliser un menu alliant plaisir & équilibre. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	<u>ReF // 09h00-10h00.</u> Objectif : Travailler son équilibre. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
<u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Groupe de parole // 14h00-15h30.</u> Objectif : Définir le moment où l'alimentation devient un problème. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ Bureau de consultation.	
	<u>Infirmier // 14h00-15h30.</u> Objectif : Connaître les examens complémentaires liés aux diabète. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	

Mois de **FÉVRIER ~ DIABÈTE.**

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<u>ReF. // 09h30-11h00.</u> <u>Objectif :</u> Entretien des capacités physiques. <u>Lieu :</u> SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & <u>salle :</u> Sainte-Jeanne.	<u>Randonnée // 15h30-16h30.</u> <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieux :</u> BOURGES & <u>départ :</u> Parc paysager [278 Route de Saint-Michel].
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<u>Méditation // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs :</u> Comprendre & réfléchir avec la méditation. <u>Lieu :</u> BOURGES & <u>structure :</u> Jardins d'Arcadie.	<u>ReF. // 09h00-10h15.</u> <u>Objectif :</u> Pratiquer la gymnastique sur chaise. <u>Lieux :</u> BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.	<u>Pluridisciplinaire // 09h30-11h00.</u> <u>Objectifs :</u> Savoir adapter son alimentation & son traitement, afin de mieux prati- quer une activité physique. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.
	<u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Échanger sur les maladies chroniques. <u>Lieux :</u> BAUGY & Maison des solidarités.	
	<u>A.P.C. // 17h30-20h30.</u> <u>Objectif :</u> Préparer un menu pour la Chandeleur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER. ~ <u>PARTICIPATION DE 7.00€</u> ~	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<u>Diététique // 14h30-16h00.</u> <u>Objectif :</u> Savoir s'exprimer autour de l'alimen- tation avec le jeu « pototo ». <u>Lieu :</u> DUN ^S /AURON & <u>structure :</u> Maison France services.	<u>ReF. Douce // 09h30-10h30.</u> <u>Objectifs :</u> Entretien sa forme physique. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Diététique // 09h30-11h00.</u> <u>Objectifs :</u> Associer vos idées pour préparer le menu de Pâques & ceux du prochain programme. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<u>Randonnée // 09h30-10h30.</u> <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> BOURGES ~ Lac d'Auron & <u>départ :</u> « La Brasserie du lac » [Esplanade Pierre Mendès France].	<u>Relaxation // 17h00-18h00.</u> <u>Objectifs :</u> Se détendre & se relaxer. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.

Mois de FÉVRIER ~ DIABÈTE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectif : Cuisiner un menu d'hiver. Lieux : BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 7.00€~	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectif : Échanger sur la maladie chronique. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
<u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
<u>Théorique // 15h00-16h30.</u> Dulcine DAMAS. Objectifs : Connaître & comprendre les droits des usagers. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	~BILAN INITIAL~ <u>Activité physique // 14h30-15h30</u> Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectif : Cuisiner un menu d'hiver. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 7.00€~		
<u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. Lieu : AUBIGNY S/NÈRE & Maison France services.		
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> Objectif : Déterminer le plus important : regard sur soi ? Regard de l'autre ? Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	

Mois de **MARS ~ DIABÈTE.**

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<u>~PROGRAMME INITIAL~</u> Infirmier // 14h00-15h30. <u>Objectifs</u> : Comprendre mon diabète & mon traitement. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : Jardins d'Arcadie.	<u>Relaxation // 17h00-18h00.</u> <u>Objectifs</u> : Se détendre & se relaxer. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<u>Musculation // 09h30-11h00.</u> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>salle</u> : GAZELEC.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs</u> : Acquérir les bases pour comprendre la relation « <i>pied-diabète</i> ». <u>Lieu</u> : AUBIGNY ^{S/NÈRE} & <u>structure</u> : Maison France Services.	<u>ReF. Douce // 09h00-10h00.</u> <u>Objectif</u> : Pratiquer la gymnastique sur chaise. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.	<u>Randonnée // 15h30-16h30.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieux</u> : BOURGES ~ Les Marais & <u>départ</u> : devant le restaurant « Le Caraqui » [<i>Chemin du Caraqui</i>].
	<u>A.P.C. // 17h30-20h30.</u> <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<u>MINI A.P.C. // 10h00-12h00.</u> <u>Objectif</u> : Créer un menu de printemps équilibré. <u>Lieu</u> : SANCERRE & <u>structure</u> : Maison départementale d'action sociale. <u>~PARTICIPATION DE 4.00€~</u>	<u>Randonnée // 09h00-10h15.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser <u>Lieux</u> : BOURGES ~ Val d'Auron & <u>départ</u> : « Brasserie du Lac » [<i>Esplanade Pierre Mendès France</i>].	<u>Diététique // 09h30-11h00.</u> <u>Objectifs</u> : Repérer les glucides dans votre alimentation & faire les bons choix. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.
<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif</u> : Cuisiner un menu gourmand & équilibré. <u>Lieu</u> : HENRICHEMONT & <u>salle</u> : Presbytère. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif</u> : Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. <u>Lieu</u> : SAINT-FLORENT ^{S/CHER} & <u>salle</u> : Auditorium.	<u>Randonnée // 15h30-16h30.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser <u>Lieux</u> : BOURGES ~ Val d'Auron & <u>départ</u> : « Brasserie du Lac » [<i>Esplanade Pierre Mendès France</i>].
<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectifs</u> : Échanger sur les idées reçues & les fausses croyances alimentaires. <u>Lieux</u> : HENRICHEMONT & Presbytère.		
LUNDI 30	MARDI 31	
<u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs</u> : Acquérir les bases pour comprendre la relation « <i>pied-diabète</i> ». <u>Lieu</u> : SANCERRE & <u>structure</u> : Maison de santé.	<u>SEMAINE « BOUGE TA SANTÉ ».</u> <u>Randonnée & pique-nique // 10h00-13h45.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher en visitant le parc floral & partager un moment convivial autour d'un repas froid. <u>Lieux</u> : APREMONT ^{S/ALLIER} & Parc floral [<i>32 Rue Mme Eugène SCHNEIDER</i>].	

Mois de MARS ~ DIABÈTE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<u>A.P.C.</u> // 10h00-13h45. <u>Objectif</u> : Cuisiner un repas équilibré. <u>Lieu</u> : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & <u>salle</u> : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 7.00€~	<u>Piscine</u> // 11h45-12h45. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
<u>Art thérapie</u> // 16h15-18h00. <u>Objectif</u> : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
<u>A.P.C.</u> // 10h00-13h45. <u>Objectif</u> : Réaliser un repas festif. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 12.00€~	<u>Randonnée</u> // 10h00-11h30. <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>départ</u> : Patinoire du Prado [Les quais du Prado ~ 30 Rue du Pré Doulet].	
<u>Pluridisciplinaire</u> // 14h00-15h30. <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieux</u> : BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER.		
<u>Danse thérapie</u> // 15h45-16h30. <u>Objectif</u> : Travailler une improvisation guidée. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
~NOUVEAUX ADHÉRENTS~ <u>Pluridisciplinaire</u> // 14h00-15h00. <u>Objectifs</u> : Découvrir l'association, le fonctionnement, les ateliers, etc, en partageant un café avec les intervenants. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Piscine</u> // 11h45-12h45. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
	<u>Groupe de parole</u> // 11h00-12h30. <u>Objectif</u> : Déterminer la différence entre désir & besoin ? <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<u>Art thérapie</u> // 16h15-18h00 . <u>Objectifs</u> : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Lieu</u> : BOURGES & <u>structure</u> : Jardins d'Arcadie.	<u>Piscine</u> // 11h45-12h45. <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'AVRIL ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
FÉRIÉ	<u>Musculation // 09h30-11h00.</u> Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : BOURGES & salle : GAZELEC.	<u>Relaxation // 17h00-18h00.</u> Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<u>Pluridisciplinaire // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Échanger sur le fonctionnement du foie & savoir identifier les aliments apportant du bon & du mauvais cholestérol. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.		
<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> Objectif : Savoir évaluer le niveau de transformation des aliments. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<u>Podologie // 10h00-12h00.</u> Objectifs : Acquérir les bases pour comprendre la relation « pied-diabète ». Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : Sainte-Jeanne.	<u>Randonnée // 09h30-11h00.</u> Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : SAINT-GERMAIN-DU-PUY & départ Étang de La Sablette [Chemin des Marais].	
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
	<u>ReF. Douce // 09h00-10h15.</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.	<u>Relaxation // 17h00-18h00.</u> Objectif : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & CENTRE SOCIAL ROSA PARKS.
	<u>Pluridisciplinaire // 09h30-11h30</u> Objectif : Visiter les serres municipales. Lieu : Bourges & départ : Serres municipales [40 Chemin de Tortiot].	
	<u>A.P.C. // 17h30-20h30.</u> Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieux : BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANIZER. ~PARTICIPATION DE 7.00€~	

Mois d'AVRIL ~ DIABÈTE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<u>Pluridisciplinaire // 10h30-12h00.</u> <u>Objectif :</u> Faire le point sur les maladies chroniques autour d'un jeu. <u>Lieu :</u> AUBIGNY ^S/NÈRE & <u>structure :</u> Maison France services ☞ <u>salle :</u> réunion.	<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif :</u> Savoir comment réagir en cas d'hypo et/ou d'hyper. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	
<u>Art thérapie // 16h15-18h00.</u> <u>Objectifs :</u> Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif :</u> Mettre un peu d'exotisme dans vos assiettes. <u>Lieux :</u> BOURGES & CENTRE SOC. G. HATEM-GANTZER. ~<u>PARTICIPATION DE 07.00€</u>~	<u>Randonnée // 09h30-11h00.</u> <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieu :</u> SAINT-DOULCHARD & <u>départ :</u> Étang de l'Épinière <i>[Route des Racines puis, chemin des Rogerets].</i>	
<u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> <u>Objectif :</u> Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<u>ReF. Douce // 09h30-10h30.</u> <u>Objectifs :</u> Entretenir sa forme physique. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	
	<u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> <u>Objectifs :</u> Appréhender l'échec & savoir se situer par rapport à lui. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 30	VENDREDI	SAMEDI
<u>Pluridisciplinaire // 14h15-16h00.</u> <u>Objectif :</u> Préparer le jardin thérapeutique <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.		

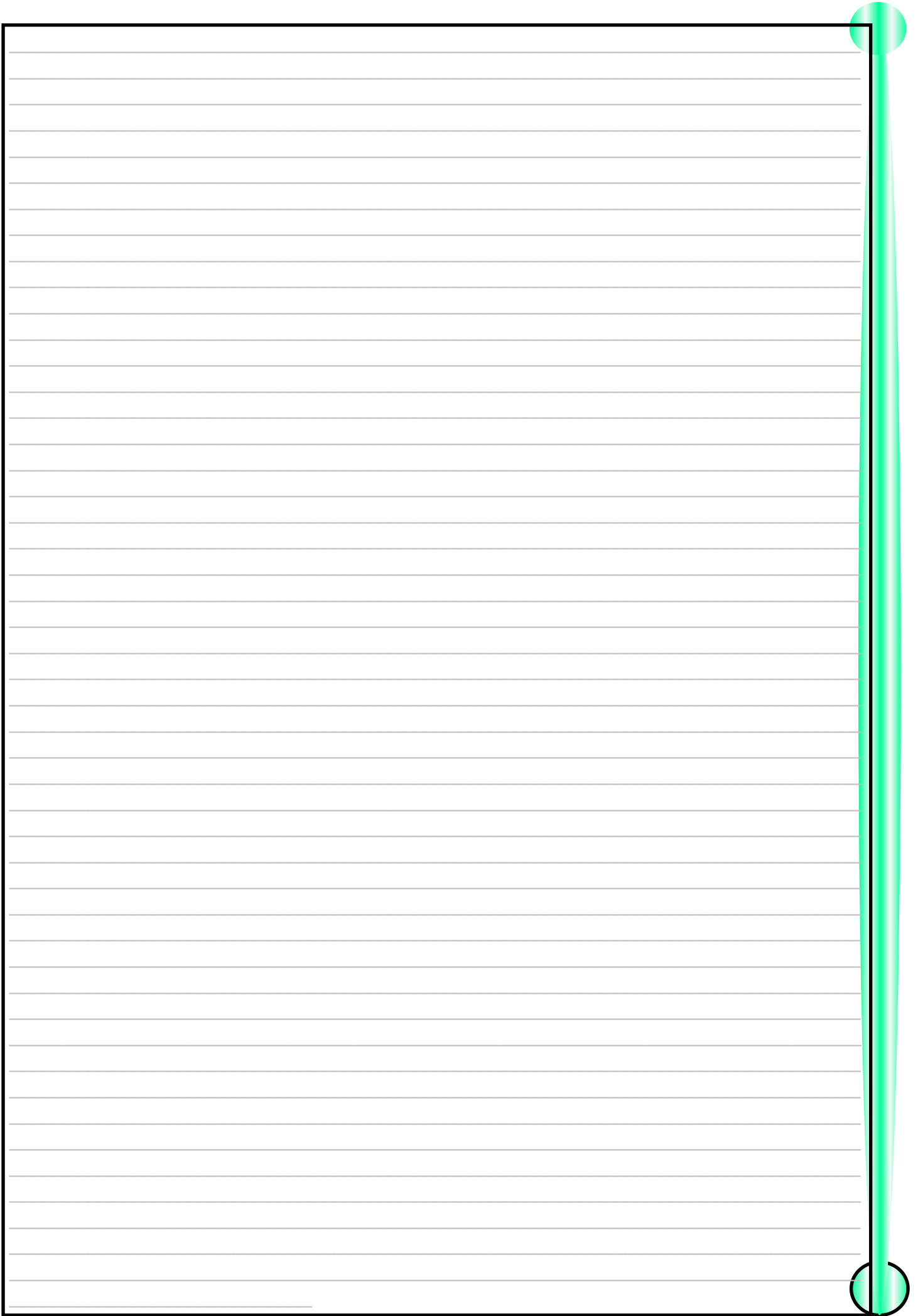
JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS.

☞ **NOM DE L'ATELIER ~ DATE ~ HEURE & LIEU.**

☞ **Ex : infirmier ~ 30/09 ~ 10h00 ~ Gadeaux.**

Je n'oublie pas de me présenter à la secrétaire & de me situer (commune & programme).

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.





LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Argent ^s /Sauldre	Réunion {salle de	Rue Jean Moulin.
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.
Bourges	Centre social Ghada HATEM-GANTZER	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa PARKS	Place Martin-Luther King {entre le centre commercial & le lac.
	Château des GADEAUX	123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton {adresse G.P.S.
	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.
Dun ^s /Auron	Maison France services	Route de Levet.
Henrichemont	Presbytère {salle du	1 Rue de l'Église.
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude {salle de danse	Zac du Porche {après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2e rond-point sur la droite.
Saint-Amand-Montrond	Centre de Cure la Croix Duchet	Rue de La Croix Duchet.
	Centre hospitalier	44 Avenue Jean Jaurès.
	Clos de la Marmande	379 Rue des Grands Villages {à côté du vieux cimetière.
	Maison des familles & des loisirs	700 Avenue Jean Giraudoux.
Saint-Florent ^s /Cher	Auditorium	Rue Aubrun.
Saint-Germain-Du-Puy	Piscine municipale	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 d'en face.
Vierzon	Centre social Tunnel Château	Place du Tunnel ~ Château.
	DOJO de CHAILLOT {salle d'arts martiaux	Route de BELLON.
	Jean-Baptiste CLÉMENT {salle	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Maison de santé	1 Rue du Mouton.
	Piscine Charles MOREIRA {complexe sportif de BELLEVUE	Avenue du Colonel MANHÈS.
Sancerre	Maison départementale d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin.
	Maison de santé	Route des vallons.