

# **É**DUCATION **T**HÉRAPEUTIQUE Saint-Amand-Montrond & Cher Sud

## **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 de pratiquer le 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](mailto: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.**



**LUNDI 19 JANVIER**

~~

**Velouté de champignons  
& chips de bacon.  
Gratin de pommes  
de terre au reblochon  
& salade verte.  
Salade de fruits.**



**LUNDI 02 FÉVRIER**

~~

**Chou-fleur mimosa.  
Rôti de porc  
aux oignons confits  
& lentilles vertes  
du Berry.  
Crêpes à la compote  
de pommes.**

~~

**LUNDI 26 JANVIER**

~~

**BAUGY ~MINI A.P.C.**

~~

**Salade Rachel.  
Aiguillettes de poulet  
aux champignons.  
Pâtes.**

**Muesli aux fruits  
de saison.**

~~

**LUNDI 30 MARS**

~~

Croustillant d'asperges.  
Gigot d'agneau.  
Flageolets & jardinière  
de légumes.  
Roulé à la framboise  
& son nappage au chocolat.

~~

**~PARTICIPATION DE 12€~**

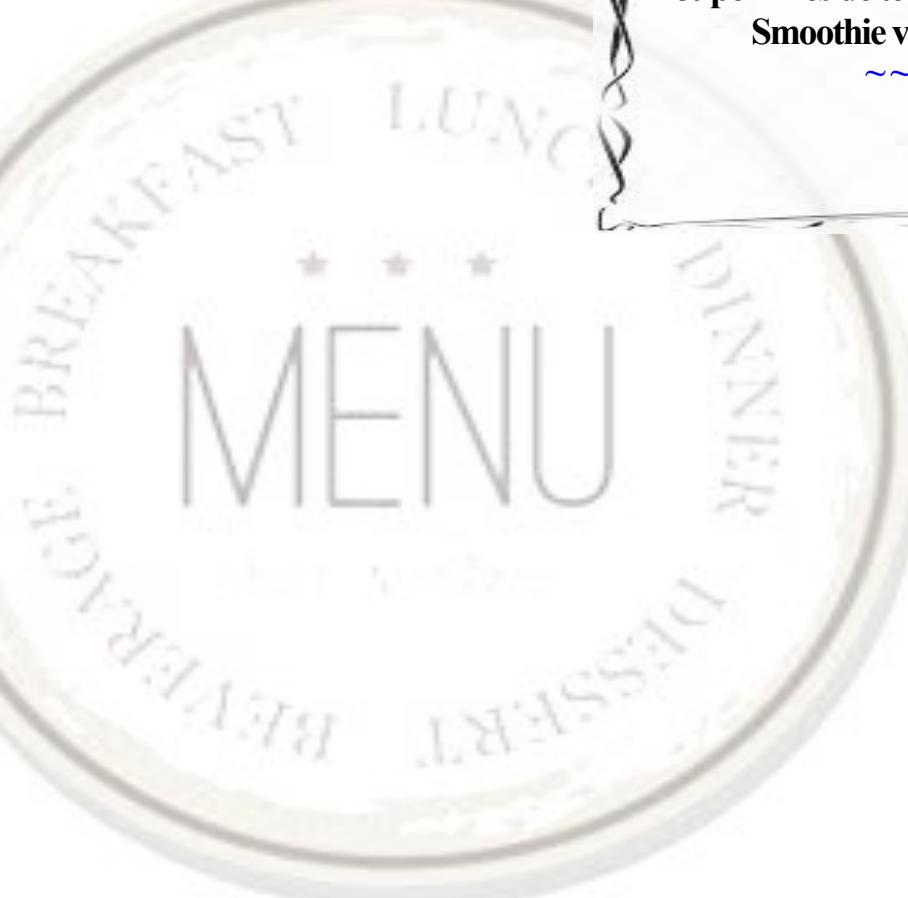
~~

**LUNDI 27 AVRIL**

~~

Salade colorée.  
Blanquette de la mer  
& pommes de terre fondantes.  
Smoothie vitaminé.

~~



# Mois de JANVIER ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 05</b>	<b>MARDI 06</b>	<b>MERCREDI 07</b>
<b>LUNDI 12</b>	<b>MARDI 13</b>	<b>MERCREDI 14</b>
		<u>ReF. Douce // 10h00-11h30</u> <u>Objectif:</u> Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure La Croix Duchet.
<b>LUNDI 19</b>	<b>MARDI 20</b>	<b>MERCREDI 21</b>
<u>A.P.C. // 10h00-14h00.</u> <u>Objectif:</u> Créer un menu d'hiver équilibré. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>		
<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif:</u> Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofo ». <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.		
<b>LUNDI 26</b>	<b>MARDI 27</b>	<b>MERCREDI 28</b>
<u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs :</u> Agir contre le froid pour se prémunir d'éventuelles complications. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & centre hospitalier <del>à</del> <u>salle</u> : n° 2.		<u>Étirements // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> S'étirer & se détendre. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure La Croix Duchet.
<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>		

*ois de JANVIER ~ DIABÈTE.*

<b>JEUDI 01</b>	<b>VENDREDI 02</b>	<b>SAMEDI 03</b>
<b>FÉRIÉ</b>		
<b>JEUDI 08</b>	<b>VENDREDI 09</b>	<b>SAMEDI 10</b>
<b>JEUDI 15</b>	<b>VENDREDI 16</b>	<b>SAMEDI 17</b>
	<u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> <u>Objectif :</u> « <i>Faire avec...</i> » ☐ Technique de collage. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.	
<b>JEUDI 22</b>	<b>VENDREDI 23</b>	<b>SAMEDI 24</b>
	<u>Groupe de parole // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Définir le moment où l'alimentation devient un problème. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> <u>Objectif :</u> « <i>Faire avec...</i> » ☐ Technique de collage. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.
<b>JEUDI 29</b>	<b>VENDREDI 30</b>	<b>SAMEDI 31</b>

# Mois de FÉVRIER DIABÈTE.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
<p><b>A.P.C. // 10h00-13h45.</b>  <u>Objectif:</u>          Préparer un repas pour la Chandeleur.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Maison des familles &amp; des loisirs.  <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>		<p><b>~BILAN INITIAL OU DE RÉ-ÉVALUATION~</b>  <b>ReF Douce // 10h00-11h30.</b>  <u>Objectif:</u> Faire le point sur ses capacités physiques.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Centre de Cure de La Croix Duchet.</p>
<p><b>Diététique // 14h00-15h30.</b>  <u>Objectifs :</u>          Identifier les bons aliments &amp; leurs conséquences sur la santé.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Maison des familles &amp; des loisirs.</p>		
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p><b>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</b>  <u>Objectif:</u>          Échanger sur les maladies chroniques.  <u>Lieux :</u> BAUGY &amp; Maison des solidarités.</p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p><b>Diététique // 14h30-16h00.</b>  <u>Objectif:</u>          Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofo ».  <u>Lieux :</u> DUN s' AURON &amp; Maison France services.</p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25

# Mois de FÉVRIER DIABÈTE.

<b>JEUDI 05</b>	<b>VENDREDI 06</b>	<b>SAMEDI 07</b>
		<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u>  <u>Objectif:</u>  <b>Échanger sur la maladie chronique.</b>  <u>Lieux : BOURGES</u>  <b>&amp; Château des Gadeaux.</b></p>
<b>JEUDI 12</b>	<b>VENDREDI 13</b>	<b>SAMEDI 14</b>
<p><u>Théorique // 15h00-16h30.</u>  <u>Dulcinia DAMAS.</u>  <u>Objectifs :</u>  <b>Connaître &amp; comprendre les droits des usagers.</b>  <u>Lieux : BOURGES</u>  <b>&amp; Château des Gadeaux.</b></p>	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>« Ma maison idéale ».</b>  <b>Creation en duo.</b>  <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u>  <b>&amp; Le Clos de La Marmande.</b></p>	
<b>JEUDI 19</b>	<b>VENDREDI 20</b>	<b>SAMEDI 21</b>
<b>JEUDI 26</b>	<b>VENDREDI 27</b>	<b>SAMEDI 28</b>
	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Déterminer le plus important : regard sur soi ? Regard de l'autre ?</b>  <u>Lieux : BOURGES</u>  <b>&amp; Château des Gadeaux.</b></p>	

# Mois de MARS ~ DIABÈTE.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
<p><b>Méditation // 10h00-12h00.</b>  <u>Objectifs :</u>          Comprendre &amp; réfléchir avec la méditation.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND  &amp; centre hospitalier <del>à</del> <u>salle</u> : n°2.</p>		
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
		<p><b>Gymnastique Douce // 10h00-11h30.</b>  <u>Objectif :</u>          Entretenir ses capacités musculaires en dansant.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND  &amp; Centre Cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<p><b>Infirmier // 10h00-11h30.</b>  <u>Objectif :</u>          Échanger sur la maladie chronique &amp; sur les traitements.  <u>Lieux :</u> SAINT-FLORENT <sup>s/</sup>CHER  &amp; Auditorium.</p>	<p><b>ReF Douce // 10h00-11h30.</b>  <u>Objectif :</u>          Exécuter des exercices selon ses capacités.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND  &amp; Centre Cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
<p><b>A.P.C. // 10h00-13h45.</b>  <u>Objectif :</u>          Préparer un repas de Pâques.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND  &amp; Maison des familles &amp; des loisirs.  <u>~PARTICIPATION DE 12.00€~</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>SEMAINE « BOUGE TA SANTÉ ».</b></p> <p><b>Randonnée &amp; pique-nique 10h00-13h45.</b></p> <p>Marcher en visitant le parc floral &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</p>	
<p><b>Diététique // 14h00-15h30.</b>  <u>Objectifs :</u>          Donner son avis &amp; exprimer ses besoins pour le prochain programme.  <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND  &amp; Maison des familles &amp; des loisirs.</p>	<p><u>Lieux :</u> APREMONT <sup>s/</sup>ALLIER  &amp; Parc floral  [32 Rue Mme Eugène SCHNEIDER].</p>	

# Mois de MARS ~ DIABÈTE.

<b>JEUDI 05</b>	<b>VENDREDI 06</b>	<b>SAMEDI 07</b>
<b>JEUDI 12</b>	<b>VENDREDI 13</b>	<b>SAMEDI 14</b>
<b>JEUDI 19</b>	<b>VENDREDI 20</b>	<b>SAMEDI 21</b>
<p><b>~NOUVEAUX ADHÉRENTS~</b>  <u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h00.</u>  <u>Objectifs :</u>  Découvrir l'association, le fonctionnement &amp; les ateliers, etc, en partageant un café avec les intervenants.  <u>Lieux : BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</u></p>	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u>  <u>Objectif :</u>  « <i>Voilà le printemps</i> ».  ☞ Mon arbre, technique de peinture.  <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Le Clos de La Marmande.</u></p>	
<b>JEUDI 26</b>	<b>VENDREDI 27</b>	<b>SAMEDI 28</b>
	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u>  <u>Objectif :</u>  Déterminer la différence entre désir &amp; besoin ?  <u>Lieux : BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</u></p>	
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

# Mois d'AVRIL ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
<b>FÉRIÉ</b>		<u>Randonnée // 10h00-11h30</u> <u>Objectifs :</u> <u>Marcher pour se dépenser.</u> <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>&amp; départ : Centre aquatique</u> <u>Balnéor ~ parking</u> <u>[300 Rue de Cannetille].</u>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
		<u>Randonnée // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> <u>Marcher pour se dépenser</u> <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>&amp; départ : Emmaüs</u> <u>[Chemine de La Roche].</u>
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif :</u> <u>Préparer un repas équilibré.</u> <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>&amp; Maison des familles &amp; des loisirs.</u> <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	<u>Pluridisciplinaire // 09h30-11h30.</u> <u>Objectif :</u> <u>Visiter les serres municipales.</u> <u>Lieu : Bourges</u> <u>&amp; départ : Serres municipales</u> <u>[40 Chemin de Tortio].</u>	
<u>~Intervention de : F. THÉLINGUE~</u> <u>Diététique // 14h00-16h00</u> <u>Objectif :</u> <u>Savoir identifier les plantes forestières</u> <u>bénéfiques pour notre santé.</u> <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>&amp; Maison des familles &amp; des loisirs.</u>		

# Mois d'AVRIL ~ DIABÈTE.

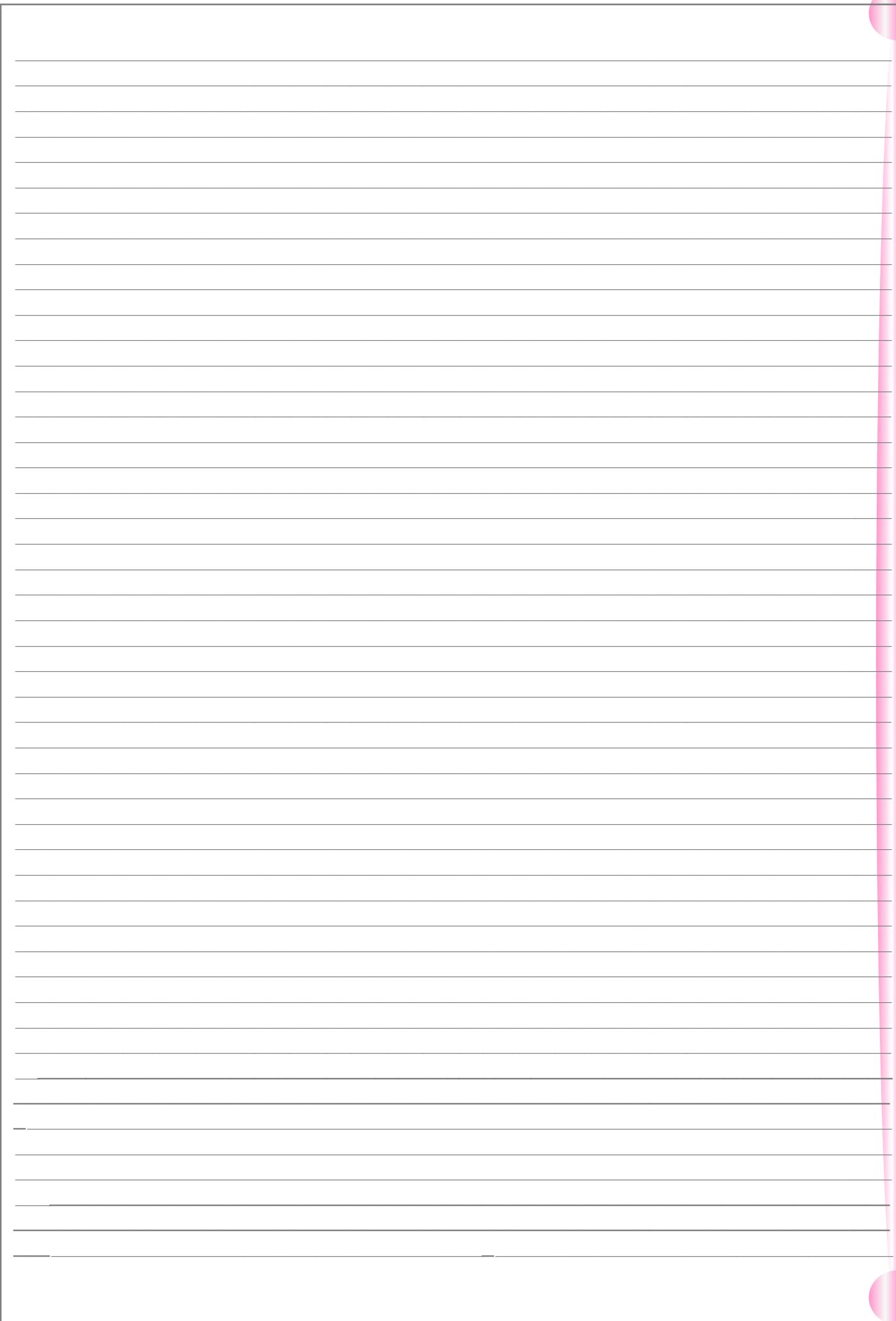
<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u>  <u>Objectif :</u>  <u>« Pâques ».</u>  <u>☞ Décors en couleurs.</u>  <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u>  <u>&amp; Le Clos de La Marmande.</u></p>	
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u>  <u>Objectifs :</u>  <u>Appréhender l'échec &amp; savoir se situer</u>  <u>par rapport à lui.</u>  <u>Lieux : BOURGES &amp; Château</u>  <u>des Gadeaux.</u></p>	
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

*JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS & JE LES NOTE ICI.*

**NOM DE L'ATELIER ~ JOUR ~ HEURE ~ LIEU.**

 EX : **INFIRMIER ~ JEUDI 30/09 ~ À 10h00 ~ GADEUX.**

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



LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Argent s/Sauldre	Réunion {salle de	Rue Jean Moulin.
Aubigny s/Nère	Maison France services C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945.
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.