

ÉDUCTION **T**HÉRA**P**EUTIQUE

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

⇒ 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 26 JANVIER

~~

BAUGY ~MINI A.P.C.

~~

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

~~

LUNDI 02 FÉVRIER

~~

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

~~

LUNDI 30 MARS

~~

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

~~

~PARTICIPATION DE 12€~

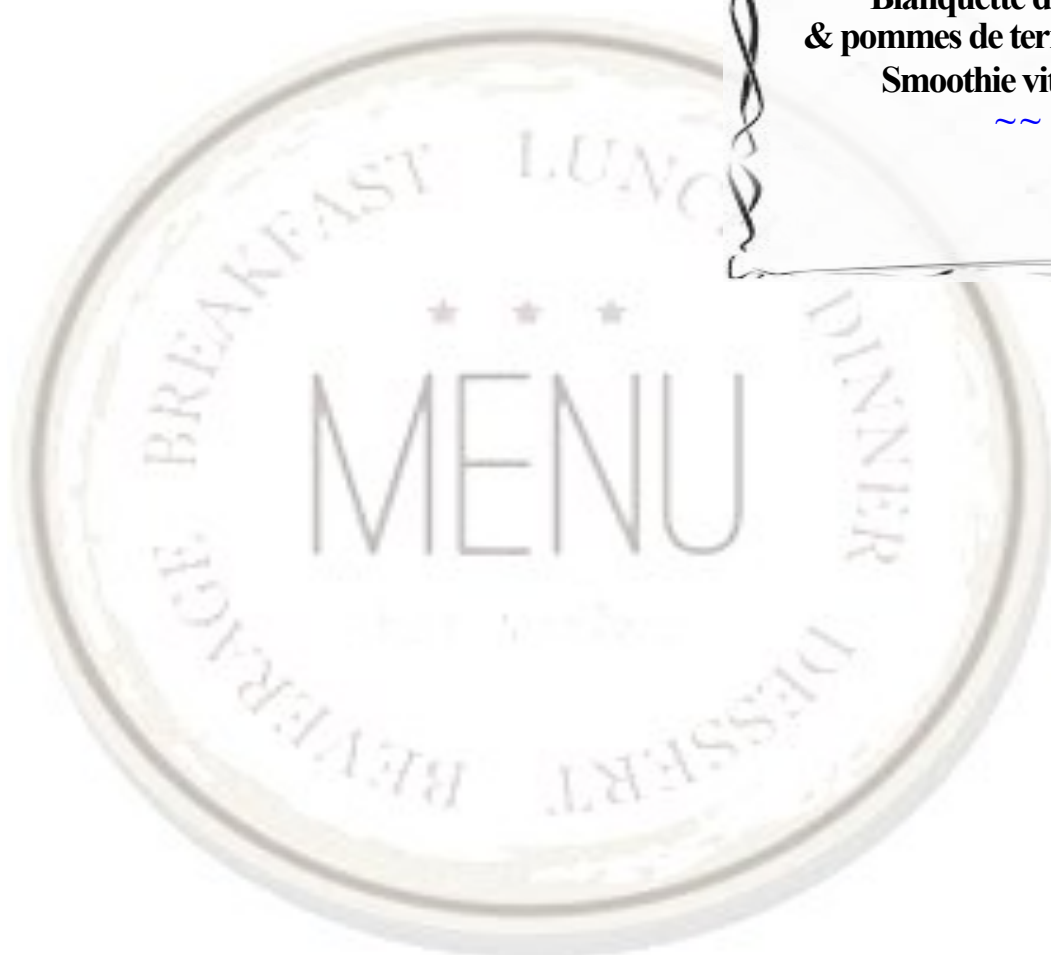
~~

LUNDI 27 AVRIL

~~

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

~~



Mois de JANVIER ~ DIABÈTE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<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.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<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. ~PARTICIPATION DE 7.00€~		
<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.		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<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 ☞ <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. ~PARTICIPATION DE 4.00€~		

ois de JANVIER ~ DIABÈTE.

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

Mois de FÉVRIER DIABÈTE.

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

Mois de **FÉVRIER DIABÈTE.**

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

Mois de MARS ~ DIABÈTE.

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

Mois de MARS ~ DIABÈTE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>~NOUVEAUX ADHÉRENTS~ <u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h00.</u> <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.</p>	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> <u>Objectif :</u> « Voilà le printemps ». ☞ Mon arbre, technique de peinture. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> <u>Objectif :</u> Déterminer la différence entre désir & besoin ? <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'AVRIL ~ DIABÈTE.

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

Mois d'AVRIL ~ DIABÈTE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> <u>Objectif :</u> « Pâques ». ☞ Décors en couleurs. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.</p>	
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<p><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.</p>	
JEUDI 30	VENDREDI	SAMEDI

JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS & JE LES NOTE ICI.

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

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

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

[illegible]





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.