

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Saint-Amand-Montrond & Cher Sud

PROGRAMME ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
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 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		<p><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.</p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p><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>~</p>		
<p><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.</p>		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p><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.</p>		<p><u>Étirements // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> S'étirer & se détendre. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure La Croix Duchet.</p>
<p><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>~</p>		

Mois de JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

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

Mois de FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

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 RÉ-ÉVALUATION~</u> ReF. Douce // 10h00-11h30. 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> Objectif : 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 « potofu ». Lieu : DUN^S/AURON & structure : Maison France services.</p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25

Mois de FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
		<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectif : Échanger sur la maladie chronique. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> Objectif : « Ma maison idéale » ☞ Création en duo. <u>Lieu</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & <u>structure</u> : Clos La Marmande.	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
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 ? <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.	

Mois de MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
<p><u>Méditation // 10h00-12h00.</u> Objectifs : Comprendre & réfléchir avec la méditation. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & centre hospitalier ☞ <u>salle</u> : numéro 2.</p>		
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
		<p><u>Gymnastique Douce // 10h00-11h30.</u> Objectif : Entretenir ses capacités musculaires en dansant. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre Cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. <u>Lieu</u> : SAINT-FLORENT^S/CHER & <u>salle</u> : Auditorium.</p>	<p><u>ReF. Douce // 10h00-11h30.</u> Objectif : Exécuter des exercices selon ses capacités. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre Cure de La Croix Duchet.</p>
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
<p><u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectif : Préparer un repas de Pâques. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. ~ <u>PARTICIPATION DE 12.00€</u> ~</p>	<p>SEMAINE ☞ « BOUGE TA SANTÉ ». <u>Randonnée & pique-nique 10h00-13h45.</u> Objectifs : 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].</p>	
<p><u>Diététique // 14h00-15h30.</u> Objectif : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.</p>		

Mois de MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

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>Lieu :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & <u>structure :</u> Clos 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

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

Mois d'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

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>Lieu :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & <u>structure :</u> Clos 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** ~ 30/09 ~ **GADEAUX**.

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



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.