

ÉDUCATION **T**HÉRAPEUTIQUE 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 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 ~ 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 : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>& Centre de Cure La Croix Duchet.</u></p>
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p>A.P.C. // 10h00-14h00. <u>Objectif:</u> Créer un menu d'hiver équilibré. <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>& Maison des familles & des loisirs.</u> <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>		
<p>Diététique // 14h00-15h30. <u>Objectif:</u> Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofo ». <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>& Maison des familles & des loisirs.</u></p>		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p>Podologie // 10h00-12h00 . <u>Objectifs :</u> Agir contre le froid pour se prémunir d'éventuelles complications. <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>& centre hospitalier salle : n°2.</u></p>		<p>Étirements // 10h00-11h30. <u>Objectifs :</u> S'étirer & se détendre. <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>& Centre de Cure La Croix Duchet.</u></p>
<p>MINI A.P.C. // 10h00-12h00. <u>Objectif:</u> Créer un menu d'hiver équilibré. <u>Lieux : BAUGY</u> <u>& Maison des solidarités.</u> <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
	<p>Arts plastiques // 09h30-11h30. <u>Objectif:</u> “ <i>Faire avec...</i> ” ❖ Technique de collage. <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & <u>structure :</u> Clos La Marmande.</p>	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<p>Groupe de parole // 14h00-15h30. <u>Objectif:</u> Définir le moment où l'alimentation devient un problème. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>Arts plastiques // 09h30-11h30. <u>Objectif:</u> “ <i>Faire avec...</i> ” ❖ Technique de collage. <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & <u>structure :</u> Clos La Marmande.</p>
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> <u>Objectif:</u> Préparer un repas pour la Chandeleur. <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.</u> <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>		<p><u>~BILAN INITIAL OU RÉ-ÉVALUATION~</u> <u>ReF. Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif:</u> Faire le point sur ses capacités physiques. <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de la Croix Duchet.</u></p>
<p><u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif:</u> Identifier les bons aliments & leurs conséquences sur la santé. <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.</u></p>		
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p><u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif:</u> Échanger sur les maladies chroniques. <u>Lieux : BAUGY & Maison des solidarités.</u></p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p><u>Diététique // 14h30-16h00</u> <u>Objectif:</u> Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofo ». <u>Lieu : DUN 8/AURON</u> <u>& structure : Maison France services.</u></p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25

Mois de FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
		<p>Infirmier // 10h00-11h30. <u>Objectif:</u> Échanger sur la maladie chronique. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p>Arts plastiques // 09h30-11h30. <u>Objectif:</u> « <i>Ma maison idéale</i> » ❖ Crédit en duo. <u>Lieu :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & <u>structure :</u> Clos La Marmande.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<p>Groupe de parole // 11h00-12h30. <u>Objectif:</u> Déterminer le plus important : regard sur soi ? Regard de l'autre ? <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	

Mois de MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

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

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~</p> <p><u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h00.</u></p> <p><u>Objectifs :</u> Découvrir l'association, le fonctionnement, les ateliers, etc, en partageant un café avec les intervenants.</p> <p><u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u></p> <p><u>Objectif :</u> « Voilà le printemps ».</p> <p>☞ 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></p> <p><u>Objectif :</u> Déterminer la différence entre désir & besoin ?</p> <p><u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
FÉRIÉ		<u>Randonnée // 10h00-11h30</u> <u>Objectifs :</u> <u>Marcher pour se dépenser.</u> <u>Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND</u> <u>& départ : Centre aqualudique</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>& départ : Emmaüs</u> <u>[Chemin 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>& Maison des familles & 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>& départ : Serres municipales</u> <u>[40 Chemin de Tortiot].</u>	
~INTERVENTION DE F. THÉLINGE~		
<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>& 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></p> <p>Objectif: « <i>Pâques</i> ». ☞ 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></p> <p>Objectifs : 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 is a blank sheet of lined paper with horizontal ruling lines and a vertical margin line on the left side. The paper is framed by a thick black border. A vertical pink decorative element runs along the right edge, featuring two circular pink ornaments at the top and bottom corners.



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.
Dun s/Auron	PRESSAVOIS {salle pour tous.}	Rue Théophile Gauthier.
	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.