

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Vierzon

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 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.



CARAMEL
Association du Cher Diabète-Olésine



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.**

MARDI 27 JANVIER

~~
Coleslaw.

**Burger aux galettes
de pommes de terre.**

**Compotée de poires
& de noix.**

MARDI 17 FÉVRIER

~~
Quiche aux champignons.

**Côte de porc
à la moutarde.**

Gratin aux 2 choux.

**Verrine
aux pamplemousses.**

JEUDI 05 MARS

~~
SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY

~~
Terrine de légumes.

Carbonade flamande.

Pommes de terre vapeur.

Verrine pomme~kiwi.

MARDI 10 MARS

~
**Salade tiède aux poireaux
& œuf poché.**

**Boulettes de bœuf
à la mexicaine.**

Pâtes.

**Crumble aux pommes
& cranberries.**

MARDI 07 AVRIL

~
**Carottes râpées
à la marocaine.**

**Poêlée de riz au saumon
& poireaux.**

**Crème onctueuse
à la vanille.**

Mois de JANVIER ~ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<p><u>ReF. Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieux : VIERZON & salle :</u> Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<p><u>Art-thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u></p>		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<p><u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs :</u> Agir contre le froid pour se prémunir contre d'éventuelles complications. <u>Lieux : VIERZON & Centre de santé.</u></p>		<p><u>Détente & étirements // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux : VIERZON & salle :</u> Jean-Baptiste CLÉMENT.</p>
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<p><u>Art thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectifs :</u> Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u></p>	<p><u>A.P.C. // 10h00-13h45 .</u> <u>Objectif :</u> Composer un menu équilibré avec un burger revisité. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u> ~PARTICIPATION DE 7.00€~</p>	
	<p><u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectifs :</u> Contrôler les apports en sel : quels sont les intérêts ? <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u></p>	

Mois de JANVIER ~ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09 <u>Piscine</u> // <u>11h00-12h00</u> . <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : VIERZON & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.	SAMEDI 10
JEUDI 15	VENDREDI 16 <u>Piscine</u> // <u>11h00-12h00</u> . <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : VIERZON & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.	SAMEDI 17
JEUDI 22	VENDREDI 23 <u>Piscine</u> // <u>11h00-12h00</u> . <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : VIERZON & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.	SAMEDI 24
	Groupe de parole // <u>14h00-15h30</u> . <u>Objectif</u> : Définir le moment où l'alimentation devient un problème. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 29	VENDREDI 30 <u>Piscine</u> // <u>11h00-12h00</u> . <u>Objectif</u> : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu</u> : VIERZON & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.	SAMEDI 31

Mois de FÉVRIER ~ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	<p><u>ReF. // 09h30-11h00.</u> <u>Objectif :</u> Entretenir ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & <u>salle</u> : Sainte-Jeanne.</p>	
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
<p><u>Art thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Travailler sa motricité fine. <u>Lieux :</u> VIERZON & Centre social Tunnel Château.</p>		<p><u>Randonnée // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieux :</u> VIERZON ~ Quai du bassin & <u>départ</u> : parking du restaurant « La Guinguette ».</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
	<p><u>A.P.C. // 10h00-13h45 .</u> <u>Objectif :</u> Réaliser un menu riche en fibres. <u>Lieux :</u> VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~<u>PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>	
	<p><u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Associer vos idées pour préparer le menu de Pâques & ceux du prochain programme. <u>Lieux :</u> VIERZON & Centre social Tunnel Château.</p>	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p><u>Méditation // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs :</u> Comprendre & réfléchir avec la méditation. <u>Lieux :</u> VIERZON & Centre de santé.</p>		

Mois de FÉVRIER ~ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p>Piscine // 11h00-12h00. <u>Objectif:</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> VIERZON & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	<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>Piscine // 11h00-12h00. <u>Objectif:</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> VIERZON & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>Infirmier // 10h00-11h30. <u>Objectifs :</u> Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. <u>Lieux :</u> AUBIGNY ^{S/} NÈRE & Maison France services.</p>		
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
<p><u>Art thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectifs :</u> Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u></p>		<p><u>ReF. Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. <u>Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.</u></p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p>A.P.C. // 10h00-13h45 . <u>Objectif :</u> Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u> ~<u>PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>	
	<p>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30. <u>Objectifs :</u> Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u></p>	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p><u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs :</u> Acquérir les bases pour comprendre la relation «<i>pied-diabète</i> ». <u>Lieux : AUBIGNY ^{S/} NÈRE & Maison France services.</u></p>		<p><u>Détente & étirements // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.</u></p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<p><u>Art thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u></p>		
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
	<p>~SEMAINE « BOUGE TA SANTÉ »~ <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 : APREMONT ^{S/} ALLIER & Parc floral [32 Rue Mme Eugène SCHNEIDER].</u></p>	

Mois de MARS ~ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<p><u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif:</u> Cuisiner un menu équilibré. <u>Lieu :</u> SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & <u>salle :</u> polyvalente. ~<u>PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u> <u>Objectif:</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> VIERZON & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u> <u>Objectif:</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> VIERZON & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p><u>~NOUVEAUX ADHÉRENTS~</u> <u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h00.</u> <u>Objectif:</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>Piscine // 11h00-12h00.</u> <u>Objectif:</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> VIERZON & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<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 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u> <u>Objectif:</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu :</u> VIERZON & <u>structure :</u> Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<u>ReF Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.</u>
LUNDI 06 FÉRIÉ	<u>A.P.C. // 10h00-13h45 .</u> <u>Objectif :</u> Cuisiner un menu gourmand & équilibré. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u> ~PARTICIPATION DE 7.00€~	MERCREDI 08
 FÉRIÉ	<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectifs :</u> Comprendre les bienfaits & les limites de l'alimentation anti-inflammatoire. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u>	
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<u>Art thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Éveiller ses sens au jardin. <u>Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.</u>		
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
<u>Podologie // 10h00-12h00.</u> <u>Objectifs :</u> Acquérir les bases pour comprendre la relation « pied-diabète ». <u>Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY</u> <u>& salle : Sainte-Jeanne.</u>		
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
	<u>Pluridisciplinaire // 09h30-11h30</u> <u>Objectif :</u> Visiter les serres municipales. <u>Lieu : Bourges</u> <u>& départ : Serres municipales [40 Chemin de Tortiot].</u>	<u>Randonnée // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Marcher pour se dépenser. <u>Lieux : VIERZON ~ Carrefour d'Orçay</u> <u>[Passage du pré d'Anet ~ Canal de Berry].</u>

Mois d'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<p>Pluridisciplinaire // 10h30-12h00. <u>Objectif :</u> Faire le point sur les maladies chroniques autour d'un jeu. <u>Lieu : AUBIGNY</u>^s/_{NÈRE} & <u>structure</u> : Maison France services =) <u>salle</u> : réunion.</p>	<p>Piscine // 11h00-12h00. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : VIERZON</u> & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
	<p>Piscine // 11h00-12h00. <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieu : VIERZON</u> & <u>structure</u> : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<p>Groupe de parole // 11h00-12h30. <u>Objectifs :</u> Appréhender l'échec & savoir se situer par rapport à lui. <u>Lieux : BOURGES</u> & 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 ~ 10h00 ~ GADEAUX.

Jen'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.