

Bourges & Cher nord.

De janvier À avril


Du lundi Au samedi



PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2026


L'association C.A.R.A.M.E.L.
Éducation Thérapeutique du Patient
Une aide pour le suivi de votre maladie.

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 ~ BOURGES.

 **0248. 48 57 44**

 association.caramel@ch-bourges.fr

 www.caramel18.fr

CARAMEL 
Réseau du Cher Diabète-Obésité
Cher Association Réseau d'Aide aux
Malades diabétiques et d'Éducation Locale

SPORT DECOUVERTE : 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 le :

◇ VENDREDI DE 14H00 A 15H00,

à l'adresse suivante :

◇ DOJO

2 Place Pierre de Coubertin ~
Bourges.



Inscrivez-vous auprès du secrétariat pour les dates suivantes :

MOIS	DATES					
JANVIER	/	/	/	16	/	30
FÉVRIER	/	/	13	/	/	/
MARS	/	06	/	20	/	/
AVRIL	/	10	/	/	/	/

MENUS

LUNDI 26 JANVIER

~~

BAUGNY~MINI A.P.C.

~~

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

~~

MARDI 27 JANVIER

~~

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

~~

MARDI 17 FÉVRIER

~~

**Chou-fleur mimosa.
Rôti de porc
aux oignons confits
& Salade de fruits.**

~~

JEUDI 05 MARS

~~

SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY

~~

**Terrine de légumes.
Carbonade flamande.
Pommes de terre
vapeur.
Verrine pomme~kiwi.**

~~

MARDI 10 MARS

~~

**Méli-mélo
de printemps.
Tagliatelles carbonara
aux poireaux.
Smoothie vitaminé.**

~~

MARDI 14 AVRIL

~~

**Aumonière
aux pétoncles
& aux poireaux.
Gigot d'agneau.
Flageolets &
jardinière de légumes.
Roulé à la framboise
& son nappage
au chocolat.**

~~

~PARTICIPATION DE 12€~

LUNDI 23 MARS

~~

SANCERRE ~MINI A.P.C.

~~

**Méli~mélo de printemps.
Tagliatelles carbonara
aux poireaux.
Smoothie vitaminé.**

~~

Mois de JANVIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
	<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif :</u> Comprendre le fonctionnement du cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif :</u> Échanger sur les maladies chroniques. <u>Lieu :</u> SANCERRE & <u>structure :</u> Maison de santé.		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
<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€~	<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif :</u> Créer un menu d'hiver équilibré. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 7.00€~	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
	<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Savoir lire les étiquettes des emballages alimentaires. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux ☞ Bureau de consultations.	

ois de JANVIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
FÉRIÉ		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	<u>Groupe de Parole // 14h00-15h30.</u> Objectif : Définir le moment où l'alimentation devient un problème. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
<u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	

Mois de FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Échanger sur les maladies chroniques. <u>Lieux :</u> BAUGY & Maison des solidarités.	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<u>Diététique // 14h30-16h00.</u> <u>Objectif :</u> Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofu ». <u>Lieu :</u> DUN ^S /AURON & <u>structure :</u> Maison France services.	<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif :</u> Préparer un repas équilibré. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux. ~ <u>PARTICIPATION DE 7.00€</u> ~	
	<u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Maîtriser les apports en sel dans l'alimentation. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25

Mois de FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p><u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux</u> : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. <u>Lieu</u> : AUBIGNY S/NÈRE & Maison France services.</p>		
<p><u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. <u>Lieux</u> : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectif : Créer un menu de printemps équilibré. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~ <u>PARTICIPATION DE 7.00€</u> ~	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
	<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> Objectif : Savoir prévenir les complications de l'insuffisance cardiaque avec l'alimentation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
<u>MINI A.P.C. // 10h00-12h00.</u> Objectif : Créer un menu de printemps équilibré. Lieu : SANCERRE & structure : Maison départementale d'action sociale. ~ <u>PARTICIPATION DE 4.00€</u> ~	<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. Lieu : SAINT-FLORENT ^S /CHER & salle : Auditorium.	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectifs : Cuisiner un menu gourmand & équilibré. Lieu : HENRICHEMONT & salle : Presbytère. ~ <u>PARTICIPATION DE 7.00€</u> ~		
<u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> Objectifs : Échanger sur les idées reçues & les fausses croyances alimentaires. Lieu : HENRICHEMONT & salle : Presbytère.		
LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI
	SEMAINE « 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].	

Mois de MARS ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<p><u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectif : Cuisiner un repas équilibré. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 7.00€~</p>	<p><u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.</p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p>~<u>NOUVEAUX ADHÉRENTS</u>~ <u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h00.</u> Objectif : Découvrir l'association, le fonctionnement, les ateliers, etc, en partageant un café avec les intervenants. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> Objectif : Déterminer la différence entre désir & besoin ? Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
	<p><u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.</p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
<p><u>Art thérapie // 14h15-16h00.</u> Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieux : Bourges & Jardins d'Arcadie.</p>	<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> Objectif : Comprendre mon traitement autour du jeu. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
	<p><u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'AVRIL ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
FÉRIÉ		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<u>Pluridisciplinaire // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs :</u> Échanger sur le fonctionnement du foie & savoir identifier les aliments apportant du bon & du mauvais cholestérol. <u>Lieu :</u> SANCERRE & <u>structure :</u> Maison de santé.	<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif :</u> Préparer un repas de Pâques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 12.00€~</u>	
	<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Connaître les aliments nécessaires au bon fonctionnement du cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
	<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].	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.

Mois d'AVRIL ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<u>Pluridisciplinaire // 10h30-12h00.</u> Objectif : Faire le point sur les maladies chroniques. Lieu : AUBIGNY ^S /NÈRE & structure : Maison France services => <u>salle</u> : réunion.	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> Objectifs : Appréhender l'échec & savoir se situer par rapport à lui. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 30	VENDREDI	SAMEDI
<u>Pluridisciplinaire // 14h15-16h00.</u> Objectif : Préparer le jardin thérapeutique Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		

CARNET D'ADRESSES

LIEU	STRUCTURE	ADRESSE
AUBIGNY ^S /NÈRE	Maison France services & C.C.A.S.	6 Avenue du 8 mai 1945.
BAUGY	Maison des solidarités.	Rue de la Croix Saint-Abdon ~ Ilot Saint-Abdon.
BOURGES	Comité Départemental Olympique & Sportif (C.D.O.S.)	1 Rue Gaston Berger.
	Château des GADEAUX	123 Avenue F. Mitterrand ~ Site des Gadeaux ~ La Folie Bâton {Adresse GPS.
	GIBJONCS {Piscine ~ Les.	Rue de Turly.
DUN ^S /AURON	Maison France Services.	Route de Levet.
MÈNETOU-SALON	Pharmacie des COTEAUX.	3 Place de l'Église.
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.
	Maison de santé.	Rue de Tuilerie.
SAINT-GERMAIN DU PUY	Piscine municipale.	Rue des Lauriers.
SAINT-MARTIN D'AUXIGNY	Polyvalente {salle.	17 Route de Saint-Palais.
	Sainte-Jeanne {salle.	2 Route de La Vallée [300m ≈ après l'Église & sur le trottoir d'en face.
VIERZON	Centre social Tunnel Château.	Place du Tunnel ~ Château.
	Centre de santé.	1 Rue du Mouton.
	DOJO de CHAILLOT {salle d'arts martiaux.	Route de Bellon.
	Jean-Baptiste MOREIRA {complexe sportif de BELLEVUE	Avenue du colonel MANHÈS.
SANCERRE	Maison départementale d'action sociale.	1 Route de Saint-Martin.
	Maison de santé	Route des Vallons.