

Saint-Amand-Montrond
& Cher sud.

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 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 forcément 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 le :

◇ VENDREDI DE 14H00 À 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 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.*

~~

<i>Mois de</i> 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>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : BOURGES & CDOS18.
		ReF Douce // <u>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
A.P.C. // <u>10h00-13h45.</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>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</u> // <u>14h00-15h30.</u> <u>Objectif</u> : Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofu ». <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
MINI A.P.C. // <u>10h00-12h00.</u> <u>Objectif</u> : Créer un menu d'hiver équilibré. <u>Lieux</u> : BAUGY & Maison des solidarités. ~PARTICIPATION DE 4.00€~		<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>Étirements</u> // <u>10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : S'étirer & se détendre. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure La Croix Duchet.

Mois 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. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
	<u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> Objectif : « Faire avec ... » ☞ Technique de collage. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos La Marmande.	
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : 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. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	<u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> Objectif : « Faire avec ... » ☞ Technique de collage. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos La Marmande.
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	

Mois de FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

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 :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>		<p><u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.</p>
<p><u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectifs :</u> Identifier les bons aliments & leurs conséquences sur la santé. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.</p>		<p><u>~BILAN INITIAL</u> <u>OU RÉ-ÉVALUATION~</u> <u>ReF Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif :</u> Faire le point sur ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure La Croix Duchet.</p>
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	<p><u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Échanger sur les maladies chroniques. <u>Lieux :</u> BAUGY & Maison des solidarités.</p>	<p><u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
<p><u>Diététique // 14h30-16h00.</u> <u>Objectifs :</u> Savoir s'exprimer autour de l'alimentation avec le jeu « potofo ». <u>Lieu :</u> DUN^S/AURON & <u>structure :</u> Maison France services.</p>		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25

Mois de FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p><u>Piscine // 11h45-12h45.</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Piscine des GIBJONCS.</p>	<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif :</u> Échanger sur la maladie chronique. <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p><u>Arts plastiques // 09h30-11h30.</u> <u>Objectif :</u> « Ma maison idéale ». ☞ Création en duo. <u>Lieux :</u> SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos La Marmande.</p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> <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 ~ 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>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : BOURGES & CDOS18.
		<u>Gymnastique Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectif</u> : Entretenir ses capacités musculaires en dansant. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure La Croix Duchet.
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<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 23	MARDI 24	MERCREDI 25
	<u>Infirmier // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : Échanger sur les maladies chroniques & sur les traitements. <u>Lieu</u> : ST-FLORENT ^S /CHER & Auditorium.	<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>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 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</u> <u>10h00-13h45.</u> <u>Objectifs</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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<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.	<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 La Marmande.	
	<u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u> <u>Objectif :</u> Déterminer le plus important : regard sur soi ? Regard de l'autre ? <u>Lieux :</u> BOURGES & Château des Gadeaux.	
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<u>Piscine // 11h45-12h45.</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Piscine des GIBJONCS.	
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>Randonnée // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & départ : centre aqualudique BALNÉOR ~ parking [300 Rue de Cannetille].
		<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
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
		<u>Randonnée // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : Marcher pour se dépenser. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & départ : Emmaüs [Chemin de La Roche].
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 & Maison des familles & des loisirs. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	<u>Pluridisciplinaire // 09h30-11h30</u> <u>Objectif</u> : Visiter les serres municipales. <u>Lieu</u> : Bourges & départ : 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.
<u>~Co-animation : F. THÉLINGE~</u> <u>Diététique // 14h00-16h00.</u> <u>Objectifs</u> : Savoir identifier les plantes forestières bénéfiques à notre santé. <u>Lieux</u> : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.		

Mois d'AVRIL ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
	<p><u>Piscine // 11h45-12h45.</u> <u>Objectif :</u> Renforcer ses capacités physiques. <u>Lieux :</u> BOURGES & Piscine des GIBJONCS.</p>	
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 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



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.	1 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.