

Vierzon.


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](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)

 [www.caramel18.fr](http://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 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 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

## MARDI 27 JANVIER

~~

*Coleslaw.  
Burger aux galettes  
de pommes de terre.  
Compotée de poires  
aux noix.*

~~

## MARDI 17 FÉVRIER

~~

*Quiche aux champignons.  
Côte de porc à la moutarde.  
Gratin aux 2 choux.  
Verrine  
aux pamplemousses.*

~~

## JEUDI 05 MARS

~~

**S**T-MARTIN D'AUXIGNY

~~

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

~~

## MARDI 10 MARS

~~

*Salade tiède de 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.*

~~

<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> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		<u>ReF. Douce // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
<u>Art-thérapie // 13h30-15h30.</u> Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		<u>Détente &amp; étirements // 10h00-11h30.</u> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
	<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> Objectif : Composer un menu équilibré avec un burger revisité. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. <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>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> Objectifs : Contrôler les apports en sel : quels sont les intérêts ? Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	

# Mois de JANVIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

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

<i>Mois de</i> <b>FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.</b>		
<b>LUNDI 02</b>	<b>MARDI 03</b>	<b>MERCREDI 04</b>
		<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs :</u> Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux :</u> BOURGES & CDOS18.
<b>LUNDI 09</b>	<b>MARDI 10</b>	<b>MERCREDI 11</b>
<u>Art-thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectif :</u> Travailler sa motricité fine. <u>Lieux :</u> VIERZON & Centre social Tunnel Château.		<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>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 ».
<b>LUNDI 16</b>	<b>MARDI 17</b>	<b>MERCREDI 18</b>
	<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>	
	<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 Chateau	
<b>LUNDI 23</b>	<b>MARDI 24</b>	<b>MERCREDI 25</b>

# Mois de FÉVRIER ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu : VIERZON &amp; structure :</u>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Échanger sur la maladie chronique.</b>  <u>Lieux : BOURGES</u>  <b>&amp; Château des Gadeaux.</b></p>
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu : VIERZON &amp; structure :</u>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p><u>Infirmier // 10h00-11h30.</u>  <u>Objectifs :</u>  <b>Échanger sur les maladies chroniques</b>  <b>&amp; sur les traitements.</b>  <u>Lieux : AUBIGNY<sup>S</sup>NÈRE</u>  <b>&amp; Maison France services.</b></p>		
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<p><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u>  <u>Objectif :</u>  <b>Déterminer le plus important :</b>  <b>regard sur soi ? Regard de l'autre ?</b>  <u>Lieux : BOURGES</u>  <b>&amp; Château des Gadeaux.</b></p>	

# Mois de MARS ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
<u>Art-thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectifs</u> : Nommer ses ressentis & les verbaliser. <u>Lieux</u> : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		<u>ReF Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : Travailler sa souplesse, son équilibre & se détendre. <u>Lieux</u> : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
		<u>Activités Physiques Adaptées 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>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif</u> : Diversifier un repas du quotidien. <u>Lieux</u> : VIERZON & Centre social Tunnel Château. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	<u>Activités Physiques Adaptées 10h00-11h00</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : BOURGES & CDOS18.
	<u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h30.</u> <u>Objectifs</u> : Donner son avis & exprimer ses besoins pour le prochain programme. <u>Lieux</u> : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		<u>Activités Physiques Adaptées 10h00-11h00</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : BOURGES & CDOS18.
		<u>Détente &amp; étirements // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		<u>Activités Physiques Adaptées 10h00-11h00</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 30	MARDI 31	
	<u>~SEMAINE « BOUGE TA SANTÉ »~</u> <u>Randonnée &amp; 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</u> : APREMONT <sup>S</sup> /ALLIER & Parc floral [32 Rue Mme Eugène SCHNEIDER].	



# Mois de MARS ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
<p><b><u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Cuisiner un repas équilibré.</b>  <b>Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY</b>  <b>&amp; salle : polyvalente.</b>  <b>~PARTICIPATION DE 7.00€~</b></p>	<p><b><u>Piscine // 11h00-12h00.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu : VIERZON &amp; structure :</b>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	<p><b><u>Piscine // 11h00-12h00.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu : VIERZON &amp; structure :</b>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
<p><b>~NOUVEAUX ADHÉRENTS~</b>  <b><u>Pluridisciplinaire // 14h00-15h00.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Découvrir l'association, le fonctionnement, les</b>  <b>ateliers, etc, en partageant un café avec les in-</b>  <b>tervenants.</b>  <b>Lieux : BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</b></p>	<p><b><u>Piscine // 11h00-12h00.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu : VIERZON &amp; structure :</b>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
	<p><b><u>Groupe de parole // 11h00-12h30.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Déterminer la différence entre désir</b>  <b>&amp; besoin ?</b>  <b>Lieux : BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</b></p>	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
	<p><b><u>Piscine // 11h00-12h00.</u></b>  <b>Objectif :</b>  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>  <b>Lieu : VIERZON &amp; structure :</b>  <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></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.
		<u>ReF Douce // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : Se détendre & travailler sa souplesse. <u>Lieux</u> : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
FÉRIÉ	<u>A.P.C. // 10h00-13h45.</u> <u>Objectif</u> : Cuisiner un menu gourmand & équilibré. <u>Lieux</u> : VIERZON & Centre social Tunnel Chateau <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>	<u>Activités Physiques Adaptées</u> <u>10h00-11h00</u> <u>Objectifs</u> : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. <u>Lieux</u> : BOURGES & CDOS18.
FÉRIÉ	<u>Diététique // 14h00-15h30.</u> <u>Objectifs</u> : Comprendre les bienfaits & les limites de l'alimentation anti-inflammatoire. <u>Lieux</u> : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<u>Art thérapie // 13h30-15h30.</u> <u>Objectif</u> : Éveiller ses sens au jardin. <u>Lieux</u> : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
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>Randonnée // 10h00-11h30.</u> <u>Objectifs</u> : <u>Lieux</u> : VIERZON & <u>départ</u> : Carrefour d'Orçay [Passage du pré d'Anet ~ Canal de Berry].

# Mois d'AVRIL ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE.

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<p><u>Pluridisciplinaire // 10h30-12h00.</u>  <u>Objectif :</u>  Faire le point sur les maladies chroniques autour d'un jeu.  <u>Lieu :</u> AUBIGNY <sup>S</sup>/NÈRE  &amp; <u>structure :</u> Maison France services  =&gt; <u>salle :</u> réunion.</p>	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u>  <u>Objectif :</u>  Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu :</u> VIERZON &amp; <u>structure :</u>  Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
	<p><u>Piscine // 11h00-12h00.</u>  <u>Objectif :</u>  Renforcer ses capacités physiques.  <u>Lieu :</u> VIERZON &amp; <u>structure :</u>  Piscine Charles MOREIRA.</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 &amp; savoir se situer par rapport à lui.  <u>Lieux :</u> BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 30	VENDREDI	SAMEDI

# **CARNET D'ADRESSES**

COMMUNE	STRUCTURE	ADRESSE
AUBIGNY <sup>S</sup> /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 <sup>S</sup> /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.