

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## Saint-Amand-Montrond & Cher Sud

### PROGRAMME DIABÈTE ~ 2026 DE MAI À AOÛT



**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.

 02 48 48 57 44

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

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



« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :  
Traitement, alimentation & activité physique  
de **MAI** à **AOÛT 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](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)  
*Les dates d'atelier se trouvent dans le tableau page 3.*

PENSEZ À APPORTER À CHAQUE SÉANCE :

1. *Un tapis de sol,*
2. *Une serviette,*
3. *Une bouteille d'eau.*



« **D**iabète & **S**urpoids au **Féminin** :  
**Traitement, alimentation & activité physique**  
 de **MAI** à **AOÛT 2026** »


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](mailto:association.caramel@ch-bourges.fr)  
 Les dates d'atelier se trouvent dans le tableau ci-dessous.

⇒ Les **MERCREDIS** de **14h00** à **15h15**  
 ~GYMNASTIQUE DOUCE ~

MOIS	JOURS					
MAI	/	06	/	20	/	27
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
JUIN	/	10	/	17	24	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
JUILLET	/	/	/	/	/	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
AOÛT	/	/	/	/	/	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :

**POUR VOUS REPÉRER après « Inscrit : » mettre OUI ou NON.**





**LUNDI 18 MAI**

~  
~

**Tarte au thon.  
Salade.  
Émincé de dinde.  
Tian de légumes.  
Riz au lait  
aux framboises.**

~  
~



**LUNDI 08 JUIN**

~  
~

**BAUGY ~ MINI A.P.C.**

~  
~

**Salade de melon.  
Poke bowl.  
Mousse chocolat  
au jus de pois de chiches.**

~  
~



**LUNDI 31 AOÛT**

~  
~

**Prendre un repas au restaurant.**

**~PARTICIPATION À VOTRE CHARGE~**

~  
~

**LUNDI 29 JUIN**

~  
~

**Salade niçoise.  
Choucroute de la mer.  
Tiramisu aux fruits.**

~  
~

*Mois de MAI ~ DIABÉTIQUE ~ SAINT-AMAND-MONTROND.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
	<b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h15-15h45.</b> Objectif : <b>Échanger sur les maladies chroniques.</b> Lieux : BAUGY & Maison des solidarités.	
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<b>INFIRMIER ~ 10h00-11h30.</b> Objectif : <b>Se questionner sur les maladies chroniques.</b> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre hospitalier ☞ salle : numéro 2.		<b>PISCINE ~ 10h00-11h30.</b> Objectifs : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & BALNÉOR ~ Centre aqualudique. <u>~PARTICIPATION DE 3.00€~</u>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b> Objectif : <b>Cuisiner un repas de Printemps.</b> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u>		
<b>DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30.</b> Objectifs : <b>Échanger sur sa maladie chronique &amp; son alimentation autour du jeu.</b> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.		
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<b>FÉRIÉ</b>		<b>DÉTENTE ET ÉTIREMENTS ~ 10h00-11h30.</b> Objectifs: <b>Se détendre &amp; travailler sa souplesse.</b> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de La Croix Duchet.

*Mois de* **MAI ~ DIABÉTIQUE ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 01</b>	<b>SAMEDI 02</b>
	<i>FÉRIÉ</i>	
<b>JEUDI 07</b>	<b>VENDREDI 08</b>	<b>SAMEDI 09</b>
	<i>FÉRIÉ</i>	
<b>JEUDI 14</b>	<b>VENDREDI 15</b>	<b>SAMEDI 16</b>
<i>FÉRIÉ</i>		
<b>JEUDI 21</b>	<b>VENDREDI 22</b>	<b>SAMEDI 23</b>
<b>JEUDI 28</b>	<b>VENDREDI 29</b>	<b>SAMEDI 30</b>
	<b>ARTS PLASTIQUES ~ 09h30-11h30.</b> Objectif : <i>« En mai, fais ce qu'il te plaît. »</i> ☞ Apprendre à choisir. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de la Marmande.	

*Mois de* **JUIN ~ DIABÉTIQUE ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

<b>LUNDI 01</b>	<b>MARDI 02</b>	<b>MERCREDI 03</b>
<p><b>MÉDITATION ~ 10h00-12h00.</b>            Objectif :  <b>Progresser en méditation en comprenant le lâcher-prise</b>            Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Centre hospitalier            ☞ salle : numéro 2.</p>	<p><b>DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00.</b>            Objectifs :  <b>Échanger sur l'alimentation en lien avec la maladie chronique.</b>            Lieux: DUN<sup>S</sup>/AURON &amp; Maison France Services.</p>	
<b>LUNDI 08</b>	<b>MARDI 09</b>	<b>MERCREDI 10</b>
<p><b>MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00.</b>            Objectif :  <b>Préparer un repas rapide.</b>            Lieux : BAUGY &amp; Maion des solidarités.  <u>~PARTICIPATION DE 04.00€~</u></p>		<p><b><u>~BILAN INITIAL OU DE RÉ-ÉVALUATION~</u></b>  <b>REF. DOUCE ~ 10h00-11h30.</b>            Objectifs :  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>            Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Centre de la Croix Duchet.</p>
<b>LUNDI 15</b>	<b>MARDI 16</b>	<b>MERCREDI 17</b>
<b>LUNDI 22</b>	<b>MARDI 23</b>	<b>MERCREDI 24</b>
		<p><b>PISCINE ~ 10h00-11h30.</b>            Objectifs :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>            Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; BALNÉOR ~ Centre aqualudique.  <u>~PARTICIPATION DE 3.00€~</u></p>
<b>LUNDI 29</b>	<b>MARDI 30</b>	<b>MERCREDI</b>
<p><b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b>            Objectif :  <b>Créer un repas d'Été.</b>            Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Maison des familles &amp; des loisirs.  <u>~PARTICIPATION DE 7.00€~</u></p>		
<p><b>DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30.</b>            Objectifs :  <b>Exposer ses idées &amp; soumettre des thèmes pour le prochain planning.</b>            Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Maison des familles &amp; des loisirs.</p>		

*Mois de* **JUIN ~ DIABÉTIQUE ~**  
**SAINT-AMAND-MONTROND.**

<b>JEUDI 04</b>	<b>VENDREDI 05</b>	<b>SAMEDI 06</b>
		<p>« LES ATELIERS DE PRINTEMPS » Lieu : « <i>Domaine grand maison</i> » <i>Village vacances de</i> <b>SAINTE-MONTAINE</b> <i>Route de MÉNÉTRÉOL</i> <b>18700 SAINTE-MONTAINE.</b></p>
<b>JEUDI 11</b>	<b>VENDREDI 12</b>	<b>SAMEDI 13</b>
<b>JEUDI 18</b>	<b>VENDREDI 19</b>	<b>SAMEDI 20</b>
	<p><b>ARTS PLASTIQUES ~ 09h30-11h30.</b> Objectif : <i>« Surprise ! »</i> ☞ Se sentir en lien avec les autres. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Le Clos de la Marmande.</p>	
<b>JEUDI 25</b>	<b>VENDREDI 26</b>	<b>SAMEDI 27</b>
	<p><b>INFIRMIER ~ 10h00-11h30.</b> Objectifs : <b>Connaître ma maladie &amp; mes traitements.</b> Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND &amp; Centre hospitalier ☞ salle : numéro 2.</p>	
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

*Mois de* **JUILLET ~ DIABÉTIQUE ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI 01</b>
<b>LUNDI 06</b>	<b>MARDI 07</b>	<b>MERCREDI 08</b>
<b>LUNDI 13</b>	<b>MARDI 14</b>	<b>MERCREDI 15</b>
	<i>FÉRIÉ</i>	
<b>LUNDI 20</b>	<b>MARDI 21</b>	<b>MERCREDI 22</b>
<p><b>PODOLOGIE ~ 10h00-12h00.</b>            Objectifs :  <b>Comprendre pourquoi &amp; comment le diabète peut infecter les pieds.</b>            Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND            &amp; Centre hospitalier            ☞ salle : numéro 2.</p>		
<b>LUNDI 27</b>	<b>MARDI 28</b>	<b>MERCREDI 29</b>

*Mois de* **JUILLET ~ DIABÉTIQUE ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
	<b>ARTS PLASTIQUES ~ 09h30-11h30.</b> Objectif : <i>« Inspiration d'Été. »</i> ☞ <b>Technique mixte.</b> Lieux : <b>SAINT-AMAND-MONTROND</b> & <b>Le Clos de la Marmande.</b>	
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	<b>SAMEDI</b>

*Mois d'AOÛT ~ DIABÉTIQUE ~ SAINT-AMAND-MONTROND.*

**LUNDI 03**

**MARDI 04**

**MERCREDI 05**

**LUNDI 10**

**MARDI 11**

**MERCREDI 12**

L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE DU :  
LUNDI 10 AU DIMANCHE 16 AOÛT INCLUS, SAMEDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.

**LUNDI 17**

**MARDI 18**

**MERCREDI 19**

**LUNDI 24**

**MARDI 25**

**MERCREDI 26**

**RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~  
10h30-13h30.**

Objectifs :

**Marcher pour se dépenser & partager un  
moment convivial autour d'un repas froid.**

Lieu : DREVANT

& départ : **Parking « Park4night »**  
[6 Rue du Forum] ~ Canal de Berry.

**LUNDI 31**

**MARDI**

**MERCREDI**

**PODOLOGIE ~ 10h00-12h00.**

Objectifs:

- 1** Visiter un magasin de chaussures.
  - 2** Choisir ses chaussures en oubliant la mode.
- Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND  
& Centre hospitalier  
☞ salle : numéro 2.

**A.P.C. ~ 12h00-13h30.**

Objectif :

**PRENDRE UN REPAS AU RESTAURANT.**

Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND  
& ÉTABLISSEMENT NON DÉTERMINÉ.

**~PARTICIPATION À VOTRE CHARGE~**

**DIÉTÉTIQUE ~ 13h30-14h30.**

Objectif :

**Échanger sur votre expérience au restaurant.**

Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND  
& ÉTABLISSEMENT NON DÉTERMINÉ.

*Mois d'AOÛT* ~ **DIABÉTIQUE** ~ **SAINT-AMAND-MONTROND.**

**JEUDI 06**

**VENDREDI 07**

**SAMEDI 08**

**JEUDI 13**

**VENDREDI 14**

**SAMEDI 15**

L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE DU :  
LUNDI 10 AU DIMANCHE 16 AOÛT INCLUS, SAMEDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.

**JEUDI 20**

**VENDREDI 21**

**SAMEDI 22**

**JEUDI 27**

**VENDREDI 28**

**SAMEDI 29**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**





A large rectangular area containing numerous horizontal lines, intended for writing or drawing.





LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Aubigny <sup>s</sup> /Nère	Maison France services	6 Avenue du 8 mai 1945.
	C.C.A.S.	
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 <i>{entre le centre commercial &amp; le lac.</i>
	Château des GADEAUX	123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton <i>{adresse G.P.S.</i>
	Dojo <i>{salle du</i>	Place Pierre de Coubertin.
	ESPACE SANTÉ <i>{Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM</i>	8 Avenue Stendhal.
	GAZELEC <i>{salle du</i>	Rue Gabriel Fauré.
	GIBJONCS <i>{piscine des</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les</i>	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
	PRESSAVOIS <i>{salle pour tous</i>	Rue Théophile Gauthier.
Dun <sup>s</sup> /Auron	Maison France services	Route de Levet.
Henrichemont	Presbytère <i>{salle du</i>	1 Rue de l'Église.
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude <i>{salle de danse</i>	Zac du Porche <i>{après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2e rond-point sur la droite.</i>
Saint-Amand-Montrond	BALNÉOR ~ centre aqualudique <i>{piscine.</i>	300 Rue de Cannetille.
	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 <i>{à côté du vieux cimetière.</i>
	Maison des familles & des loisirs	700 Avenue Jean Giraudoux.
Saint-Florent <sup>s</sup> /Cher	Auditorium	Rue Aubrun.
Saint-Martin-D'Auxigny	Polyvalente <i>{salle</i>	17 Route de Saint-Palais.
	Sainte-Jeanne <i>{salle</i>	2 Rue de la Vallée <i>{300m ≈ après l'église &amp; sur le trottoir d'en face.</i>
Vierzon	Centre social Tunnel Château	Place du Tunnel ~ Château.
	DOJO de CHAILLOT <i>{salle d'arts martiaux</i>	Route de BELLON.
	Jean-Baptiste CLÉMENT <i>{salle</i>	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Maison de santé	1 Rue du Mouton.
	Piscine Charles MOREIRA <i>{complexe sportif de BELLEVUE</i>	Avenue du Colonel MANHÈS.
Sancerre	Maison départementale d'action sociale	1 Rue de Saint-Martin.
	Maison de santé	Route des vallons.