

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## Vierzon

### 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.



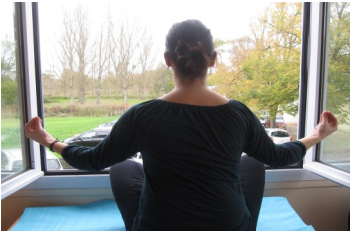
02 48 48 57 44



association.caramel@ch-bourges.fr



caramel18.fr



« **D**iabète & **S**urpoids au **F**éminin :  
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 **F**éminin :  
**T**raitement, **a**limentation & **a**ctivité **p**hysique  
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					
<b>MAI</b>	/	06	/	20	/	27
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
<b>JUIN</b>	/	10	/	17	24	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
<b>JUILLET</b>	/	/	/	/	/	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
<b>AOÛT</b>	/	/	/	/	/	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :

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





**MARDI 05 MAI**



**Salade printanière  
croquante.  
Poulet Stroganoff.  
Champignons & riz.  
Coupe de fromage blanc  
aux fruits.**



**MARDI 26 MAI**



**Coleslaw.  
Burger aux galettes  
de pommes de terre.  
Verrine aux fraises.**



**MARDI 09 JUIN**



**Salade de radis  
au concombre.  
Risotto au poulet.  
Millefeuille aux fruits.**



**MARDI 23 JUIN**



**Salade de mâche  
& fruits rouges.  
Tortilla tomate, chèvre  
& basilic.  
Gâteau au chocolat.**



**MARDI 07 JUILLET**



**Salade de melon,  
concombre & féta.  
Brochette de poisson.  
Tian de légumes.  
Tarte aux abricots.**



*Mois de MAI ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
	<p><b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b>            Objectif :  <b>Créer un menu printanier.</b>            Lieux : VIERZON            &amp; Centre social Tunnel Château.  <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u></p>	<p><b>REF. DOUCE ~ 10h00-11h30.</b>            Objectifs :  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>            Lieux : VIERZON &amp; salle :  <b>DOJO DE CHAILLOT</b>  <i>[118 Route de Bellon].</i></p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
<p><b>MÉDITATION ~ 10h00-12h00.</b>            Objectif :  <b>Progresser en méditation en comprenant le lâcher-prise.</b>            Lieux : VIERZON &amp; Centre de santé.</p>		
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p><b>ART-THÉRAPIE ~ 13h30-15h30.</b>            Objectif :  <b>Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.</b>            Lieux : VIERZON            &amp; Centre social Tunnel Château.</p>		<p><b>DÉTENTE &amp; ÉTIREMENTS ~ 10h00-11h30.</b>            Objectifs :  <b>Se détendre &amp; travailler sa souplesse.</b>            Lieux : VIERZON &amp; salle :  <b>DOJO DE CHAILLOT</b>  <i>[118 Route de Bellon].</i></p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p><i>FÉRIÉ</i></p>	<p><b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b>            Objectif :  <b>Composer un menu équilibré avec un burger revisité.</b>            Lieux : VIERZON            &amp; Centre social Tunnel Château.  <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u></p>	
<p><i>FÉRIÉ</i></p>	<p><b>DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30.</b>            Objectifs :  <b>Savoir composer &amp; varier ses menus du soir.</b>            Lieux : VIERZON            &amp; Centre social Tunnel Château.</p>	

*Mois de MAI ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.*

<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>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b> Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> & <b>Piscine Charles MOREIRA.</b>	
<b>JEUDI 28</b>	<b>VENDREDI 29</b>	<b>SAMEDI 30</b>
	<b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b> Objectif : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> & <b>Piscine Charles MOREIRA.</b>	
	<b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30.</b> Objectif : <b>Connaître l'impact du stress sur la glycémie.</b> Lieux : <b>VIERZON &amp; Centre de santé.</b>	

*Mois de* **JUIN ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.**

<b>LUNDI 01</b>	<b>MARDI 02</b>	<b>MERCREDI 03</b>
		<b>REF . DOUCE ~ 10h00-11h30.</b> Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
<b>LUNDI 08</b>	<b>MARDI 09</b>	<b>MERCREDI 10</b>
<b>ART-THÉRAPIE ~ 13h30-15h30.</b> Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	<b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b> Objectif : Allier plaisir & équilibre dans ses assiettes. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~ <b>PARTICIPATION DE 07.00€</b> ~	
	<b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30.</b> Objectifs : Contrôler les apports en sel : quels sont les intérêts ? Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
<b>LUNDI 15</b>	<b>MARDI 16</b>	<b>MERCREDI 17</b>
		<b>DÉTENTE &amp; ÉTIREMENTS ~ 10h00-11h30.</b> Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
<b>LUNDI 22</b>	<b>MARDI 23</b>	<b>MERCREDI 24</b>
<b>ART-THÉRAPIE ~ 13h30-15h30.</b> Objectif : Travailler sa motricité fine. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	<b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b> Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~ <b>PARTICIPATION DE 07.00€</b> ~	
	<b>DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30.</b> Objectifs : Partager ses idées pour préparer les menus du prochain planning. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
<b>LUNDI 29</b>	<b>MARDI 30</b>	<b>MERCREDI</b>
<b>PODOLOGIE ~ 10h00-12h00.</b> Objectifs : Comprendre pourquoi & comment le diabète peut infecter le pied. Lieux : VIERZON & centre de santé.		

*Mois de* **JUIN ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.**

<b>JEUDI 04</b>	<b>VENDREDI 05</b>	<b>SAMEDI 06</b>
	<p align="center"><b>RANDONNÉE &amp; PIQUE-NIQUE</b>  <b>10h30-13h30.</b>                      Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</b>                      Lieu : MEHUN<sup>S</sup>/YÈVRE &amp; départ :  <b>parking du château</b>  <i>[2 place du Général Leclerc].</i></p>	<p align="center">« LES ATELIERS                      DE PRINTEMPS »                      Lieu :                      « <i>Domaine grand maison</i> »  <i>Village vacances de</i>  <b>SAINTE-MONTAINE</b>                      Route de MÉNÉTRÉOL                      18700 SAINTE-MONTAINE.</p>
	<p align="center"><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI 11</b>	<b>VENDREDI 12</b>	<b>SAMEDI 13</b>
	<p align="center"><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI 18</b>	<b>VENDREDI 19</b>	<b>SAMEDI 20</b>
	<p align="center"><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI 25</b>	<b>VENDREDI 26</b>	<b>SAMEDI 27</b>
	<p align="center"><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

*Mois de* **JUILLET ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.**

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI 01</b>
		<b>RANDONNÉE &amp; PIQUE-NIQUE</b> <b>10h30-13h30.</b> Objectifs : <b>Marcher pour se dépenser en se promenant en boucle vers les forges le long du canal de Berry &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</b> Lieu : <b>VIERZON</b> & départ : <b>quai du Bassin</b> <i>[Passage de l'Anet puis, quai du Bassin].</i>
<b>LUNDI 06</b>	<b>MARDI 07</b>	<b>MERCREDI 08</b>
<b>ART-THÉRAPIE ~ 13h30-15h30.</b> Objectifs : <b>Nommer ses ressentis &amp; les verbaliser.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> & Centre social Tunnel Château.	<b>A.P.C. ~ 10h00-13h45.</b> Objectif : <b>Cuisiner des fruits &amp; des légumes de saison.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> & Centre social Tunnel Château. ~ <b>PARTICIPATION DE 07.00€</b> ~	
	<b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30.</b> Objectifs : <b>Donner son avis &amp; faire part de ses attentes pour le prochain planning.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> & Centre social Tunnel Château.	
<b>LUNDI 13</b>	<b>MARDI 14</b>	<b>MERCREDI 15</b>
	<i><b>FÉRIÉ</b></i>	
<b>LUNDI 20</b>	<b>MARDI 21</b>	<b>MERCREDI 22</b>
<b>ART-THÉRAPIE ~ 13h30-15h30.</b> Objectif : <b>Confronter sa réalisation au regard du groupe.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> & Centre social Tunnel Château.		
<b>LUNDI 27</b>	<b>MARDI 28</b>	<b>MERCREDI 29</b>

*Mois de* **JUILLET ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.**

<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
	<p><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>            Lieux : VIERZON            &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
	<p><b>INFIRMIER ~ 10h00-11h30.</b>            Objectif :  <b>Échanger sur la maladie à partir            d'un jeu.</b>            Lieux : VIERZON            &amp; Centre de santé.</p>	
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
	<p><b>RANDONNÉE &amp; PIQUE-NIQUE            10h30-13h30.</b>            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser            &amp; partager un moment convivial            autour d'un repas froid.</b>            Lieu : MARMAGUE &amp; départ :            parking de l'Aire de jeux  <i>[Rue de la Vallée].</i></p>	
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	<b>SAMEDI</b>

*Mois d' AOÛT ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.*

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p><b>PODOLOGIE ~ 10h00-12h00.</b> Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Visiter un magasin de chaussures.</li> <li>② Choisir ses chaussures en oubliant la mode.</li> </ul> <p>Lieux : <b>VIERZON</b> &amp; centre de santé.</p>		
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12
<p>L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE DU : LUNDI 10 AU DIMANCHE 16 AOÛT INCLUS, SAMEDI 15 ÉTANT FÉRIÉ.</p>		
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
	<p><b>RANONNÉE ~ 10h00-11h30.</b> Objectifs: <b>Marcher pour se dépenser.</b> Lieux : <b>VIERZON</b> &amp; départ : <b>Le Golf</b> <i>[Chemin de la Picardière].</i></p>	
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

*Mois d' AOÛT ~ DIABÉTIQUE ~ VIERZON.*

**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 blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. On the right side, there is a vertical orange decorative bar with a gradient and circular caps at the top and bottom. The page is otherwise empty.



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.