

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Bourges & Cher Nord

PROGRAMME ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
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



« **Diabète & Surpoids 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

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.**



« **Diabète & Surpoids 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
 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.



MARDI 19 MAI.
17h30 ~20h30.

Salade de radis rouges
à l'orange.
Burger de galettes
de pommes de terre.
Salade de fruits.

VENDREDI 29 MAI.

Salade printanière croquante.
Parmentier de canard.
Tarte aux fruits de saison.

LUNDI 08 JUIN
BAUGY ~MINI A.P.C.

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

LUNDI 15 JUIN.
HENRICHEMONT.

Salade piémontaise.
Brochette de poisson.
Gratin de légumes.
Tarte aux fraises.

MARDI 16 JUIN.
17h30 ~20h30.

Légumes farcis aux légumes
& au chèvre.
Salade verte.
Crumble aux fruits de saison.



LUNDI 29 JUIN.

Salade de pommes de terre
aux harengs.
Sauté de dinde aux poireaux
façon forestière.
Millefeuille aux fruits.

JEUDI 02 JUILLET.
SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY.

Salade César.
Muffins aux fruits
& crème à la vanille.

LUNDI 13 JUILLET.
SANCERRE.

Salade de melon.
Poke bowl
avec de l'Ebly.
Mousse au chocolat
au jus de pois-chiches.

VENDREDI 17 JUILLET.

Taboulé.
Brochette de poisson.
Chips de légumes
Trifle aux nectarines.

MARDI 28 JUILLET.
17h30 ~20h30.

Assortiments de...
Tapas,
Verrines,
Bouchées salées
& bouchées sucrées.



Mois de MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
<p>MÉDITATION ~ 10h00-12h00. Objectifs : Progresser en méditation en comprenant le lâcher-prise. Lieux : BOURGES & Les Jardins d'Arcadie .</p>	<p>REF. DOUCE ~ 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.</p>	<p>RELAXATION ~ 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.</p>
	<p>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h15-15h45. Objectif : Échanger sur les maladies chroniques. Lieux : BAUGY & Maison des Solidarités.</p>	
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p>RANDONNÉE ~ 09h00-10h15. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieux : BOURGES & départ : patinoire du PRADO [Les quais du PRADO ~ 30 Rue du Pré DOULET].</p>	<p>~BILANS TESTS~ 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
		<p>REF. ~ 15h30-16h30. Entretenir ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20
<p>INFIRMIER ~ 14h00-15h30. Objectif : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire afin, de prévenir les complications. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.</p>	<p>MUSCULATION ~ 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : BOURGES & salle : GAZALEC.</p>	<p>RANDONNÉE ~ 15h30-16h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieux : BOURGES & départ : devant le restaurant « LE CARAQUI » [Chemin du Caraqui].</p>
	<p>A.P.C. ~ 17h30-20h30. Objectif : Composer un repas équilibré avec un burger maison. Lieux : CENTRE SOCIAL G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<p>FÉRIÉ</p>	<p>REF. ~ 09h00-10h15. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.</p>	<p>REF. ~ 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.</p>

Mois de MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	<i>FÉRIÉ</i>	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
	<i>FÉRIÉ</i>	
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
<i>FÉRIÉ</i>	<p>GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Vivre sans se soumettre au regard de l'autre. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
	<p>RANDONNÉE & RESTAURANT ~ 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas. Lieu : BOURGES & départ : devant le restaurant « LE CARAQUI » [Chemin du Caraqui]. <u>~RESTAURATION À VOTRE CHARGE~</u></p>	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
<p>« TROC JARDIN » ~ 14h15-16h00. Objectif : Venez échanger vos graines, matériels & objets de jardinage. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Créer un menu printanier. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u></p>	
<p>ART-THÉRAPIE ~ 16h15-18h00. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjoncs.</p>	
	<p><u>~BILANS TESTS~</u> 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	

Mois de JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
	PLURIDISCIPLINAIRE ~ 09h30-11h00. Objectif : Évoquer l'activité physique autour d'un jeu de société. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectif : Choisir les bonnes boissons en toute circonstance. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
	DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectif : Échanger sur l'alimentation en lien avec la maladie chronique. Lieux : DUN ^S /AURON & Maison France services	~BILANS TESTS~ 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : BAUGY & Maison des solidarités. ~PARTICIPATION DE 04.00€~	MUSCULATION ~ 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieu : BOURGES & salle : GAZALEC.	RELAXATION EN EXTÉRIEUR ~ 15h30-16h30. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ parc du château.
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieu : HENRICHEMONT & salle : Presbytère. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	ReF. DOUCE ~ 09h00-10h00. Objectif : Pratiquer la gymnastique Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	
PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : HENRICHEMONT & Presbytère.	A.P.C. ~ 17h30-20h30. Objectif : Cuisiner un repas végétarien. Lieux : CENTRE SOCAIL G. HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	RELAXATION EN EXTÉRIEUR ~ 15h30-16h30. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux ☞ parc du château.
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
PLURIDISCIPLINAIRE ~ 10h00-11h30. Objectif : Se questionner sur les maladies chroniques. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.		
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI
A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un menu équilibré & gourmand. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~		
DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Réduire sel, sucre & matières grasses : découvrir des alternatives saines. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		

Mois de JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
<p>MÉDIATION PAR L'ANIMAL ~ 14h30-15h30. Objectifs : Prendre soin de soi en prenant soin de <i>Taïko</i>, Husky de Sibérie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : MEHUN ^S/YÈVRE & départ : parking du château [place du Général LECLERC].</p>	<p>« LES ATELIERS DE PRINTEMPS » Lieu : « <i>Domaine grand maison</i> » Village vacances de SAINTE-MONTAINE. Route de MÉNÉTRÉOL 18700 SAINTE-MONTAINE.</p>
	<p>GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Différencier le désir & le besoin. Lieux : BOURGES & Centre municipal de santé ☞ grande salle.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
<p>ART-THÉRAPIE ~ 16h15-18h00. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjons.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
<p>ART-THÉRAPIE ~ 14h15-16h00. Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 10h00-11h30. Objectif : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : AUBIGNY ^S/NÈRE & Maison France services.</p>	
	<p>PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjons.</p>	
	<p>~BILANS TESTS~ 14h00-15h00. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
<p>~NOUVEAUX ADHÉRENTS~ PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h00. Objectifs : Découvrir l'association & son mode de fonctionnement, les ateliers, en partageant un café avec les intervenants. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de **JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~**
BOURGES.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
		RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 18h00-20h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : Bourges & départ : parking de la Nouvelle plage du Val d'Auron [Rue du Traité de Rome].
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : SANCERRE & Maison dép ^t d'action sociale. ~ PARTICIPATION DE 04.00€ ~	FÉRIÉ	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
PLURIDISCIPLINAIRE ~ 09h30-11h00. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
	A.P.C. ~ 17h30-20h30. Objectif : Préparer un apéritif dînatoire équilibré. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~ PARTICIPATION DE 07.00€ ~	

Mois de **JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
BOURGES.**

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<p align="center">A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas froid équilibré. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	<p align="center">GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Parler de vie intime. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
<p align="center">ART-THÉRAPIE ~ 14h15-16h00 . Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
	<p align="center">A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un déjeuner d'Été. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~</p>	
	<p align="center">DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectifs: Donner son avis & faire part de ses attentes pour le prochain planning. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
<p align="center">DANSE BIEN-ÊTRE ~ 15h45-16h30. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	<p align="center">RANDONNÉE & pique-NIQUE ~ 10h30-13h30 Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : MARMAGNE & départ : parking de l'aire de jeux [Rue de la Vallée].</p>	
<p align="center">ART-THÉRAPIE ~ 16h45-18h00. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI
<p align="center">ART-THÉRAPIE ~ 14h15-16h00. Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		

MOIS D'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p align="center"> INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectif : Échanger sur la maladie à partir d'un jeu. Lieux : AUBIGNY ^S/NÈRE & Maison France services. </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> PODOLOGIE ~ 10h00-12h00. Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> ① Visiter un magasin de chaussures. ② Choisir ses chaussures en oubliant la mode. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. </p>		
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

MOIS D'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
<p>ART-THÉRAPIE ~ 14h15-16h00. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
JEUDI 13	VENDREDI 14	SAMEDI 15
<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>		
JEUDI 20	VENDREDI 21	SAMEDI 22
JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI 29
<p>RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. <u>Lieu</u> : SAINT-GERMAIN DU PUY & <u>départ</u> : Étang de La Sablette <i>[Chemin des Marais].</i></p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

A sheet of white lined paper with horizontal ruling lines. A vertical green bar is positioned on the right side of the page. At the top and bottom right corners, there are circular fasteners or punch holes, also colored green. The paper is otherwise blank.



LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Aubigny ^s /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 & 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 PRÉVENTION Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM	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 ^s /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 ^s /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 & 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.