

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Saint-Amand-Montrond & Cher Sud

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

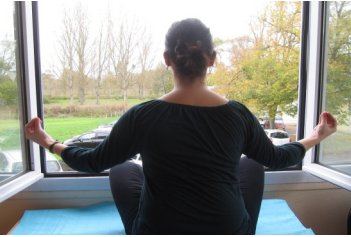
 145 Avenue François Mitterrand
CS 30010 ~ 18020 BOURGES Cedex.

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



« **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

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.



LUNDI 18 MAI

Tarte au thon.
Salade.

Émincé de dinde.
Tian de légumes.

Riz au lait aux framboises.

LUNDI 29 JUIN

Salade niçoise.

Choucroute de la mer.

Tiramisu aux fruits.

LUNDI 08 JUIN

BAUGY ~ MINI A.P.C.

Salade de melon.

Poke bowl.

Mousse chocolat
au jus de pois de chiche.

LUNDI 31 MARS



PRENDRE UN REPAS AU RESTAURANT.



~PARTICIPATION À VOTRE CHARGE~



Mois de MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.

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

Mois de **MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.**

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>		
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	ARTS PLASTIQUES ~ 09h30-11h30. 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.

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

Mois de **JUN** ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
		<p>« LES ATELIERS DE PRINTEMPS » Lieu : « <i>Domaine grand maison</i> » <i>Village vacances de</i> SAINTE-MONTAINE. <i>Route de MÉNÉTRÉOL</i> 18700 SAINTE-MONTAINE.</p>
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p>ARTS PLASTIQUES ~ 09h30-11h30. Objectif : « <i>Surprise !</i> » ☞ Se sentir en lien avec les autres. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de la Marmande.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
	<i>FÉRIÉ</i>	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29

MOIS DE JUILLET ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.

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

MOIS D'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ SAINT-AMAND-MONTROND.

JEUDI 06	VENDREDI 07	SAMEDI 08
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
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

A sheet of white lined paper with horizontal ruling lines. A vertical pink margin line is positioned on the right side. The paper is held by two pink circular fasteners, one at the top right and one at the bottom right.



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 <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 ^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.