

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Vierzon

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.**



« **D**iabète & **S**urpoids au **F**éminin :
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 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 ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

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

Mois de MAI ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

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
	PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
	PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	

Mois de **JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.**

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

Mois de JUIN ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
	<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 <i>[2 place du Général Leclerc].</i></p>	<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>
	<p>PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p>PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p>PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p>PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

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

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

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

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
	<p>PISCINE ~ 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
	<p>INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectif : Echanger sur la maladie à partir d'un jeu. Lieux : VIERZON & Centre de santé.</p>	
JEUDI 23	VENDREDI 24	SAMEDI 25
	<p>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 <i>[Rue de la Vallée].</i></p>	
JEUDI 30	VENDREDI 31	SAMEDI

Mois d'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>PODOLOGIE ~10h00-12h00. Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ① Visiter un magasin de chaussures. ② Choisir ses chaussures en oubliant la mode. <p>Lieux : VIERZON & 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>RANDONNÉE ~ 10h00-11h30. Objectifs: Marcher pour se dépenser. Lieux : VIERZON & départ : Le Golf <i>[Chemin de la Picardière].</i></p>	
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

Mois d'AOÛT ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 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

Lined writing area with horizontal lines and a vertical margin line on the 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
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.