

Bourges & périphérie.

De **mai** À **août**
Du **lundi** Au **samedi**



PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2026

L'association C.A.R.A.M.E.L.
Éducation **T**hérapeutique du **P**atient
Une aide pour le suivi de votre maladie.

Association C.A.R.A.M.E.L.

 **Château des Gadeaux**
145 Avenue François MITTERRAND
CS 30010
18020 BOURGES CEDEX

 **0248. 48 57 44**

 **association.caramel@ch-bourges.fr**

 **www.caramel18.fr**



MENUS

MARDI 12 MAI

~ ~
Raïta.
Colombo de poulet
à la Créole.
Riz.
Gâteau à l'ananas.
~ ~

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

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

MARDI 09 JUIN

~ ~
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.
~ ~

MENUS

JEUDI 02 JUILLET
SAINTE-MARTIN-
D'AUXIGNY

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

LUNDI 06 JUILLET

~ ~
Houmous.
Tzatziki.
Guacamole.
Mousse de fromage
de chèvre.
Dips aux légumes d'été.
Gratin de pêches
& framboises.
~ ~

LUNDI 13 JUILLET
SANCERRE

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

MARDI 18 AOÛT

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

Mois de **MAI ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**
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>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h15-15h45. Objectif : Échanger sur les maladies chroniques. Lieux : BAUGY & Maison des Solidarités.</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.</p>
		<p>RELAXATION ~ 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.</p>
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13
	<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un repas avec les épices du monde. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 7,00 €~</p>	<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.</p>
	<p>PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30. Objectif : Maîtriser les apport en sel dans l'alimentation. 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 chroniques. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.</p>		<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.</p>
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27
<i>FÉRIÉ</i>		<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.</p>

Mois de **MAI ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
BOURGES.**

JEUDI	VENDREDI 01	SAMEDI 02
	<i>FÉRIÉ</i>	
JEUDI 07	VENDREDI 08	SAMEDI 09
	<i>FÉRIÉ</i>	
JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16
	GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Vivre sans se soumettre au regard de l'autre. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 21	VENDREDI 22	SAMEDI 23
JEUDI 28	VENDREDI 29	SAMEDI 30
INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectif : Prévenir les complications lorsqu'un pré-diabète ou un diabète -avec pres- cription orale- est diagnostiqué. Lieux : BOURGES & Jardins d'Arcadie.	PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjons.	
« TROC JARDIN » ~ 14h15-16h00. Objectif : Venez échanger vos graines, matériels & objets de jardinage. Lieux : BOURGES & Le Jardin de C.A.R.A.M.E.L. au Château des Gadeaux.		

Mois de **JUIN** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~
BOURGES.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
	DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectif : Échanger sur l'alimentation en lien avec la maladie chronique. Lieux : DUN ^S /AURON & Maison France services.	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.
LUNDI 08	MARDI 09	MERCREDI 10
MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : BAUGY & Maisons des solidarités. ~ <u>PARTICIPATION DE 04,00 €</u> ~	A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas rapide pour le soir. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~ <u>PARTICIPATION DE 7,00 €</u> ~	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.
	DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectif : Parler de l'intérêt des différents « régimes » actuels. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	RELAXATION EN EXTÉRIEUR 15h30-16h30. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieux : HENRICHEMONT & Presbytère. ~ <u>PARTICIPATION DE 7,00 €</u> ~		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.
PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : HENRICHEMONT & Presbytère.		RELAXATION EN EXTÉRIEUR 15h30-16h30. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
PLURIDISCIPLINAIRE ~ 10h00-11h30. Objectif : Se questionner sur les maladies chroniques. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.	INFIRMIER ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S.18.
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI
	RANDONNÉE & PIQUE-NIQUE ~ 10h00-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieux : BOURGES ~ LES MARAIS & départ : devant le « RESTAURANT LE CARAQUI » [Chemin du Caraqui].	

Mois de **JUIN ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**
BOURGES

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>[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 MÈNÉTRÉOL</i> 18700 SAINTE-MONTAINE.</p>
	<p>GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Différencier le désir et le besoin. Lieux : BOURGES & Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p>PISCINE ~ 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjoncs.</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. Objectifs : 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 Gibjoncs.</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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
BOURGES.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
<p align="center">MINI A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Créer des tartinades pour l'Été. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 04,00 €~</u></p>		<p align="center">RANDONNÉE ~ PIQUE-NIQUE 18h00-20h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : BOURGES & parking de la nouvelle plage du Val d'Auron (Rue du Traité de Rome).</p>
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p align="center">MINI A.P.C. ~ 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieu : SANCERRE & Maison dép^t d'action sociale. <u>~PARTICIPATION DE 04,00€~</u></p>	<i>FÉRIÉ</i>	
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p align="center">PLURIDISCIPLINAIRE ~ 09h30-11h00. Objectifs : Savoir identifier les aliments apportant du bon & du mauvais cholestérol & faire le lien avec son bilan. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		
<p align="center">INFIRMIER ~ 14h00-15h30. Objectifs : Connaître ma maladie & mon traitement. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		

Mois de **JUILLET ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ BOURGES.**

JEUDI 02	VENDREDI 03	SAMEDI 04
<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas froid équilibré. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 7,00 €~</p>	<p>GROUPE DE PAROLE ~ 11h00-12h30. Objectif : Parler de vie intime. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
JEUDI 09	VENDREDI 10	SAMEDI 11
JEUDI 16	VENDREDI 17	SAMEDI 18
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
<p>ART THÉRAPIE ~ 16h15-18h00. Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec une minutie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>		

Mois d'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ BOURGES.

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
<p>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
	<p>A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas méditerranéen. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07,00 €~</u></p>	
	<p>DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectif : Identifier les oléagineux, les huiles végétales nécessaires dans son quotidien. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.</p>	
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI

Mois d'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ BOURGES.

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
<p>RANONNÉE ~ PIQUE-NIQUE. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieux : SAINT-GERMAIN DU PUY & départ : Étang de la Sablette <i>[Chemin des Marais].</i></p>		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

CARNET D'ADRESSES.

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 Rosa PARKS.	Place Martin-Luther King ~ {entre le centre commercial & le lac.
	Comité Départemental Olympique & Sportif (C.D.O.S 18).	1 Rue Gaston Berger.
	Château des GADEAUX.	123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton {adresse G.P.S.
	ESPACE PRÉVENTION {Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.	8 Avenue Stendhal.
	GIBJONCS {piscine des.	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie {les.	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
Dun ^s /Auron	Maison France services.	Route de Levet.
Henrichemont	Presbytère {salle du.	1 Rue de l'Église.
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude {salle de danse.	Zac du Porche {après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2e rond-point sur la droite.
Saint-Amand-Montrond	BALNÉOR ~ Centre aqualudique {piscine.	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 {à côté du vieux cimetière.
	Maison des familles & des loisirs.	700 Avenue Jean Giraudoux.
Saint-Florent ^s /Cher	Auditorium.	Rue Aubrun.
Saint-Martin-D'Auxigny	Polyvalente {salle.	17 Route de Saint-Palais.
	Sainte-Jeanne {salle.	2 Rue de la Vallée {300m ≈ après l'église & sur le trottoir d'en face.
Vierzon	Centre social Tunnel Château.	Place du Tunnel ~ Château.
	DOJO de CHAILLOT {salle d'arts martiaux.	Route de BELLON.
	Jean-Baptiste CLÉMENT {salle.	81 Rue Jean-Baptiste CLÉMENT.
	Maison de santé.	1 Rue du Mouton.
	Piscine Charles MOREIRA {complexe sportif de BELLEVUE.	Avenue du Colonel MANHÈS.
Sancerre	Maison départementale d'action sociale.	1 Rue de Saint-Martin.
	Maison de santé.	Route des vallons.