

Saint-Amand Montrond & 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

 **02 48. 48 57 44**

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

 **www.caramel18.fr**



MENUS

LUNDI 18 MAI



Tarte au thon
& salade.
Émincé de dinde
& tian de légumes.
Riz au lait aux framboises.



LUNDI 31 AOÛT



PRENDRE UN REPAS
AU RESTAURANT.

~PARTICIPATION
À
VOTRE CHARGE~



LUNDI 29 JUIN



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



MENUS



*Mois de MAI ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
SAINT-AMAND-MONTROND.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06
	<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>
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>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.</p>
		<p>PISCINE ~ 10h00 - 11h30. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & BALNÉOR ~ centre aqualudique. <u>~PARTICIPATION DE 03.00€~</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 07.00€~</u></p>		<p>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.</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
<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>
<i>FÉRIÉ</i>		<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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
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
	<p>ARTS PLASTIQUES ~ 09h30-11h30. Objectif : <i>« En mai, fais ce qu'il plaît. »</i> ☞ Apprendre à choisir. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Clos de la Marmande.</p>	

Mois de **JUIN ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**
SAINT-AMAND-MONTROND.

LUNDI 01	MARDI 02	MERCREDI 03
MÉDITATION ~ 10h00-12h00. Objectif : Progresser en méditation en comprenant le lâcher-prise. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & centre hospitalier ☞ salle n° 2.	DIÉTÉTIQUE ~ 09h30-11h00. Objectifs : 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. ~PARTICIPATION DE 04.00€~		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
		~BILAN INITIAL OU RÉ-ÉVALUATION~ REF DOUCE ~ 10h00-11h30. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de la Croix Duchet.
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
		PISCINE ~ 10h00 -11h30. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & BALNÉOR ~ centre aqualudique. ~PARTICIPATION DE 03.00€~
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI
A.P.C. ~ 10h00-13h45. Objectif : Créer un repas d'Été. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. ~PARTICIPATION DE 07.00€~		
DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Donner son avis sur les plannings en cours & préparer ceux à venir. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs.		

Mois de **JUIN ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**
SAINT-AMAND-MONTROND.

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
		<p>« LES ATELIERS DE PRINTEMPS » Lieu : « <i>Domaine Grand Maison</i> » <i>Village vacances de SAINTE-MONTAINE</i> Route de <i>MÉNÉTRÉOL</i> 18700 <i>SAINTE-MONTAINE</i></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
	<p>INFIRMIER ~ 10h00-11h30. Objectifs : Connaître ma maladie & mes traitements. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & centre hospitalier ☞ salle n° 2.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de **JUILLET ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~**
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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

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

*Mois d'AOÛT ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~
SAINT-AMAND-MONTROND.*

LUNDI 03	MARDI 04	MERCREDI 05
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 & 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.</p>
LUNDI 31	MARDI	MERCREDI
<p>A.P.C. ~ 12h00-13h30. Objectif : PRENDRE UN REPAS AU RESTAURANT. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & ÉTABLISSEMENT NON DÉTERMINÉ. ~PARTICIPATION À VOTRE CHARGE~</p>		
<p>DIÉTÉTIQUE ~ 13h30-14h30. Objectif : Échanger sur votre expérience au restaurant. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & ÉTABLISSEMENT NON DÉTERMINÉ.</p>		

Mois d'AOÛT ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~
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

🔑 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	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 <i>{adresse G.P.S.}</i>
	ESPACE PRÉVENTION <i>{Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.}</i>	8 Avenue Stendhal.
	GIBJONCS <i>{piscine des.}</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les.}</i>	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
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.