

**Vierzon & périphérie.**

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




## PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2026

L'association C.A.R.A.M.E.L.  
**É**ducation **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 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.**



# MENUS

**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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ VIERZON.**

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

*Mois de MAI ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ VIERZON.*

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

## *Mois de* **JUIN ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ VIERZON.**

<b>LUNDI 01</b>	<b>MARDI 02</b>	<b>MERCREDI 03</b>
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
		REF . DOUCE ~ 10h00-11h30. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
<b>LUNDI 08</b>	<b>MARDI 09</b>	<b>MERCREDI 10</b>
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€~	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
	PLURIDISCIPLINAIRE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Contrôler les apports en sel : quels sont les intérêts ? Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
<b>LUNDI 15</b>	<b>MARDI 16</b>	<b>MERCREDI 17</b>
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
		DÉTENTE & ÉTIREMENTS ~ 10h00-11h30. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.
<b>LUNDI 22</b>	<b>MARDI 23</b>	<b>MERCREDI 24</b>
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€~	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ 10h00 -11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & C.D.O.S. 18.
	DIÉTÉTIQUE ~ 14h00-15h30. Objectifs : Partager ses idées pour préparer les menus du prochain plan- ning. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
<b>LUNDI 29</b>	<b>MARDI 30</b>	<b>MERCREDI</b>

# Mois de JUIN ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ VIERZON

JEUDI 04	VENDREDI 05	SAMEDI 06
	<p><b>RANDONNÉE &amp; PIQUE-NIQUE</b>  <b>10h30-13h30.</b>                      Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser &amp; partager un moment convivial autour d'un repas froid.</b>                      Lieu : MEHUN<sup>S</sup>/YÈVRE &amp; départ :  <b>parking du château</b>  <i>[2 place du Général Leclerc].</i></p>	<p>« LES ATELIERS DE PRINTEMPS »                      Lieu :                      « <i>Domaine grand maison</i> »  <i>Village vacances de</i>  <b>SAINTE-MONTAINE</b>                      Route de <b>MÉNÉTRÉOL</b>                      18700 <b>SAINTE-MONTAINE.</b></p>
	<p><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13
	<p><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20
	<p><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27
	<p><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>                      Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>                      Lieux : VIERZON                      &amp; Piscine Charles MOREIRA.</p>	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

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

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

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

<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
	<p><b>PISCINE ~ 11h00-12h00.</b>            Objectif :  <b>Renforcer ses capacités physiques.</b>            Lieux : <b>VIERZON</b>  <b>&amp; Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
	<p><b>INFIRMIER ~ 10h00-11h30.</b>            Objectif :  <b>Échanger sur la maladie à partir d'un jeu.</b>            Lieux : <b>VIERZON</b>  <b>&amp; Centre de santé.</b></p>	
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
	<p><b>RANONNÉE &amp; PIQUE-NIQUE</b>  <b>10h30-13h30.</b>            Objectifs :  <b>Marcher pour se dépenser</b>  <b>&amp; partager un moment convivial</b>  <b>autour d'un repas froid.</b>            Lieu : <b>MARMAGNE &amp; départ :</b>  <b>parking de l'Aire de jeux</b>  <b>[Rue de la Vallée].</b></p>	
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	<b>SAMEDI</b>

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

**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 ~ 10h00-11h30.**  
Objectifs:  
**Marcher pour se dépenser.**  
Lieux : **VIERZON**  
& départ : **Le Golf**  
*[Chemin de la Picardière].*

**LUNDI 31**

**MARDI**

**MERCREDI**

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

<b>JEUDI 06</b>	<b>VENDREDI 07</b>	<b>SAMEDI 08</b>
<b>JEUDI 13</b>	<b>VENDREDI 14</b>	<b>SAMEDI 15</b>
<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>		
<b>JEUDI 20</b>	<b>VENDREDI 21</b>	<b>SAMEDI 22</b>
<b>JEUDI 27</b>	<b>VENDREDI 28</b>	<b>SAMEDI 29</b>
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>



# LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON



LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Aubigny <sup>s</sup> / 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 <sup>s</sup> /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 <sup>s</sup> /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 &amp; 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.