

*É*DUCTION *T*HÉRA*P*EUTIQUE

Bourges & Cher Nord

PROGRAMME *DIABÈTE* ~ 2026
DE *SEPTEMBRE* À *DÉCEMBRE*



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



« **Diabète & Surpoids au Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
de **SEPTEMBRE** à **DÉCEMBRE 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 **Féminin** :
Traitement, alimentation & activité physique
 de **SEPTEMBRE** à **DÉCEMBRE 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					
SEPTEMBRE	02 Inscrit :	09 Inscrit :	/ Inscrit :	16 Inscrit :	23 Inscrit :	30 Inscrit :
OCTOBRE	/ Inscrit :	07 Inscrit :	14 Inscrit :	/ Inscrit :	21 Inscrit :	28 Inscrit :
NOVEMBRE	04 Inscrit :	/ Inscrit :	/ Inscrit :	18 Inscrit :	25 Inscrit :	/ Inscrit :
DÉCEMBRE	02 Inscrit :	09 Inscrit :	/ Inscrit :	16 Inscrit :	23 Inscrit :	/ Inscrit :

POUR VOUS REPÉRER après « Inscrit : » mettre OUI ou NON.



**JEUDI 10 & JEUDI 17
SEPTEMBRE**

Salade de riz aux brocolis.
Gratin de saumon
aux courgettes.
Brioche perdue aux fruits.

**MARDI 22 SEPTEMBRE
17h30 ~ 20h30**

Pizza.
Salade verte.
Gratin d'Automne.

**JEUDI 01 OCTOBRE
ST-MARTIN-D'AUXIGNY**

Salade de betterave,
roquette & fêta.
Colombo de porc
aux légumes d'Automne.
Mi-cuit chocolat-poires.

**LUNDI 05 OCTOBRE
SANCERRE
MINI A.P.C.**

Salade de betterave,
fêta & menthe.
Poke bowl avec Ebly.
Mousse chocolat
au jus de pois-chiches.

**JEUDI 08 & JEUDI 22
OCTOBRE**

Salade de betterave,
poire & fêta.
Paupiette de volaille
aux champignons.
Pâtes.
Muffin chocolat-betterave.

**LUNDI 12 OCTOBRE
HENRICHEMONT**

Salade d'Automne.
Veau marengo.
Pâtes.
Gâteau invisible,
pommes-poires.

MARDI 13 OCTOBRE

17h30 ~ 20h30

Salade de lentilles
aux pommes.

Ouf cocotte
à la fondue de poireaux.

Entremet à la vanille.

JEUDI 05 NOVEMBRE

Salade d'avocat
à la mangue.

Petit salé aux lentilles.

Tarte au fromage blanc.

MARDI 17 NOVEMBRE

17h30 ~ 20h30

Velouté de potimarron,
brocoli & chèvre.

Flan de légumes maraîchers.

Pomme & poire au four.

LUNDI 23 NOVEMBRE

BAUGY

MINI A.P.C.

Salade de betterave,
fêta & menthe.

Gratin de poulet
aux légumes.

Compote pommes-poires.

MARDI 8 DÉCEMBRE

17h30 ~ 20h30

Soupe de panais,
& pommes de terre.

Croque-quiche aux poireaux
& au jambon.

Salade verte.

Salade de fruits aux épices.

JEUDI 10 DÉCEMBRE

LE MENU SERA DÉFINI,
PAR LES PATIENTS,
LORS DE L'ATELIER DU
MERCREDI 28 OCTOBRE.

~PARTICIPATION DE 12.00€~

Mois de SEPTEMBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		RANDONNÉE//PIQUE-NIQUE ~ MR & NR. 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieux : QUINCY & parking du restaurant « Le Firmament » [Route de Vierzon].
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ? Lieux : BOURGES & Château de Gadeaux.	REF. DOUCE ~ [À confirmer]. 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	DIÉTÉTIQUE ~ NR. 09h30-11h00. Objectifs : Savoir lire & repérer les informations essentielles sur les étiquetages nutritionnels. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
		RELAXATION ~ [À confirmer]. 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
TENNIS DE TABLE ~ AL & CJM BOURGES TENNIS DE TABLE. 14h30-15h30. Objectif : S'initier au tennis de table. [Cadre : <i>SPORT-SANTÉ</i>] Lieu : BOURGES & structure : Gymnase Yves DU MANOIR [Rue de Turly].	RANDONNÉE ~ [À confirmer]. 09h00-10h15. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieux : BOURGES & patinoire du PRADO [Les quais du PRADO ~ 30 Rue du Pré Doulet].	REF. ~ [À confirmer]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
~PROGRAMME INITIAL~ DIÉTÉTIQUE ~ NR. 09h30-11h00. Objectifs : Équilibrer son alimentation pour mieux équilibrer son diabète. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	MUSCULATION ~ [À confirmer]. 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & G.A.Z.E.L.E.C.	RELAXATION ~ [À confirmer]. 17h00-18h00 Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
	A.P.C. ~ NR. 17h30-20h30. Objectif : créer un repas d'automne. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
	REF. ~ [À confirmer]. 09h00-10h15 Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	INFIRMIER ~ CM. 10h00-11h30. Objectifs : Savoir gérer les hypo & hyperglycémies. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
		REF. ~ [À confirmer]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.

Mois de SEPTEMBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Mettre de la couleur dans ses assiettes. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	RANDONNÉE//PIQUE-NIQUE ~ AL & NR. 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieux : SAINT-DOULCHARD & Étang de l'Épinière [Rue des Racines].	
ART-THÉRAPIE ~ AL. 14h15-16h00. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectif/Thème : L'image du corps dans la maladie chronique. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Mettre de la couleur dans ses assiettes. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif: Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
SOPHROLOGIE ~ GF & NF. 10h30-12h00. Objectif : Comprendre le rôle du sommeil. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
DANSE-THÉRAPIE ~ AL. 15h45-16h30. Objectif : Identifier des ressentis corporels. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
ART-THÉRAPIE ~ AL. 16h45-18h00. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'**OCTOBRE** ~ **DIABÈTE** ~ **BOURGES**.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
MINI A.P.C. ~ AMB. 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : SANCERRE & Maison départementale d'action sociale. <u>~PARTICIPATION DE 04.00€~</u>	<u>~BILANS TESTS~</u> [À confirmer]. 09h00-10h15. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	RELAXATION ~[À confirmer]. 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
MÉDITATION ~ C.J. 10h00-12h00. Objectif : Essayons de « remodeler » la vision du corps. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	MUSCULATION ~[À confirmer]. 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & G.A.Z.E.L.E.C.	DIÉTÉTIQUE ~ NR. 09h30-11h00. Objectifs : Choisir des alternatives pour adapter ses recettes du quotidien. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Composer un menu d'Automne. LIEU : HENRICHEMONT & salle Presbytère. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	A.P.C. ~ NR. 17h30-20h30. Objectif : Cuisiner un menu riche en fibres. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANIZER. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	ReF. ~[À confirmer]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR & CM. 14h00-15h30. Objectifs : Échanger sur son alimentation & sur sa maladie chronique. Lieu : HENRICHEMONT & salle Presbytère.		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 09h30-11h00. Objectif : Parlons des différentes farines à utiliser. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
		DIÉTÉTIQUE ~ NR. 09h30-11h00. Objectifs : Partager ses idées pour préparer les menus de Noël & ceux du prochain planning. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.

Mois d'OCTOBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un menu équilibré aux saveurs de l'Automne. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle polyvalente. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
ART-THÉRAPIE ~ AL. 14h15-16h00. Objectifs : S'approprier une technique & travailler avec minutie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un menu d'Automne. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
MÉDIATION PAR L'ANIMAL ~ AL & TAÏKO. 14h30-15h30. Objectifs : Identifier ses émotions & ses besoins, ainsi que ceux de Taïko. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectifs/thèmes : Santé mentale & maladie chronique. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un menu d'Automne. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR & CM. 10h00-11h30. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardio-vasculaire afin de prévenir les complications. Lieux : AUBIGNY S/NÈRE & Maison France services.	
ART-THÉRAPIE ~ AL. 16h15-18h00. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectifs : Avoir les connaissances liées à ma maladie, à mon traitement & à mes examens complémentaires. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31

Mois de NOVEMBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
	REF. DOUCE ~[À confirmer]. 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	REF. ~ [À confirmer]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
INFIRMIER ~ CM. 09h30-11h00. Objectifs : Savoir lire & comprendre son bilan sanguin. Lieux : SANCERRE & Maison de santé	MUSCULATION ~[À confirmer]. 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & G.A.ZELEC.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
	RANDONNÉE ~[À confirmer]. 09h00-10h15. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieux : BOURGES ~ les Marais & départ : devant le restaurant « LE CARAQUI ».	RELAXATION ~[À confirmer]. 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
	A.P.C. ~ NR. 17h30-20h30. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
MINI A.P.C. ~ AMB. 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas équilibré. Lieux : BAUGY & Maison des solidarités. ~PARTICIPATION DE 04.00€~	~BILANS TESTS~ [À confirmer]. 09h00-10h15. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR & CM. 09h30-11h00. Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
		REF. ~ [À confirmer]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 09h30-11h00. Objectifs : Faire le lien entre sa maladie chronique & son alimentation. Lieux : DUN ^S /AURON & Maison France Services.		
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Mobiliser ses pieds pour les fêtes. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		

Mois de NOVEMBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	INFIRMIER ~LS. 10h00-12h00. Objectif : Échanger sur sa maladie chronique. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
RÉUNION DE PROGRAMMATION ~ LS & NR. 14h00-15h30. Objectifs : Donner son avis & faire part de ses attentes pour le prochain planning. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER.		
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
ART-THÉRAPIE ~ AL. 14h15-16h00. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieux : BOURGES & Jardins d'Arcadie.	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectifs/Thème : La maladie chronique au quotidien. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 19	VENDREDI 20	Samedi 21
	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
RÉUNION D'ACCUEIL ~ LS & NR . 14h00-15h00. Objectifs : Découvrir l'association, son mode de fonctionnement & les ateliers, en partageant un café avec les intervenants. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
DANSE-THÉRAPIE ~ AL. 15h15-16h00. Objectif : Travailler l'improvisation guidée. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de DÉCEMBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	~BILANS TESTS~ [<i>À confirmer</i>]. 09h00-10h15. Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	DIÉTÉTIQUE ~NR. 09h30-11h00. Objectifs : Identifier les glucides & comprendre leur impact sur la glycémie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
		RELAXATION ~[À confirmer]. 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectif : Comprendre les résultats d'une prise de sang. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	MUSCULATION ~[À confirmer]. 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux : BOURGES & G.A.Z.E.L.E.C.	REF. ~ [À confirmer]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
INFIRMIER ~ CM. 10h00-11h30. Objectifs : Savoir lire & comprendre son bilan sanguin. Lieux : AUBIGNY^S /NÈRE & Maison France Services.	A.P.C. ~ NR. 17h30-20h30. Objectif : Composer un diner équilibré & gourmand. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS & AMB. 14h30-16h00. Objectifs : Échanger sur son alimentation & sur sa maladie chronique. Lieux : BAUGY & Maison des Solidarités.	REF. DOUCE ~[À confirmer]. 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.	RELAXATION ~[À confirmer]. 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa Parks.
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

Mois de DÉCEMBRE ~ DIABÈTE ~ BOURGES.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
MÉDIATION PAR L'ANIMAL ~ AL & TAÏKO. 14h30-15h30. Objectifs : Cuisiner pour le chien & le récompenser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectif/Thème : Thème libre. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectif : Échanger sur sa maladie chronique. Lieux : SAINT FLORENT ^S /CHER & salle de l'Auditorium.	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieux : BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER. ~PARTICIPATION DE 12.00€~		
ART-THÉRAPIE ~ AL. 14h15-16h00. Objectifs/thèmes : Décorations de Noël & art floral. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	PISCINE ~[À confirmer]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE DU JEUDI 24 DÉCEMBRE 2026 AU DIMANCHE 03 JANVIER 2027 INCLUS. LES 25 DÉCEMBRE 2026 & 01 JANVIER 2027 SONT FÉRIÉS.		
Jeudi 31		

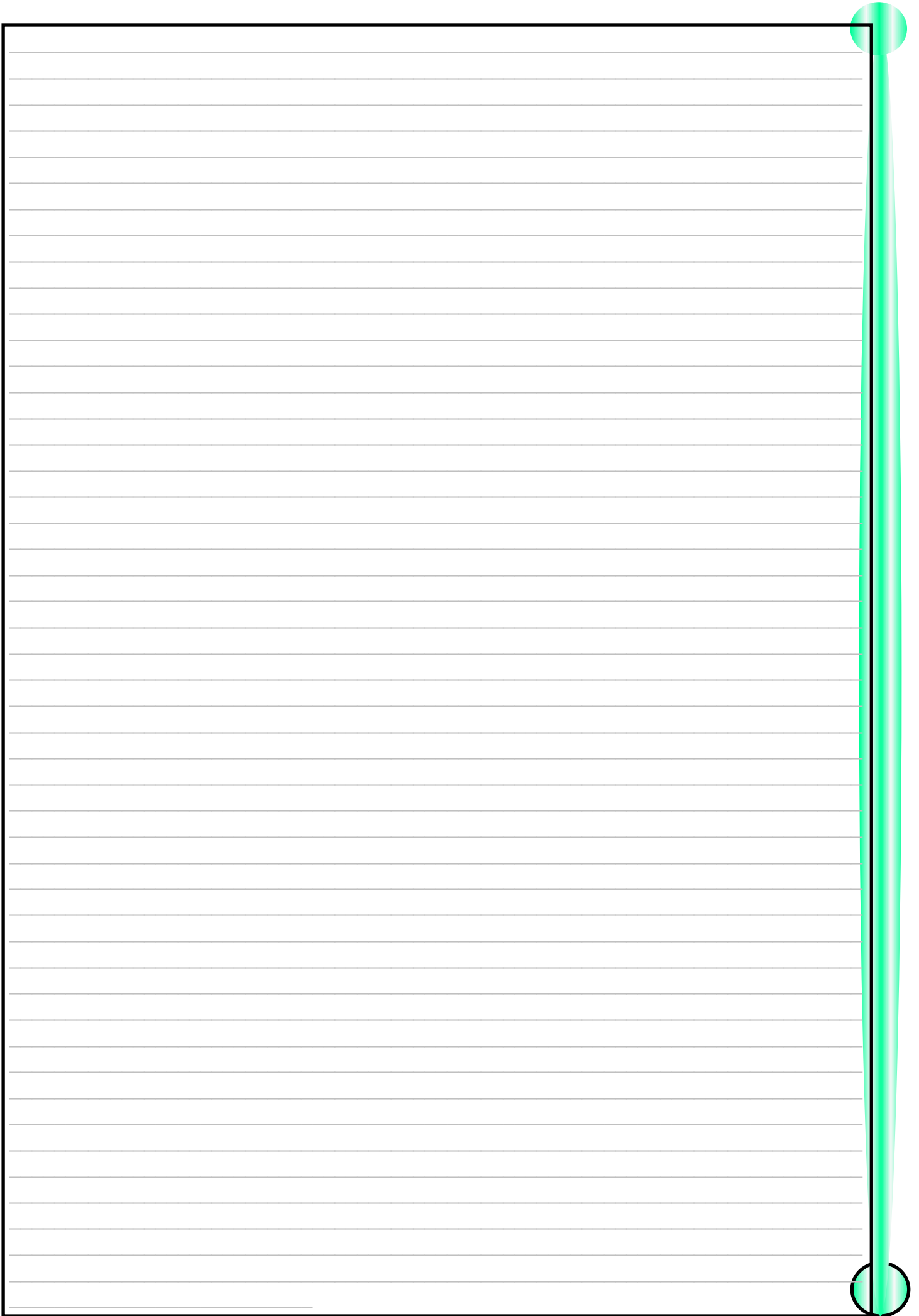
JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS.

☞ ***NOM DE L'ATELIER ~ DATE ~ HEURE & LIEU.***

☞ ***Ex : infirmier ~ 30/09 ~ 10h00 ~ Gadeaux.***

Je n'oublie pas de me présenter à la secrétaire & de me situer (commune & programme).

Handwriting practice lines (dashed lines) for the registration preparation section.





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 {entre le centre commercial & le lac.
	Château des GADEAUX	123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton {adresse G.P.S.
	Dojo {salle du	Place Pierre de Coubertin.
	ESPACE PRÉVENTION {Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.	8 avenue Stendhal.
	GAZELEC {salle du	Rue Gabriel Fauré.
	GIBJONCS {piscine des	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie {les	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
	PRESSAVOIS {salle pour tous	Rue Théophile Gauthier.
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.