

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Bourges & Cher Nord

PROGRAMME ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
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.**



**« Diabète & Surpoids 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	09	/	16	23	30
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
OCTOBRE	/	07	14	/	21	28
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
NOVEMBRE	04	/	/	18	25	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :
DÉCEMBRE	02	09	/	16	23	/
	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :	Inscrit :

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



MARDI 22 SEPTEMBRE.
17h30 ~20h30.

Pizza.
Salade verte.
Gratin d'Automne.

VENDREDI 25 SEPTEMBRE.

Salade de lentilles,
pomme & fromage.
Gratin de courgettes
au saumon.
Muffin au chocolat.

JEUDI 01 OCTOBRE.
SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY.

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

LUNDI 05 OCTOBRE.
SANCERRE.

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

LUNDI 12 OCTOBRE.
HENRICHEMONT.

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

MARDI 13 OCTOBRE.
17h30 ~20h30.

Salade de lentilles aux pommes.
Œuf cocotte
à la fondue de poireaux.
Entremet à la vanille.



LUNDI 26 OCTOBRE.

Nem.
Riz cantonnais & salade.
Verrine granola, pomme & kiwi.

LUNDI 16 NOVEMBRE.

Velouté de brocolis.
Parmentier du Sud-ouest.
Salade verte.
Gâteau invisible pommes~poires.

MARDI 17 NOVEMBRE.
17h30 ~20h30.

Velouté de potimarron,
brocoli & chèvre.
Flan de légumes maraichers.
Pomme & poire au four.

LUNDI 23 NOVEMBRE.
BAUGY.

Salade de betterave,
fêta & menthe.
Gratin de poulet
aux légumes.
Compote pommes~poires.

MARDI 08 DÉCEMBRE.
17h30 ~20h30.

Soupe de panais
& pommes de terre.
Croque~quiche aux poireaux
& au jambon.
Salade verte.
Salade de fruits aux épices.

**VENDREDI 11
& LUNDI 14 DÉCEMBRE.**

Le menu sera défini
ultérieurement.

~PARTICIPATION DE 12.00€~



Mois de **SEPTEMBRE** ~ **ÉQUILIBRE PONDÉRAL** ~ **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 & départ 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 des Gadeaux.	REF. DOUCE ~ [À CONFIRMER]. 09h00-10h15. Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise. 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 : SPORT-SANTÉ]. 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
	MUSCULATION ~ [À CONFIRMER]. 09h30-11h00. Objectif : Entretenir ses capacités musculaires. Lieux BOURGES & GAZELEC.	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	REF. ~ [À CONFIRMER]. 17h00-18h00. Objectif : Entretenir ses capacités physiques. Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS.

Mois de **SEPTEMBRE** ~ **ÉQUILIBRE PONDÉRAL** ~ **BOURGES.**

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
ART-THÉRAPIE ~AL. 16h15-18h00. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	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].	
	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectifs/Thème : L'image du corps dans la maladie chronique. 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
SOPHROLOGIE ~ GF & NF. 10h30-12h00. Objectif : Comprendre le rôle du sommeil. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	
ART-THÉRAPIE ~AL. 14h15-15h30. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. 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.		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'OCTOBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.		
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
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 ~ CJ. 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 & GAZELEC.	ReF. ~ [À CONFIRMER]~ 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS.
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Composer un menu d'Automne. Lieu : HENRICHEMONT & salle du 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-GANTZER. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	
PLURIDISCIPLINAIRE ~ CM & NR. 14h00-15h30. Objectifs : Échanger sur son alimentation et sur sa maladie chronique. Lieu : HENRICHEMONT & salle du 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
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Découvrir les saveurs d'Asie avec un menu équilibré. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>		
DIÉTÉTIQUE ~ NR. 14h00-15h30 Objectifs : Apprendre à repérer les matières grasses pour mieux les choisir. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.		

Mois d'OCTOBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

JEUDI 1er	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. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	PISCINE ~ [À CONFIRMER]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	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
ART-THÉRAPIE ~ AL. 14h15-16h00. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	PLURIDISCIPLINAIRE ~ CM & NR. 10h00-11h30. Objectif : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications. Lieux AUBIGNY ^S /NÈRE & Maison France services.	
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31

Mois de NOVEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.		
LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS & NR. 17h30-19h00. Objectif : Démêler le vrai du faux sur les traitements de l'obésité. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	REF. DOUCE ~ [À CONFIRMER]~ 09h00-10h15. Objectif : pratiquer la gymnastique sur chaise. Lieux BOURGES & Centre s' ^l Rosa PARKS.	REF. ~ [À CONFIRMER]~ 17h00-18h00. Objectif : Entretenir sa souplesse. Lieux BOURGES & Centre s' ^l R. 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 & GAZELEC.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
A.P.C.~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un menu équilibré aux saveurs du terroir. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	RANDONNÉE ~ [À CONFIRMER]. 09h00-10h15. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieux : BOURGES ~ Les Marais & départ Le Restaurant « LE CARAQUI ».	RELAXATION ~ [À CONFIRMER]~ 17h00-18h00. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux BOURGES & Centre s' ^l R. PARKS.
RÉUNION DE PROGRAMMATION~NR 14h00-15h30. Objectifs : Donner son avis & faire part de ses attentes pour le prochain planning. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	A.P.C.~ NR. 17h30-20h30. Objectif : Cuisinier 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 ~CM & NR. 09h30-11h00. Objectif : Connaitre 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 en individuel. Lieux BOURGES & Centre s' ^l R. PARKS.
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 09h30-11h00. Objectif : 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.		
DIÉTÉTIQUE ~NR. 14h00-15h30. Objectif : Prévenir la dénutrition en adaptant son alimentation. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.		

Mois de **NOVEMBRE** ~ **ÉQUILIBRE PONDÉRAL** ~ **BOURGES.**

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	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.
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
ART-THÉRAPIE ~AL. 16h15-18h00. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieux BOURGES & Jardins d'Arcadie.	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectif/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.		
ART-THÉRAPIE ~AL. 16h15-17h30 . Objectif : S'auto-évaluer. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de DÉCEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	~BILANS TESTS~ ~[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 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 & GA.Z.E.L.E.C.	ReF. ~ [À CONFIRMER]~ 17h00-18h00. Objectif : Entretenir ses capacités physiques en individuel. 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 dîner équilibré & gourmand. Lieux BOURGES & Centre social GHADA HATEM-GANTZER. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 12.00€~</u>	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.
PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS & AMB. 14h30-16h00. Objectifs : Échanger sur son alimentation & sur sa maladie chronique. Lieux BAUGY & Maison des Solidarités.		
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

Mois de DÉCEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ 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.	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 12.00€~	
ART-THÉRAPIE ~ AL. 16h15-18h00. Objectif/Thème : Décorations de Noël & art floral. Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.	PISCINE ~ [À CONFIRMER]. 11h45-12h45. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS.	
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	VENDREDI	SAMEDI

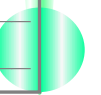
JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS & JE LES NOTE ICI.

NOM DE L'ATELIER ~ JOUR ~ HEURE ~ LIEU.

👉 Ex : INFIRMIER ~ 30/09 ~ 10h00 ~ GADEAUX.

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

[illegible]





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 Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM	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	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.