

*É*DUICATION *T*HÉRA*P*EUTIQUE

Saint-Amand-Montrond & Cher Sud

PROGRAMME *É*QUILIBRE 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



« **D**iabète & **S**urpoids 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	02					
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**.



LUNDI 12 OCTOBRE

~ ~

~ ~

**Salade d'Automne.
aux champignons.**

Choucroute de la mer.

Délice chocolat~café.

~ ~

~ ~



LUNDI 23 NOVEMBRE

~

BAUGY ~ MINI A.P.C.

~

**Salade de betterave,
fêta & menthe.**

Gratin de poulet aux légumes.

Compote pommes~poires.

~ ~

~ ~

~participation de 04.00€~

LUNDI 07 DÉCEMBRE



**Rillettes de saumon, gougères au fromage
sur un lit de salade.**

Rôti de dinde & légumes du moment.

Pain d'épices moelleux & salade de fruits de Noël.



~PARTICIPATION DE 12.00€~



**Mois de SEPTEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
		RANDONNÉE ~MR. 10h00-11h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre aqualudique BALNÉOR <i>[parking 300 Rue de Cannetille].</i>
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30 Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardio-vasculaire & les prévenir. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND ~ Centre hospitalier & salle n°2.		DÉTENTE & ÉTIREMENTS ~ MR. 10h00-11h30 Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de La Croix Duchet.
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00 Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ? Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND ~ Centre de Cure de La Croix Duchet.		

**Mois de SEPTEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	ARTS PLASTIQUES ~ LC. 09h30-11h30. Objectif : <i>« Quand je serai grand, je serai... »</i> ☞ Développer son imaginaire. Lieux : SAINT-AMAND- MONTROND & Le Clos de La Marmande.	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois d'**OCTOBRE** ~ **ÉQUILIBRE PONDÉRAL** ~ **SAINT-AMAND-MONTROND.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		PISCINE. 10h00-11h30. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre aqualudique BALNÉOR <i>[300 Rue de Cannetille].</i> <u>~PARTICIPATION DE 03.00€~</u>
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
A.P.C. ~ AMB. 10h00-13h45. Objectif : Créer un menu d'automne. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>		
DIÉTÉTIQUE ~ AMB. <u>PARTICIPATION DE F. THÉLINGE.</u> 14h30-16h30. Objectif : Découvrir les champignons en forêt. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND ~ Forêt de MEILLANT & départ : sera précisé ultérieurement.		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
		<u>BILAN INITIAL</u> <u>OU RÉ-ÉVALUATION.</u> ReF. DOUCE ~ MR. 10h00-11h30. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de La Croix Duchet.
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28

**Mois d'OCTOBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
	ARTS PLASTIQUES ~ LC. 09h30-11h30. Objectif : <i>« Déjà l'Automne. »</i> ☞ Faire avec... S'adapter. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.	ARTS PLASTIQUES ~ LC. 09h30-11h30. Objectif : <i>« Des formes & des couleurs. »</i> ☞ Découvrir son potentiel créatif. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31

**Mois de NOVEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
MÉDITATION ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Essayons de « remodeler » la vision du corps. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND ~ Centre hospitalier & salle : Pierre MORAIS.		ReF. DOUCE ~ MR. 10h00-11h30. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de La Croix Duchet.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
		FÉRIÉ
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectif : Savoir lire mon bilan sanguin. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND ~ Centre hospitalier & salle n°2.		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
MINI A.P.C. ~ AMB. 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas équilibré. Lieux : BAUGY & Maison des Solidarités. <u>PARTICIPATION DE 04.00€.</u>		PISCINE. 10h00-11h30. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre aqualudique BALNÉOR [300 Rue de Cannetille]. <u>~PARTICIPATION DE 03.00€~</u>
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.		

Mois de **NOVEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~**
SAINT-AMAND-MONTROND.

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
		INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectif : Échanger sur sa maladie chronique. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
RÉUNION D'INFORMATION ~ 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.	ARTS PLASTIQUES ~ LC. 09h30-11h30. Objectif : « Préparation pour les fêtes. » ☞ Apprendre une nouvelle technique. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

**Mois de DÉCEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
A.P.C. ~ AMB. 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas de fête. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Maison des familles & des loisirs. <u>~PARTICIPATION DE 12.00€~</u>		Ref. DOUCE ~ MR. 10h00-11h30. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Centre de Cure de La Croix Duchet.
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Mobiliser ses pieds pour les fêtes. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND ~ Centre hospitalier & salle n°2.		
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 ~
SAINT-AMAND-MONTROND.**

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
		DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 10h00-12h00. Objectif : Découvrir les spécialités culinaires du marché de Noël de Baugy. Lieux : BAUGY & parking du supermarché BI1 <i>[Place du Champ de foire].</i>
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectif : Échanger sur sa maladie chronique. Lieux : SAINT-FLORENT ^S /CHER & Auditorium.	ARTS PLASTIQUES ~ LC. 09h30-11h30. Objectif : <i>« L'hiver inspirant... »</i> ☞ Se jouer des contraintes. Lieux : SAINT-AMAND-MONTROND & Le Clos de La Marmande.	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
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.

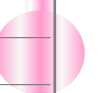
NOM DE L'ATELIER ~ JOUR ~ HEURE ~ LIEU



👉 Ex : **INFIRMIER ~ 30/09 ~ GADEAUX.**

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





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 <i>{Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.</i>	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.