

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Vierzon

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



« **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.**



« **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.





MARDI 15 SEPTEMBRE



Salade d'Automne.

**Tortilla tomate, chèvre
& basilic.**

Muffin chocolat~betterave.



JEUDI 01 OCTOBRE



SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY



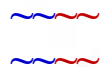
**Salade de betterave,
roquette & féta.**

**Colombo de porc
aux légumes d'Automne.**

Mi-cuit chocolat & poires.



MARDI 20 OCTOBRE



**Salade de betterave,
poire & féta.**

**Porc au lait de coco.
Carottes, champignons
& riz.**

Tarte au fromage blanc.



MARDI 10 NOVEMBRE



**Soupe de panais
& pommes de terre.**

**Tarte Tatin aux endives
& aiguillettes de poulet.**

Salade verte.

Verrine granola kiwi.



MARDI 15 DÉCEMBRE



*LE MENU SERA DÉFINI,
LORS DE L'ATELIER DU
MARDI 20 OCTOBRE,
PAR LES PATIENTS.*



~PARTICIPATION DE 12.00€~



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

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. Lieu : QUINCY & départ parking du restaurant « Le Firmament » <i>[Route de Vierzon].</i>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	RANDONNÉE ~ MR. 10h30-11h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : VIERZON & départ Carrefour d'Orçay <i>[Passage du Pré d'Anet ~ Canal de Berry].</i>
	DIÉTÉTIQUE ~ NR. 14h00-15h30. Objectifs : Prévenir la dénutrition en adaptant son alimentation. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ? Lieux : VIERZON & Centre de santé.		TENNIS DE TABLE. 11h00-12h00. Objectif : S'initier au tennis de table. Lieu : VIERZON & structure VIERZON PING ~ salle de tennis de table <i>[4 Bis Rue du Cavalier].</i>
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
		REF. DOUCE ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.

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

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	PISCINE. 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
	PISCINE. 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
	INFIRMIER ~ LS. 14h00-15h30. Objectif : Comprendre les résultats d'une prise de sang. Lieux : VIERZON & Centre de santé.	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

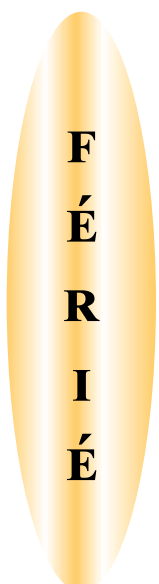
Mois d'**OCTOBRE** ~ **ÉQUILIBRE PONDÉRAL** ~ **VIERZON.**

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
TENNIS DE TABLE. 18h00-19h30. OBJECTIF : S'initier au tennis de table. Lieu : VIERZON & structure VIERZON PING ~ salle de tennis de table <i>[4 Bis Rue du Cavalier].</i>		<u>~BILAN INITIAL</u> <u>OU DE RÉ-ÉVALUATION~</u> REF DOUCE ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectif : Travailler sa motricité fine. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Diversifier un repas du quotidien. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	
	DIÉTÉTIQUE ~ NR. 14h00-15h30. Objectifs : Partager ses idées pour préparer le menu de Noël & ceux du pro- chain planning. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectifs : Connaître les bonnes pratiques de prévention pour préserver ma santé rénale. Lieux : VIERZON & Centre de santé.		

Mois d'**OCTOBRE** ~ **ÉQUILIBRE PONDÉRAL** ~ **VIERZON.**

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un menu équilibré aux saveurs d'Automne. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	PISCINE. 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 08	VENDREDI 09	SAMEDI 10
	PISCINE. 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17
	PISCINE. 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
JEUDI 29	VENDREDI 30	SAMEDI 31

Mois de NOVEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	
	RÉUNION DE PROGRAMMATION ~ NR & LS. 14h00-15h30. Objectifs : Donner son avis & faire part de ses attentes pour le prochain planning. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
MÉDITATION ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Essayons de « remodeler » la vision du corps. Lieux : VIERZON & Centre de santé.		DÉTENTE & ÉTIREMENTS ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectifs : Nommer ses ressentis & les verbaliser. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectif : Confronter sa réalisation au regard du groupe. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		

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

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	INFIRMIER ~ LS. 10h00-12h00. Objectif : Échanger sur sa maladie chronique. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
JEUDI 12	VENDREDI 13	SAMEDI 14
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
RÉUNION D'INFORMATION ~ LS & NR. 14h00-15h00. Objectifs : Découvrir l'association, son mode de fonctionnement & les ateliers, en par- tageant un café avec les intervenants. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de DÉCEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		REF. DOUCE ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Mobiliser ses pieds pour les fêtes. Lieux : VIERZON & Centre de santé.		
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectifs/thèmes : Décorations de Noël & art floral. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un repas festif. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~PARTICIPATION DE 12.00€~	DÉTENTE & ÉTIREMENTS ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30

Mois de DÉCEMBRE ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL ~ VIERZON.

JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
	PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS & NR. 14h00-15h30. Objectifs : Adapter mes choix nutritionnels & la prise de mes traitements selon la saison. Lieux : VIERZON & Centre de santé.	
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 & 1^{ER} JANVIER 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.

J'en 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.

Lined paper template with horizontal ruling lines.





CARNET D'ADRESSES.



Bourges & Cher Nord.



Vierzon.



St-Amand-Montrond & Cher Sud.

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.