

Bourges & périphérie.

De **septembre**



À **décembre**
Du **lundi** Au **samedi**



PROGRAMME INSUFFISANCE CARDIAQUE 2026

L'association C.A.R.A.M.E.L.

Éducation **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

JEUDI 01 OCTOBRE

**SAINT-MARTIN-
D'AUXIGNY**

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

LUNDI 05 OCTOBRE

SANCERRE

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

~MINI A.P.C.~04.00€~

MARDI 06 OCTOBRE

Velouté de potimarron.
Sauté de dinde
& flan de potimarron.
Marbré chocolat~potimarron.

MENUS

LUNDI 12 OCTOBRE

HENRICHEMONT

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

LUNDI 23 NOVEMBRE

BAUGY

Salade de betterave,
fêta & menthe.
Gratin de poulet
aux légumes.
Compote pommes-poire.

~MINI A.P.C.~04.00€~

MARDI 01 DÉCEMBRE

Rillettes de saumon,
gougères de 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** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **BOURGES.**

LUNDI	MARDI 1er	MERCREDI 02
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00 Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ? Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		RELAXATION. 17h00-18h00 [À CONFIRMER]. 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 : Initiation au tennis de table. <i>[Sport-santé].</i> Lieux : BOURGES & Gymnase Yves du Manoir. <i>[70 Rue de Turly].</i>	PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS & AMB. 13h45-15h30 Objectif : Maîtriser les apports en sel en lien avec sa maladie. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		RELAXATION. 17h00-18h00 [À CONFIRMER]. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.

Mois de **SEPTEMBRE** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **BOURGES**

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

Mois d'**OCTOBRE** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **BOURGES.**

LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
MINI A.P.C. ~ AMB. 10h00-12h00. Objectif : Préparer un repas rapide. Lieux : SANCERRE & Maison dep ^t d'action sociale. <u>~PARTICIPATION DE 04,00€~</u>	A.P.C. ~ AMB. 10h00-13h45. Objectif : Savoir décliner le légume du moment sur un repas complet. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. <u>~PARTICIPATION DE 07,00€~</u>	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
	DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 14h00-15h30. Objectif : Parlons des différentes farines à utiliser. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	RELAXATION. 17h00-18h00 [À CONFIRMER]. 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.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 17h00-18h00 [À CONFIRMER]. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Composer un menu d'Automne. Lieu : HENRICHEMONT & salle : Presbytère. <u>~PARTICIPATION DE 07,00€~</u>		
PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR & CM. 14h00-15h30. Objectifs : Échanger sur son alimentation & sa maladie chronique. Lieu : HENRICHEMONT & salle : Presbytère.		
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21
DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 09h30-11h10. Objectif : Parlons des différentes farines à utiliser. Lieux : SANCERRE & Maison de santé.		
INFIRMIER ~ LS. 10h00-11h30. Objectifs : Connaître ma maladie & mon traitement. Lieux : Bourges & Jardin d'Arcadie [Entrée face au parc].		
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28

Mois d'**OCTOBRE** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **BOURGES**.

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Cuisiner un menu équilibré aux saveurs de l'Automne. Lieu : ST MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. ~PARTICIPATION DE 07,00€~	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. 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
	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. 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 ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjoncs.	
JEUDI 22	VENDREDI 23	SAMEDI 24
	PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR & CM. 14h00-15h30. Objectifs : 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** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **BOURGES.**

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 09	MARDI 10	MERCREDI 11
	FÉRIÉ	
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		RELAXATION. 17h00-18h00 [À confirmer]. Objectifs : Se détendre & se relaxer. Lieux : BOURGES & Centre social Rosa PARKS.
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€~		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 30	MARDI	MERCREDI
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Mobiliser ses pieds pour les fêtes. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 09h30-11h00. Objectifs : Faire le lien entre sa maladie chronique & son alimentation. Lieux : DUN ^S /AURON & Maison France Services.		

Mois de **NOVEMBRE** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **BOURGES.**

JEUDI 05	VENDREDI 06	SAMEDI 07
	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. 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
	GROUPE DE PAROLE ~ RB. 11h00-12h30. Objectifs : La maladie chronique au quotidien. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	
	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjoncs.	
JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. 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 ~ 11h45-12h45 [À confirmer]. 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 : Auto-évaluer sa réalisation. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.		
JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Mois de DÉCEMBRE ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ BOURGES.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
	A.P.C. ~ AMB. 10h00-13h45. Objectif : Préparer un repas de fête. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux. ~PARTICIPATION DE 12,00€~	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		RELAXATION. 17h00-18h00 [À CONFIRMER]. 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.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
INFIRMIER~ CM. 10h00-11h30. Objectifs : Savoir lire & comprendre son bilan sanguin. Lieux : AUBIGNY S/NÈRE & Maison France Services.		
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.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		RELAXATION. 17h00-18h00 [À CONFIRMER]. 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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ 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.	DIÉTÉTIQUE ~ AMB. 10h00-12h00. Objectif : Découvrir les spécialités culinaires du marché de Noël. Lieux : BAUGY & parking du supermarché Bi1 <i>[Place du Champ de Foire].</i>
	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À CONFIRMER]. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjongs.	
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 ~ 11h45-12h45 [À CONFIRMER]. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjongs.	
JEUDI 17	VENDREDI 18	SAMEDI 19
ART-THÉRAPIE ~ AL. 14h15-16h00. Objectifs/thèmes : Décorations de Noël & art floral. Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.	PISCINE ~ 11h45-12h45 [À CONFIRMER]. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : BOURGES & piscine des Gibjongs.	
JEUDI 24	VENDREDI 25	SAMEDI 26
L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERÉE DU JEUDI 24 DÉCEMBRE 2026 AU DIMANCHE 03 JANVIER 2027 INCLUS. LES VENDREDI 25 DÉCEMBRE 2026 & LE VENDREDI 01 JANVIER 2027 SONT FÉRIÉS.		
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

CARNET D'ADRESSES.

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 Rosa PARKS.	Place Martin-Luther King ~ {entre le centre commercial & le lac.
	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 {adresse G.P.S.
	ESPACE PRÉVENTION {Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.	8 Avenue Stendhal.
	GIBJONCS {piscine des.	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie {les.	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
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.