

Vierzon & 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



MARDI 26 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.



MENUS

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 du poulet.**

Salade verte

Verrine granola kiwi.



MENUS

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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ VIERZON.		
LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		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.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
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€~	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
	DIÉTÉTIQUE ~ NR. 14h00-15h30. Objectifs : Prévenir la dénutrition en adaptant son alimentation. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	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>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ? Lieux : VIERZON & Centre de santé.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		TENNIS DE TABLE ~ 11h00-12h00. Objectif : S'initier au tennis de table. Lieu : VIERZON & structure : VIERZON PING. <i>[salle de tennis de table ~ 4 Bis Rue du Cavalier].</i>
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		REF. DOUCE ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : VIERZON & salle : Jean-Baptiste CLÉMENT.

Mois de SEPTEMBRE ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ 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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~** **VIERZON.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI
LUNDI 05	MARDI 06	MERCREDI 07
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		<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 prochain 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** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **VIERZON.**

JEUDI 01	VENDREDI 02	SAMEDI 03
A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Composer un menu d'Automne. Lieu : SAINT-MARTIN D'AUXIGNY & salle : polyvalente. <u>~PARTICIPATION DE 07.00€~</u>	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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **VIERZON.**

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
	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.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		DÉTENTE & ÉTIREMENTS ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Se détendre & travailler sa souplesse. Lieux : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
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** ~ **INSUFFISANCE CARDIAQUE** ~ **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 partageant 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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ VIERZON.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		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.		ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
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. <u>~PARTICIPATION DE 12.00€~</u>	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ~ AB. 10h00-11h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieux : BOURGES & CDOS18.
		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 ~ INSUFFISANCE CARDIAQUE ~ 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



LES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON



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	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 <i>{adresse G.P.S.}</i>
	ESPACE PRÉVENTION <i>{Centre municipal de santé Jacqueline MANICOM.}</i>	8 Avenue Stendhal.
	GIBJONCS <i>{piscine des.}</i>	Rue de Turly.
	Jardins d'Arcadie <i>{les.}</i>	1 Bis Avenue Eugène Brisson.
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.