

# *É*DUCTION *T*HÉRA*P*EUTIQUE

## Bourges & Cher Nord

PROGRAMME « *R.É.A.G.I.R.* » ~ 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.**

⇒ Les **MERCREDIS** de **14h00 à 15h15**  
~GYMNASTIQUE DOUCE~

| MOIS      | JOURS           |                 |                 |                 |                 |                 |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| SEPTEMBRE | 02<br>Inscrit : | 09<br>Inscrit : | /<br>Inscrit :  | 16<br>Inscrit : | 23<br>Inscrit : | 30<br>Inscrit : |
| OCTOBRE   | /<br>Inscrit :  | 07<br>Inscrit : | 14<br>Inscrit : | /<br>Inscrit :  | 21<br>Inscrit : | 28<br>Inscrit : |
| NOVEMBRE  | 04<br>Inscrit : | /<br>Inscrit :  | /<br>Inscrit :  | 18<br>Inscrit : | 25<br>Inscrit : | /<br>Inscrit :  |
| DÉCEMBRE  | 02<br>Inscrit : | 09<br>Inscrit : | /<br>Inscrit :  | 16<br>Inscrit : | 23<br>Inscrit : | /<br>Inscrit :  |

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

« **Diabète & Surpoids au Féminin** :



**JEUDI 10 & JEUDI 17**  
**SEPTEMBRE.**

~~~~~  
Salade de riz  
aux brocolis.  
Gratin de saumon  
aux courgettes.  
Brioche perdue  
aux fruits.  
~~~~~

**MARDI 22 OCTOBRE.**  
17h30 ~20h30.

~~~~~  
Pizza.  
Salade verte.  
Gratin d'Automne.  
~~~~~

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

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

**LUNDI 13 OCTOBRE.**  
**SANCERRE.**

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

**JEUDI 08 & JEUDI 22**  
**OCTOBRE.**

~~~~~  
Salade de betterave,  
poires & féta.  
Paupiette de volaille  
aux champignons.  
Pâtes.  
Muffin chocolat-betterave.  
~~~~~

**LUNDI 12 OCTOBRE.**  
**HENRICHEMONT.**

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

**MARDI 13 OCTOBRE.**

17h30 ~20h30.

~~~~~  
Salade de lentilles  
aux pommes.

Œufs cocotte  
à la fondue de poireaux.  
Entremet à la vanille.

**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.

**JEUDI 26 NOVEMBRE.**

~~~~~  
Salade d'avocat à la mangue.  
Petit salé aux lentilles.  
Tarte au fromage blanc.

**MARDI 08 DÉCEMBRE.**

17h30 ~20h30.

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

**JEUDI 17 DÉCEMBRE.**

~~~~~  
Le menu sera défini,  
lors de l'atelier du mercredi  
28 octobre, par les patients.

~~~~~  
**~PARTICIPATION DE 12.00€~**  
~~~~~

# Mois de **SEPTEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ BOURGES.**

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                         | MARDI 1 <sup>ER</sup>                                                                                                                                                                  | MERCREDI 02                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        | <b>RANDONNÉE //PIQUE-NIQUE ~ MR &amp; NR.</b><br><b>10h30-13h30.</b><br>Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.<br>Lieux QUINCY & départ parking du restaurant « Le Firmament » [Route de Vierzon]. |
| LUNDI 07                                                                                                                                                                                                                      | MARDI 08                                                                                                                                                                               | MERCREDI 09                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>PODOLOGIE ~ CJ.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ?<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                    | <b>REF. DOUCE ~ [À confirmer].</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                   | <b>DIÉTÉTIQUE ~ NR.</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectifs : Savoir lire & repérer les informations essentielles sur les étiquettes nutritionnelles.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        | <b>RELAXATION ~ [À confirmer].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectifs : Se détendre & se relaxer.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                                                               |
| LUNDI 14                                                                                                                                                                                                                      | MARDI 15                                                                                                                                                                               | MERCREDI 16                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>TENNIS DE TABLE ~ AL &amp; CJM BOURGES TENNIS DE TABLE.</b><br><b>14h30-15h30.</b><br>Objectif : S'initier au tennis de table.<br>[Cadre : SPORT-SANTÉ]<br>Lieu BOURGES & structure Gymnase Yves DU MANOIR [Rue de Turly]. | <b>RANDONNÉE ~[À confirmer].</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectifs : Marcher pour se dépenser.<br>Lieux BOURGES & patinoire du PRADO<br>[Les quais du PRADO ~ 30 Rue du Pré Doulet]. | <b>REF. ~[À confirmer].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectif : Entretenir sa souplesse.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                                                                        |
| LUNDI 21                                                                                                                                                                                                                      | MARDI 22                                                                                                                                                                               | MERCREDI 23                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                               | <b>MUSCULATION ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectif : Entretenir ses capacités musculaires.<br>Lieux BOURGES & GAZELLE.C.                                           | <b>RELAXATION ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectifs : Se détendre & se relaxer.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                               | <b>A.P.C. ~ NR.</b><br><b>17h30-20h30</b><br>Objectif : Créer un repas d'Automne.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.<br><b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| LUNDI 28                                                                                                                                                                                                                      | MARDI 29                                                                                                                                                                               | MERCREDI 30                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                               | <b>REF. ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectif : Entretenir ses capacités musculaires.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS                                    | <b>REF. ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectif : Entretenir ses capacités physiques.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS.                                                                                                       |

# Mois de **SEPTEMBRE** ~ **R.É.A.G.I.R.** ~ **BOURGES.**

| JEUDI 03                                                                                                                                                                        | VENDREDI 04                                                                                                                                                                                                                          | SAMEDI 05 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| JEUDI 10                                                                                                                                                                        | VENDREDI 11                                                                                                                                                                                                                          | SAMEDI 12 |
| <b>A.P.C. ~ NR.</b><br><b>10h00-13h45.</b><br>Objectif : Mettre de la couleur dans ses assiettes.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.<br>~ <b>PARTICIPATION DE 07.00€</b> ~ | <b>RANDONNÉE//PIQUE-NIQUE ~ AL &amp; NR.</b><br><b>10h30-13h30.</b><br>Objectifs: Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid.<br>Lieux SAINT-DOULCHARD & Étang de l'Épinière [Rue des Racines]. |           |
|                                                                                                                                                                                 | <b>GROUPE DE PAROLE ~ RB.</b><br><b>11h00-12h30.</b><br>Objectif : L'image du corps dans la maladie chronique.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                               |           |
| JEUDI 17                                                                                                                                                                        | VENDREDI 18                                                                                                                                                                                                                          | SAMEDI 19 |
| <b>A.P.C. ~ NR.</b><br><b>10h00-13h45.</b><br>Objectif : Mettre de la couleur dans ses assiettes.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.<br>~ <b>PARTICIPATION DE 07.00€</b> ~ | <b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.<br>Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS.                                                                                      |           |
| <b>ART-THÉRAPIE ~ AL.</b><br><b>14h15-16h00.</b><br>Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                   |                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| JEUDI 24                                                                                                                                                                        | VENDREDI 25                                                                                                                                                                                                                          | SAMEDI 26 |
| <b>SOPHROLOGIE ~ GF &amp; NF.</b><br><b>10h30-12h00.</b><br>Objectif : Comprendre le rôle du sommeil.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                   | <b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.<br>Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS.                                                                                      |           |
| <b>ART-THÉRAPIE ~ AL.</b><br><b>14h15-15h30.</b><br>Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.            |                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| <b>DANSE-THÉRAPIE ~ AL.</b><br><b>15h45-16h30.</b><br>Objectif : Identifier des ressentis corporels.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| JEUDI                                                                                                                                                                           | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                             | SAMEDI    |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |           |

# Mois d'**OCTOBRE** ~ **R.É.A.G.I.R.** ~ **BOURGES.**

| LUNDI                                                                                                                                                                                    | MARDI                                                                                                                                                                               | MERCREDI                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
| LUNDI 05                                                                                                                                                                                 | MARDI 06                                                                                                                                                                            | MERCREDI 07                                                                                                                                                                           |
| <b>MINI A.P.C. ~ AMB.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif : Préparer un repas rapide.<br>Lieux SANCERRE & Maison départementale d'action sociale.<br><b>~PARTICIPATION DE 04.00€~</b> | <b>~BILANS TESTS~ ~[À CONFIRMER]~</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS.               | <b>RELAXATION ~[À CONFIRMER]~</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectifs : Se détendre & se relaxer.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS.                                        |
| LUNDI 12                                                                                                                                                                                 | MARDI 13                                                                                                                                                                            | MERCREDI 14                                                                                                                                                                           |
| <b>MÉDITATION ~ C.J.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif : Essayons de « remodeler » la vision du corps.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                      | <b>MUSCULATION ~[À CONFIRMER].</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectif : Entretenir ses capacités musculaires.<br>Lieux BOURGES & G.A.Z.E.L.E.C.                                     | <b>DIÉTÉTIQUE ~ NR.</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectifs : Choisir des alternatives pour adapter ses recettes du quotidien.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                |
| <b>A.P.C.~ NR.</b><br><b>10h00-13h45.</b><br>Objectif : Composer un menu d'Automne.<br>Lieu HENRICHEMONT & salle du Presbytère.<br><b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b>                      | <b>A.P.C.~ NR.</b><br><b>17h30-20h30.</b><br>Objectif : Cuisiner un menu riche en fibres.<br>Lieux BOURGES & Centre social GHADA HATEM-GANTZER.<br><b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b> | <b>ReF. ~[À CONFIRMER]~</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectif : Entretenir sa souplesse.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa PARKS.                                                |
| <b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ CM &amp; NR.</b><br><b>14h00-15h30.</b><br>Objectifs : Échanger sur son alimentation & sur sa maladie chronique.<br>Lieu HENRICHEMONT & salle du Presbytère.     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
| LUNDI 19                                                                                                                                                                                 | MARDI 20                                                                                                                                                                            | MERCREDI 21                                                                                                                                                                           |
| <b>DIÉTÉTIQUE ~ AMB.</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectif : Parlons des différentes farines à utiliser.<br>Lieux SANCERRE & Maison de santé.                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
| LUNDI 26                                                                                                                                                                                 | MARDI 27                                                                                                                                                                            | MERCREDI 28                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | <b>DIÉTÉTIQUE ~ NR.</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectifs : Partager ses idées pour préparer les menus de Noël & ceux du prochain planning.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux. |

# Mois d'OCTOBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ BOURGES.

| JEUDI 01                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI 02                                                                                                                                                                                                                                                       | SAMEDI 03 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>A.P.C. ~ NR.</b><br/> <b>10h00-13h45.</b><br/> <b>Objectif :</b><br/> <b>Cuisiner un menu aux saveurs de l'Automne.</b><br/> <b>Lieux SAINT-MARTIN D'AUXIGNY &amp; salle polyvalente</b><br/> <b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b></p> | <p><b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br/> <b>11h45-12h45.</b><br/> <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; piscine des GIBJONCS.</b></p>                                                                                    |           |
| JEUDI 08                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI 09                                                                                                                                                                                                                                                       | SAMEDI 10 |
| <p><b>A.P.C. ~ NR.</b><br/> <b>10h00-13h45.</b><br/> <b>Objectif : Cuisiner un menu d'Automne.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; Centre social GHADA HATEM-GANTZER.</b><br/> <b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b></p>                          | <p><b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br/> <b>11h45-12h45.</b><br/> <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; piscine des GIBJONCS.</b></p>                                                                                    |           |
| JEUDI 15                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI 16                                                                                                                                                                                                                                                       | SAMEDI 17 |
| <p><b>MÉDIATION PAR L'ANIMAL ~ AL &amp; TAÏKO.</b><br/> <b>14h30-15h30.</b><br/> <b>Objectifs : Identifier ses émotions &amp; ses besoins, ainsi que ceux de Taïko.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</b></p>         | <p><b>GROUPE DE PAROLE ~ RB.</b><br/> <b>11h00-12h30.</b><br/> <b>Objectifs /thèmes : Santé mentale &amp; maladie chronique.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</b></p>                                                                         |           |
|                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br/> <b>11h45-12h45.</b><br/> <b>Objectif : Renforcer ses capacités physiques.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; piscine des GIBJONCS.</b></p>                                                                                    |           |
| JEUDI 22                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI 23                                                                                                                                                                                                                                                       | SAMEDI 24 |
| <p><b>A.P.C. ~ NR.</b><br/> <b>10h00-13h45.</b><br/> <b>Objectif : Cuisiner un menu d'Automne.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; Centre social GHADA HATEM-GANTZER.</b><br/> <b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b></p>                          | <p><b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR &amp; CM.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/> <b>Objectifs :</b><br/> <b>Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications.</b><br/> <b>Lieux AUBIGNY /NÈRE &amp; Maison France services.</b></p> |           |
| <p><b>ART-THÉRAPIE ~ AL.</b><br/> <b>14h15-16h00.</b><br/> <b>Objectifs : Nommer ses ressentis &amp; les verbaliser.</b><br/> <b>Lieux BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</b></p>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| JEUDI 29                                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI 30                                                                                                                                                                                                                                                       | SAMEDI 31 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |

# Mois de NOVEMBRE ~ R.É.A.G.I.R ~ BOURGES.

| LUNDI 02                                                                                                                                                                   | MARDI 03                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 04                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            | <b>REF. DOUCE ~[À confirmer].</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectif : Pratiquer la gymnastique sur chaise.<br>Lieux BOURGES & Centre s' Rosa Parks.                                            | <b>REF. ~ [À confirmer].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectif : Entretenir sa souplesse.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa Parks.                                                                       |
| LUNDI 09                                                                                                                                                                   | MARDI 10                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 11                                                                                                                                                                                                   |
| <b>INFIRMIER ~ CM.</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectifs : Savoir lire & comprendre son bilan sanguin.<br>Lieux SANCERRE & Maison de santé.                              | <b>MUSCULATION ~[À confirmer].</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectif : Entretenir ses capacités musculaires.<br>Lieux BOURGES & G.A.ZELEC.                                                     |                                                                                                                            |
| LUNDI 16                                                                                                                                                                   | MARDI 17                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 18                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                            | <b>RANDONNÉE ~[À confirmer].</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectifs : Marcher pour se dépenser.<br>Lieux BOURGES ~ les Marais & départ : devant le restaurant « LE CARAQUI ».                  | <b>RELAXATION ~[À confirmer].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectifs : Se détendre & se relaxer.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa Parks.                                                                |
|                                                                                                                                                                            | <b>A.P.C. ~ NR.</b><br><b>17h30-20h30.</b><br>Objectif : Cuisiner des fruits & des légumes de saison.<br>Lieux BOURGES & Centre social Ghada HATEM-GANTZER.<br><b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b> |                                                                                                                                                                                                               |
| LUNDI 23                                                                                                                                                                   | MARDI 24                                                                                                                                                                                        | MERCREDI 25                                                                                                                                                                                                   |
| <b>MINI A.P.C. ~ AMB.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif : Préparer un repas équilibré.<br>Lieux BAUGY & Maison des solidarités.<br><b>~PARTICIPATION DE 04.00€~</b>   | <b>~BILANS TESTS~ [À confirmer].</b><br><b>09h00-10h15.</b><br>Objectif : Tester ses capacités physiques en individuel.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa Parks.                            | <b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ NR &amp; CM.</b><br><b>09h30-11h30.</b><br>Objectifs : Connaître les facteurs de risque cardiovasculaire, afin de prévenir les complications.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux. |
|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 | <b>REF. ~ [À confirmer].</b><br><b>17h00-18h00.</b><br>Objectif : Entretenir ses capacités physiques.<br>Lieux BOURGES & Centre social Rosa Parks.                                                            |
| LUNDI 30                                                                                                                                                                   | MARDI                                                                                                                                                                                           | MERCREDI                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DIÉTÉTIQUE ~ AMB.</b><br><b>09h30-11h00.</b><br>Objectifs : Faire le lien entre sa maladie chronique & son alimentation.<br>Lieux DUN S/AURON & Maison France Services. |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>PODOLOGIE ~ CJ.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif : Mobiliser ses pieds pour les fêtes.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |
| <b>DIÉTÉTIQUE ~ NR.</b><br><b>14h00-15h30.</b><br>Objectifs : Prévenir la dénutrition en adaptant son alimentation.<br>Lieux BOURGES & château des Gadeaux.                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |

# Mois de NOVEMBRE ~ R.É.A.G.I.R ~ BOURGES.

| JEUDI 05                                                                                                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 06                                                                                                                                                             | SAMEDI 07                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RÉUNION DE PROGRAMMATION ~</b><br><b>LS &amp; NR.</b><br><b>14h00-15h30.</b><br>Objectifs : <b>Donner son avis &amp; faire part</b><br><b>de ses attentes pour le prochain plan-</b><br><b>ning.</b><br>Lieux : BOURGES & Cen. social<br>G. HATEM-GANTZER.                        | <b>PISCINE ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif : <b>Renforcer ses capacités phy-</b><br><b>siques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des<br>GIBJONCS.  | <b>INFIRMIER ~ LS.</b><br><b>10h00-12h00.</b><br>Objectif : <b>Échanger sur sa maladie</b><br><b>chronique.</b><br>Lieux BOURGES & Château<br>des Gadeaux. |
| JEUDI 12                                                                                                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 13                                                                                                                                                             | SAMEDI 14                                                                                                                                                  |
| <b>ART-THÉRAPIE ~AL.</b><br><b>16h15-18h00.</b><br>Objectif : <b>Confronter sa réalisation au</b><br><b>regard du groupe.</b><br>Lieux BOURGES & Jardins d'Arcadie.                                                                                                                  | <b>GROUPE DE PAROLE ~ RB.</b><br><b>11h00-12h30.</b><br>Objectif/thème : <b>La maladie chronique</b><br><b>au quotidien.</b><br>Lieux BOURGES & Château<br>des Gadeaux. |                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PISCINE ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif : <b>Renforcer ses capacités phy-</b><br><b>siques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des<br>GIBJONCS.  |                                                                                                                                                            |
| JEUDI 19                                                                                                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 20                                                                                                                                                             | SAMEDI 21                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PISCINE ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif : <b>Renforcer ses capacités phy-</b><br><b>siques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des<br>GIBJONCS.  |                                                                                                                                                            |
| JEUDI 26                                                                                                                                                                                                                                                                             | VENDREDI 27                                                                                                                                                             | SAMEDI 28                                                                                                                                                  |
| <b>A.P.C. ~ NR.</b><br><b>10h00-13h45.</b><br>Objectif : <b>Réaliser un menu simple mais</b><br><b>gourmand.</b><br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.<br><b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b>                                                                                         | <b>PISCINE ~ [À CONFIRMER].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif : <b>Renforcer ses capacités phy-</b><br><b>siques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des<br>GIBJONCS.  |                                                                                                                                                            |
| <b>RÉUNION D'ACCUEIL ~ LS &amp; NR.</b><br><b>14h00-15h00.</b><br>Objectifs : <b>Découvrir l'association, son</b><br><b>mode de fonctionnement &amp; les ateliers,</b><br><b>en partageant un café avec les interve-</b><br><b>nants.</b><br>Lieux BOURGES & Château<br>des Gadeaux. |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| <b>DANSE-THÉRAPIE ~AL.</b><br><b>15h15-16h00.</b><br>Objectif : <b>Travailler l'improvisation gui-</b><br><b>dée.</b><br>Lieux BOURGES & Château<br>des Gadeaux.                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| <b>ART-THÉRAPIE ~AL.</b><br><b>16h15-17h30.</b><br>Objectif : <b>S'auto-évaluer.</b><br>Lieux BOURGES & Château<br>des Gadeaux.                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                | VENDREDI                                                                                                                                                                | SAMEDI                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                         |

# Mois de DÉCEMBRE ~ R.É.A.G.I.R ~ BOURGES.

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                   | MARDI 01                                                                                                                                                                                                                                          | MERCREDI 02                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                         | <p>~<b>BILANS TESTS</b>~ [<i>À confirmer</i>].<br/> <b>09h00-10h15.</b><br/>           Objectif :<br/> <b>Tester ses capacités physiques en individuel.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Centre social Rosa Parks.</p>                      | <p><b>RELAXATION</b> ~[<i>À confirmer</i>].<br/> <b>17h00-18h00.</b><br/>           Objectifs :<br/> <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Centre social Rosa Parks.</p> |
| LUNDI 07                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 08                                                                                                                                                                                                                                          | MERCREDI 09                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>INFIRMIER ~ LS.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/>           Objectif :<br/> <b>Comprendre les résultats d'une prise de sang.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Château des Gadeaux.</p>                                      | <p><b>MUSCULATION</b> ~[<i>À confirmer</i>].<br/> <b>09h30-11h00.</b><br/>           Objectif :<br/> <b>Entretenir ses capacités musculaires.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; G.A.Z.E.L.E.C.</p>                                           | <p><b>REF.</b> ~ [<i>À confirmer</i>].<br/> <b>17h00-18h00.</b><br/>           Objectif :<br/> <b>Entretenir ses capacités physiques.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Centre social Rosa Parks.</p> |
| <p><b>INFIRMIER ~ CM.</b><br/> <b>10h00-11h30.</b><br/>           Objectifs :<br/> <b>Savoir lire &amp; comprendre son bilan sanguin.</b><br/>           Lieux AUBIGNY <sup>S</sup>/NÈRE &amp; Maison France Services.</p>              | <p><b>A.P.C. ~ NR.</b><br/> <b>17h30-20h30.</b><br/>           Objectif :<br/> <b>Composer un diner équilibré &amp; gourmand.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Centre social Ghada HATEM-GANTZER.<br/> <b>~PARTICIPATION DE 07.00€~</b></p> |                                                                                                                                                                                                            |
| LUNDI 14                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 15                                                                                                                                                                                                                                          | MERCREDI 16                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>PLURIDISCIPLINAIRE ~ LS &amp; AMB.</b><br/> <b>14h30-16h00.</b><br/>           Objectifs :<br/> <b>Échanger sur son alimentation &amp; sur sa maladie chronique.</b><br/>           Lieux BAUGY &amp; Maison des Solidarités.</p> | <p><b>REF. DOUCE</b> ~[<i>À confirmer</i>].<br/> <b>09h00-10h15.</b><br/>           Objectif :<br/> <b>Pratiquer la gymnastique sur chaise.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Centre social Rosa Parks.</p>                                  | <p><b>RELAXATION</b> ~[<i>À confirmer</i>].<br/> <b>17h00-18h00.</b><br/>           Objectifs :<br/> <b>Se détendre &amp; se relaxer.</b><br/>           Lieux BOURGES &amp; Centre social Rosa Parks.</p> |
| LUNDI 21                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 22                                                                                                                                                                                                                                          | MERCREDI 23                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |
| LUNDI 28                                                                                                                                                                                                                                | MARDI 29                                                                                                                                                                                                                                          | MERCREDI 30                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |

# Mois de DÉCEMBRE ~ R.É.A.G.I.R ~ BOURGES.

| JEUDI 03                                                                                                                                                                                                                                      | VENDREDI 04                                                                                                                                               | SAMEDI 05 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>MÉDIATION PAR L'ANIMAL ~ AL &amp; TAÏKO.</b><br><b>14h30-15h30.</b><br>Objectifs : Cuisiner pour le chien & le récompenser.<br>Lieux : BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                      | <b>GROUPE DE PAROLE ~ RB.</b><br><b>11h00-12h30.</b><br>Objectif/Thème : Thème libre.<br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                             |           |
|                                                                                                                                                                                                                                               | <b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif :<br><b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS. |           |
| JEUDI 10                                                                                                                                                                                                                                      | VENDREDI 11                                                                                                                                               | SAMEDI 12 |
| <b>INFIRMIER ~ LS.</b><br><b>10h00-11h30.</b><br>Objectif : Échanger sur sa maladie chronique.<br>Lieux SAINT FLORENT <sup>S</sup> /CHER & salle de l'Auditorium.                                                                             | <b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif :<br><b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS. |           |
| JEUDI 17                                                                                                                                                                                                                                      | VENDREDI 18                                                                                                                                               | SAMEDI 19 |
| <b>A.P.C. ~ NR.</b><br><b>10h00-13h45.</b><br>Objectif :<br><b>Réaliser un repas festif.</b><br>Lieux BOURGES & Château des gadeaux.<br><b>~PARTICIPATION DE 12.00€~</b>                                                                      | <b>PISCINE ~[À confirmer].</b><br><b>11h45-12h45.</b><br>Objectif :<br><b>Renforcer ses capacités physiques.</b><br>Lieux BOURGES & piscine des GIBJONCS. |           |
| <b>ART-THÉRAPIE ~ AL.</b><br><b>14h15-16h00.</b><br>Objectifs/thèmes :<br><b>Décorations de Noël &amp; art floral.</b><br>Lieux BOURGES & Château des Gadeaux.                                                                                |                                                                                                                                                           |           |
| JEUDI 24                                                                                                                                                                                                                                      | VENDREDI 25                                                                                                                                               | SAMEDI 26 |
| <p style="text-align: center;"> <b>L'ASSOCIATION C.A.R.A.M.E.L. EST FERMÉE</b><br/> <b>DU JEUDI 24 DÉCEMBRE 2026</b><br/> <b>AU DIMANCHE 03 JANVIER 2027 INCLUS.</b><br/> <b>LES 25 DÉCEMBRE 2026 &amp; 01 JANVIER 2027 SONT FÉRIÉS.</b> </p> |                                                                                                                                                           |           |
| <b>Jeudi 31</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |           |

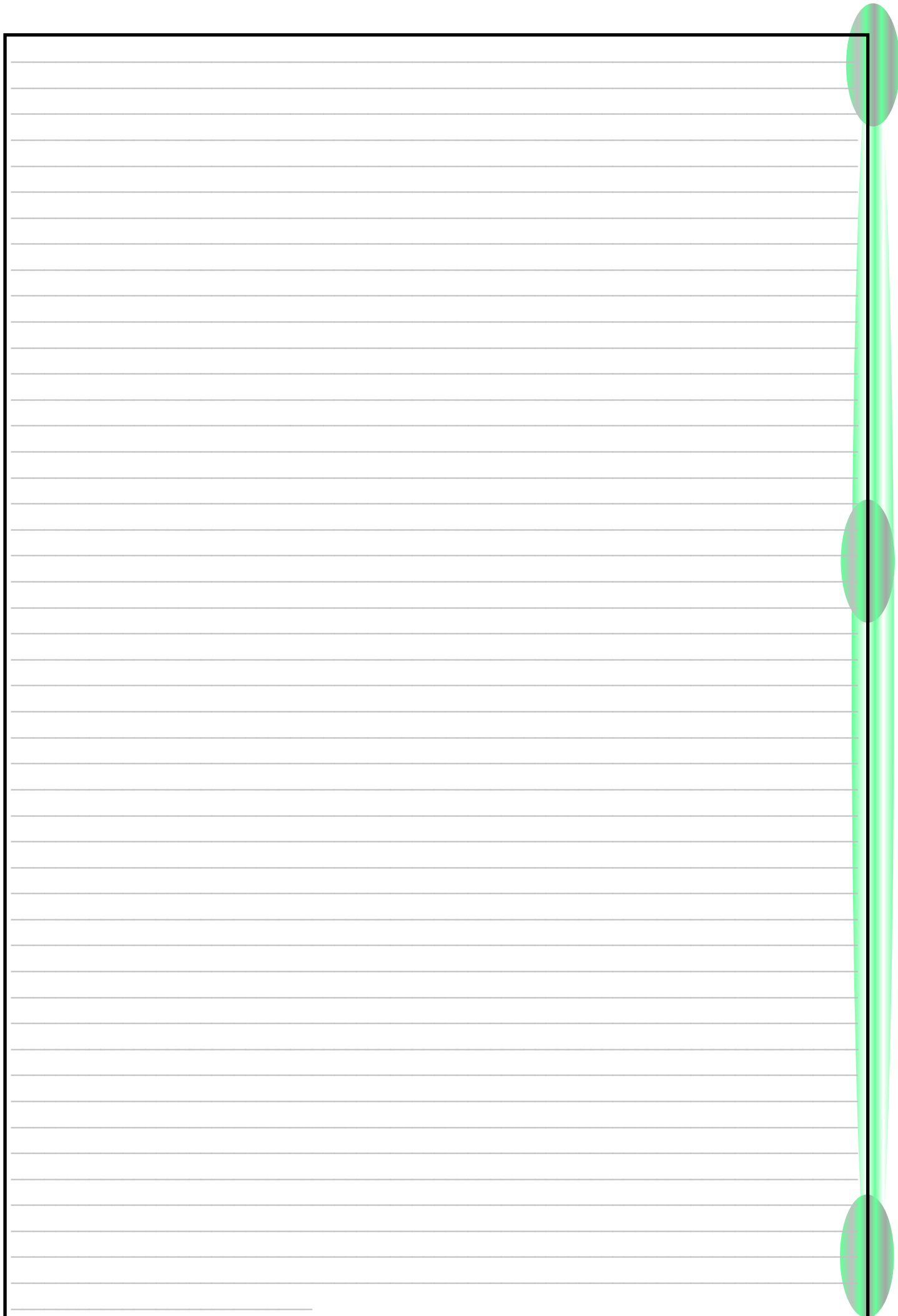
***JE PRÉPARE MES INSCRIPTIONS.***

**👉 NOM DE L'ATELIER ~DATE ~HEURE & LIEU.**

👉 Ex : infirmier ~ 30/09 ~ 10h00 ~ Gadeaux.

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

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It features approximately 20 horizontal dashed lines spaced evenly across the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.





# CARNET D'ADRESSES.



**Bourges & Cher Nord.**



**Vierzon.**



**St-Amand-Montrond & Cher Sud.**

| LIEUX                            | STRUCTURES                                                              | ADRESSES                                                                                                             |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aubigny <sup>s</sup> /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 &amp; 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>                                          | 12 Rue Béthune Charost.                                                                                              |
|                                  | PRESSAVOIS <i>{salle pour tous.</i>                                     | Rue Théophile Gauthier.                                                                                              |
| Dun <sup>s</sup> /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 <sup>s</sup> /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 &amp; 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.                                                                                                   |