

*É*DUCTION *T*HÉRA*P*EUTIQUE

Vierzon

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.**

**« Diabète & Surpoids au Féminin :
Traitement, alimentation & activité physique
de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2026 »**

**Renseignements & inscriptions obligatoires
auprès du secrétariat de C.A.R.A.M.E.L. :**

☎ 02 48 48 57 44 OU ✉ association.caramel@ch-bourges.fr

Les dates d'atelier se trouvent dans le tableau ci-dessous.

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

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

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





MARDI 15 SEPTEMBRE



Salade d'Automne.

**Tortilla tomate, chèvre
& basilic.**

Muffin chocolat~betterave.



JEUDI 01 OCTOBRE



SAINT-MARTIN-D'AUXIGNY



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

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

Mi-cuit chocolat & poires.



MARDI 20 OCTOBRE



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

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

Tarte au fromage blanc.





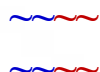
MARDI 10 NOVEMBRE



**Soupe de panais
& pommes de terre.
Tarte Tatin aux endives
& aiguillettes de poulet.
Salade verte.
Verrine granola kiwi.**



MARDI 15 DÉCEMBRE



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



~PARTICIPATION DE 12.00€~



Mois de **SEPTEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ VIERZON.**

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
		RANDONNÉE ~ PIQUE-NIQUE MR & NR. 10h30-13h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser & partager un moment convivial autour d'un repas froid. Lieu : QUINCY & départ parking du restaurant « Le Firmament » <i>[Route de Vierzon].</i>
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectif : Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	A.P.C. ~ NR. 10h00-13h45. Objectif : Réaliser un menu simple mais gourmand. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château. ~PARTICIPATION DE 07.00€~	RANDONNÉE ~ MR. 10h30-11h30. Objectifs : Marcher pour se dépenser. Lieu : VIERZON & départ Carrefour d'Orçay <i>[Passage du Pré d'Anet ~ Canal de Berry].</i>
	DIÉTÉTIQUE ~ NR. 14h00-15h30. Objectifs : Prévenir la dénutrition en adaptant son alimentation. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.	
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
PODOLOGIE ~ CJ. 10h00-12h00. Objectif : Changement de saison : comment changer de chaussures ? Lieux : VIERZON & Centre de santé.		TENNIS DE TABLE. 11h00-12h00. Objectifs : S'initier au tennis de table. Lieu : VIERZON & structure VIERZON PING ~ salle de tennis de table <i>[4 Bis Rue du Cavalier].</i>
ART THÉRAPIE ~ AL. 13h30-15h30. Objectifs : Adapter un modèle & faire face à des contraintes techniques. Lieux : VIERZON & Centre social Tunnel Château.		
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
		ReF. DOUCE ~ MR. 10h30-12h00. Objectifs : Pratiquer des exercices pour protéger son cœur. Lieu : VIERZON & salle Jean-Baptiste CLÉMENT.

Mois de **SEPTEMBRE** ~ **R.É.A.G.I.R.** ~ **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 ~ R.É.A.G.I.R. ~ VIERZON.**

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

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

Mois de NOVEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ VIERZON.

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

Mois de **NOVEMBRE** ~ **R.É.A.G.I.R.** ~ **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 ~ R.É.A.G.I.R. ~ VIERZON.

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

Mois de DÉCEMBRE ~ R.É.A.G.I.R. ~ VIERZON.

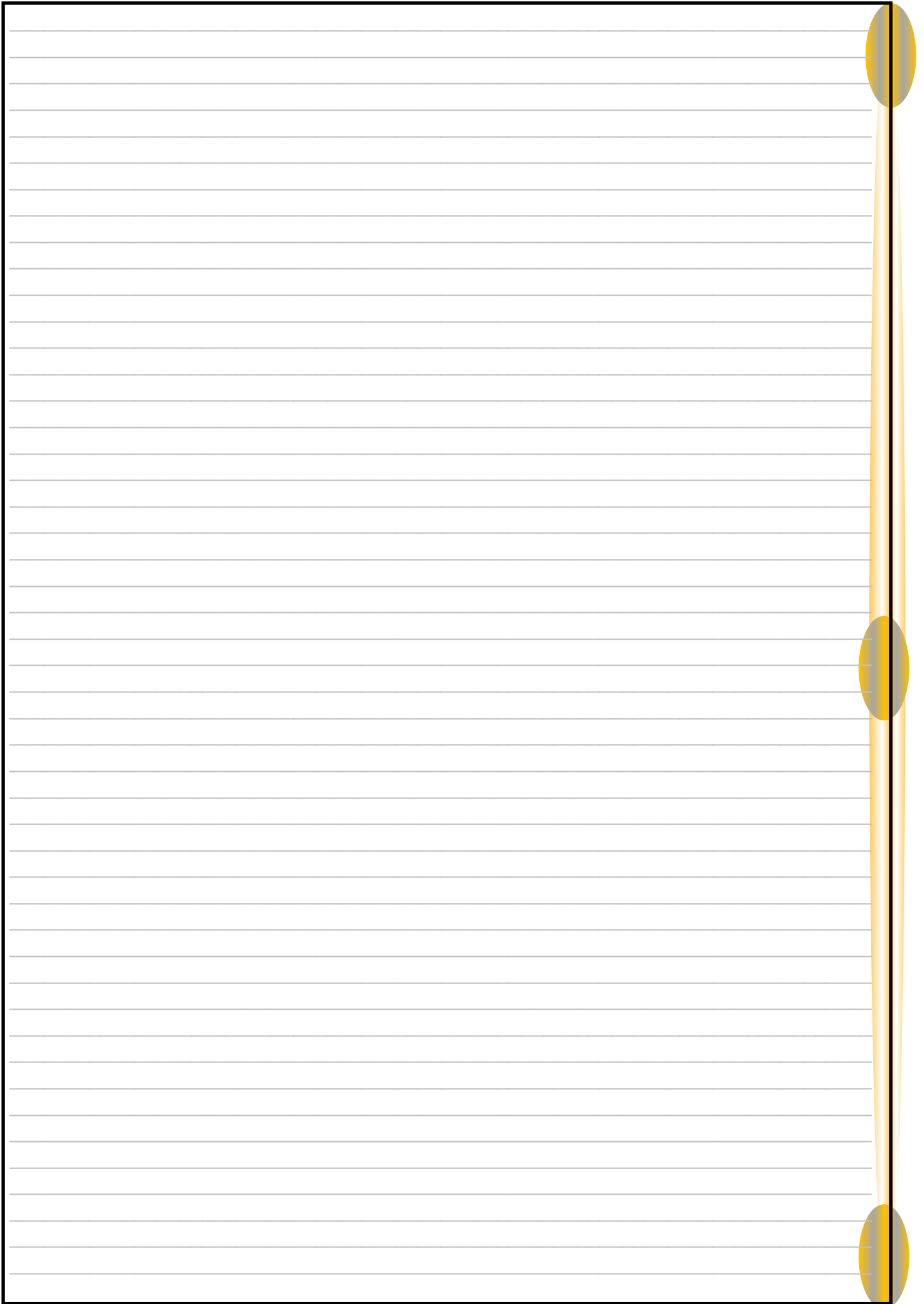
JEUDI 03	VENDREDI 04	SAMEDI 05
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
	PISCINE 11h00-12h00. Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieux : VIERZON & Piscine Charles MOREIRA.	
JEUDI 17	VENDREDI 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 2026 & 1^{ER} JANVIER 2027 SONT FÉRIÉS.		
JEUDI 31	VENDREDI	SAMEDI

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).





LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
Aubigny ^s /Nère	Maison France services.	6 Avenue du 8 mai 1945.
	C.C.A.S.	
Baugy	Maison des Solidarités Est.	Rue de la croix Saint-Abdon – Îlot Saint-Abdon.
Bourges	Centre social Ghada HATEM-HANTZER.	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social Rosa PARKS.	Place Martin-Luther King <i>{entre le centre commercial & le lac.</i>
	Château des GADEAUX.	123 Avenue F. Mitterrand – Site des Gadeaux – La Folie Bâton <i>{adresse G.P.S.</i>
	Dojo <i>{salle du.</i>	Place Pierre de Coubertin.
	GAZELEC <i>{salle du.</i>	Rue Gabriel Fauré.
	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>	12 Rue Béthune Charost.
	PRESSAVOIS <i>{salle pour tous.</i>	Rue Théophile Gauthier.
Dun ^s /Auron	Maison France services.	Route de Levet.
Henrichemont	Presbytère <i>{salle du.</i>	1 Rue de l'Église.
Plaimpied-Givaudins	Rock'N Swing Attitude <i>{salle de danse.</i>	Zac du Porche <i>{après le lac d'Auron, au rond-point direction Plaimpied, avant le 2e rond-point sur la droite.</i>
Saint-Amand-Montrond	BALNÉOR ~ Centre aqualudique <i>{piscine</i>	300 Rue de Cannetille.
	Centre de Cure la Croix Duchet.	Rue de La Croix Duchet.
	Centre hospitalier.	44 Avenue Jean Jaurès.
	Clos de la Marmande.	379 Rue des Grands Villages <i>{à côté du vieux cimetière.</i>
	Maison des familles & des loisirs.	700 Avenue Jean Giraudoux.
Saint-Florent ^s /Cher	Auditorium.	Rue Aubrun.
Saint-Germain-Du-Puy	Piscine municipale.	Rue des Lauriers.
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.