

# ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ÉQUILIBRE PONDÉRAL

DE JANVIER À AVRIL 2025  
VIERZON



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

☎ : **02 48 48 57 44**

✉ : **association.caramel@ch-bourges.fr**

🌐 : **caramel18.fr**

## SOMMAIRE DU PLANNING Vierzon ~ Équilibre pondéral

<b>SOMMAIRE</b>	<b>02</b>
Comprendre le fonctionnement de C.A.R.A.M.E.L. & respecter chacun...	<b>03</b>
Pratiquer une ou plusieurs activités physiques à C.A.R.A.M.E.L.	<b>03</b>
Informations.	<b>03</b>
Comprendre & connaître les compétences...	<b>04</b>
<b>Lire le planning...</b>	<b>05</b>
Prendre part à un Atelier Pratique Culinaire (A.P.C.) ou à un Mini Atelier Pratique Culinaire (Mini A.P.C.)	<b>05</b>
 <b>MENUS</b> 	<b>06 ~ 07</b>
<b>JANVIER</b>	<b>08 ~ 09</b>
<b>FÉVRIER</b>	<b>10 ~ 11</b>
<b>MARS</b>	<b>12 ~ 13</b>
<b>AVRIL</b>	<b>14 ~ 15</b>
<b>Carnet d'adresses</b>	<b>16</b>
Trouver les ateliers à la périphérie de <b>Vierzon</b>	<b>16</b>

# COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE C.A.R.A.M.E.L & RESPECTER CHACUN...

## Chaque membre de C.A.R.A.M.E.L.

- ◇ S'inscrit, par téléphone ou par mail, aux ateliers.
- ◇ Ne laisse pas ses inscriptions sur le répondeur.
- ◇ Prévient le secrétariat, en cas d'impossibilité d'assister à un atelier.  
=> Dans ce cas précis, il est possible de laisser un message sur le répondeur.
- ◇ Précise au secrétariat la présence d'un accompagnant.

## Vous êtes inscrit sur liste d'attente ?

C'est la traduction d'une demande importante pour l'activité proposée & pour laquelle les places sont limitées.

## Le programme initial :

C'est un atelier spécifiquement réservé à l'intention des patients nouvellement inscrits, vous lisez alors dans la case de l'atelier :

« -PROGRAMME INITIAL- ».

Si vous n'êtes pas rappelé alors que vous êtes sur liste d'attente : il est inutile de vous rendre à l'atelier, le surnombre étant dommageable au bon déroulement de celui-ci.

Quel que soit le motif : vous devez prévenir le secrétariat en cas d'indisponibilité à un atelier, afin de permettre la participation d'un patient inscrit sur liste d'attente.

En cas de manquements répétés à ces consignes, vos demandes d'inscriptions aux ateliers seront reconsidérées.


Sylvie LAROCHE,  
Coordinatrice départementale de CARAMEL

## PRATIQUER UNE OU PLUSIEURS ACTIVITÉS PHYSIQUES À C.A.R.A.M.E.L.

### Pour la pratique en général :

- ◇ Une tenue de sport.
- ◇ Une paire de baskets.
- ◇ Une serviette, de l'eau, de quoi vous « re sucrer » en cas d'hypoglycémie.

## INFORMATIONS... INFORMATIONS...

Un  dans le calendrier du planning = un atelier à la périphérie de Vierzon.

Pensez à apporter lors des ateliers pratiques culinaires :

- ◇ **Un torchon,**
- ◇ **Des boîtes de conservation alimentaire,**
- ◇ **Un tablier, si vous le souhaitez.**

La piscine Charles MOREIRA :  
Présentez-vous en qualité d'adhérent C.A.R.A.M.E.L., vous n'avez pas d'avance monétaire à faire auprès de la structure.

# COMPRENDRE & CONNAÎTRE LES COMPÉTENCES...

Lorsqu'une personne souffre d'obésité, celle-ci est confrontée à un double impératif :

## 1. SAVOIR GÉRER SA MALADIE {= compétences d'autosoins.

- ☛ C'est-à-dire surveiller quotidiennement sa glycémie, manger équilibré, bouger...

## 2. SAVOIR VIVRE AVEC SA MALADIE {= compétences d'adaptation.

- ☛ C'est-à-dire établir un nouveau rapport avec soi, aux autres & avec son mode de vie.

- ◇ Le but de l'éducation thérapeutique est de vous permettre d'acquérir ou d'améliorer ces deux groupes de compétences.
- ◇ Chaque atelier proposé traite d'une ou plusieurs compétences dont vous trouverez la liste ci-dessous ; elles sont codifiées d'une lettre :

- ◇ **S** = compétence d'autosoins,
- ◇ **A** = compétence d'adaptation,
- + **1** chiffre.

### Compétences d'autosoins

Comprendre sa maladie & son traitement.	<b>S1</b>
Connaître les bases d'une alimentation équilibrée.	<b>S2</b>
Identifier & apprendre à respecter les signaux internes qui permettent d'ajuster le comportement alimentaire à ses besoins.	<b>S3</b>
Savoir repérer les aliments denses en énergie & adapter la quantité &/ou la fréquence de consommation.	<b>S4</b>
Mettre en œuvre des modifications de son mode de vie.	<b>S5</b>
Repérer les moyens d'augmenter & d'adapter son activité physique.	<b>S6</b>
Prévenir des complications évitables.	<b>S7</b>

### Compétences d'adaptation

Se connaître soi-même, avoir confiance en soi.	<b>A1</b>
Savoir gérer ses émotions & maîtriser son stress.	<b>A2</b>
Développer un raisonnement créatif & une réflexion critique.	<b>A3</b>
Développer des compétences en matière de communication & de relations interpersonnelles.	<b>A4</b>
Prendre des décisions & résoudre un problème.	<b>A5</b>
Se fixer des buts à atteindre & faire des choix.	<b>A6</b>
S'observer, s'évaluer & se renforcer.	<b>A7</b>

## LIRE LE PLANNING...

ATELIER SUIVI DE SON CODE COULEUR		NOM DE L'INTERVENANT & SA QUALIFICATION, SUIVI DE SES INITIALES		DÉTAIL DES ACTIVITÉS
ACTIVITÉ PHYSIQUE		Maryanick RENAUD, <i>Éducatrice médicosportive</i>	MR	Danse, Muscultation. Randonnée. Relaxation. Remise en Forme {ReF.
ART THÉRAPIE		Adeline LOOSLI, <i>Art thérapeute</i>	AL	Art thérapie {Loisirs créatifs.
DIÉTÉTIQUE				
THÉORIQUE ~ DIÉT		Nadège RION, <i>Diététicienne</i>	NR	Informations de base & Propositions de thèmes.
PRATIQUE CULINAIRE ~ A.P.C.				Courses {Partie facultative. Préparation du repas. Partage du repas. Informations diététiques.
INFIRMIER		Lucie SAUGET, <i>Infirmière</i>	LS	Informations de base & Propositions de thèmes.
PLURIDISCIPLINAIRE		Thèmes comprenant plusieurs disciplines. Concerne également l'atelier de programmation.		
PODOLOGIE		Catherine JOURDONNEAU, <i>Podologue</i>	CJ	Informations de base & Propositions de thèmes.
PSYCHOLOGIE		Olivier SYLLA, <i>Psychologue</i>	OS	Groupes de parole.

## PRENDRE PART À... UN ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (A.P.C.) OU À... UN MINI ATELIER PRATIQUE CULINAIRE (MINI A.P.C.)

### Atelier Pratique Culinaire ou A.P.C.

La participation *par personne* est à régler *en espèces* (l'appoint est apprécié) :

- ◇ Elle est de 7,00€ pour le repas dit « du quotidien » & passe à 12.00€ pour les menus de fêtes.

Les courses, *partie facultative* de l'atelier, se font de 09h00 à 10h00 ; le rendez-vous est fixé à l'accueil du magasin :

- ◇ LECLERC ~ Rue du Mouton ~ Vierzon.

### Mini Atelier Pratique Culinaire ou Mini A.P.C.

- ◇ Le règlement *par personne* est à régler *en espèces*, soit 4.00€ (l'appoint est apprécié) ; il n'y a pas de participation aux courses :

Il est conseillé d'apporter vos boîtes de conservation alimentaire, afin d'emporter vos préparations, les repas n'étant pas partagés sur place.

*MARDI 21 JANVIER*

~~

Velouté de patates douces, carottes  
& lait de coco.

Roulé de dinde aux endives.

Pain perdu aux pommes  
& cranberries.

~~

*MARDI 25 FÉVRIER*

~~

Chou fleur en salade.

Crevettes au curry.

Riz.

Moelleux aux pommes.

~~

*JEUDI 06 MARS*

~~

*SAINT-MARTIN D'AUXIGNY.*

Carottes râpées aux agrumes.

Curry de poulet au lait de coco.

Riz.

Crème au chocolat  
& tuiles aux amandes.

~~

*MARDI 11 MARS*

~~

Salade de chou blanc & pommes.  
Poulet à la tomate  
& mozzarella.  
Gâteau de semoule  
à la noix de coco.

~~

*MARDI 08 AVRIL*

~~

*RÉALISER UN REPAS FESTIF*

~~

Menu défini lors de l'atelier du  
mardi 25 février par les patients.

~~

~PARTICIPATION DE 12€~

**MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

LUNDI	MARDI	MERCREDI 01
		<b>FÉRIÉ</b>
LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15
<p><b>A5//Art-thérapie.</b>  <b><u>13h30-15h30</u> AL.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Choisir les matériaux à utiliser pour une réalisation.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>		<p><b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Se détendre &amp; travailler sa souplesse.</b>  <u>Salle :</u>  <b>DOJO DE CHAILLOT.</b></p>
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22
	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Cuisiner des fruits &amp; des légumes de saison.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine ~ Centre social Tunnel Château.</b></p>	
	<p><b>S5~S7~A6//Pluridisciplinaire</b>  <b><u>14h00-15h30</u> NR &amp; LS.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Faire le lien entre alimentation &amp; système cardiovasculaire.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>	
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29
<p><b>~DÉBUTANTS~</b>  <b>A2//Méditation.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> CJ.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Utiliser la méditation.</b>  <u>Salle :</u>  <b>DOJO DE CHAILLOT.</b></p>		<p><b>S5//Détente &amp; étirements.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Pratiquer des exercices pour protéger son cœur.</b>  <u>Salle :</u>  <b>DOJO DE CHAILLOT.</b></p>
<p><b>A1//Art-thérapie.</b>  <b><u>13h30-15h30</u> AL.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Adapter un modèle &amp; faire face à des contraintes techniques.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>		



**MOIS DE JANVIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

<b>JEUDI 02</b>	<b>VENDREDI 03</b>	<b>SAMEDI 04</b>
<b>JEUDI 09</b>	<b>VENDREDI 10</b>	<b>SAMEDI 11</b>
	<p><b>S5/Piscine.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; <u>Structure</u> : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
<b>JEUDI 16</b>	<b>VENDREDI 17</b>	<b>SAMEDI 18</b>
	<p><b>S5/Piscine.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; <u>Structure</u> : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
<b>JEUDI 23</b>	<b>VENDREDI 24</b>	<b>SAMEDI 25</b>
	<p><b>S5/Piscine.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; <u>Structure</u> : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
<b>JEUDI 30</b>	<b>VENDREDI 31</b>	<b>SAMEDI</b>
	<p><b>S5/Piscine.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> <u>Objectif</u> : <b>Renforcer ses capacités physiques.</b> <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; <u>Structure</u> : <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	

## MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 03</b>	<b>MARDI 04</b>	<b>MERCREDI 05</b>
<p><b>A5//Art-thérapie.</b>  <b><u>13h30-15h30</u> AL.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Travailler sa motricité fine.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>		
<b>LUNDI 10</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MERCREDI 12</b>
		<p><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Évaluer ses capacités physiques.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Vierzon &amp; départ :</b>  <b>La Guinguette ~Au pied de l'écluse</b>  <b>~ Quai du bassin.</b></p>
<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>
<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>
	<p><b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Créer un déjeuner équilibré.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine ~ Centre social Tunnel</b>  <b>Château.</b></p>	<p style="text-align: center;">~<b><u>BILAN INITIAL</u></b>  <b>OU <u>RÉ-ÉVALUATION</u></b>~  <b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Faire le point sur ses capacités</b>  <b>physiques.</b>  <u>Salle :</u>  <b>DOJO DE CHAILLOT.</b></p>
	<p><b>S5//Diététique.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> NR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Associer vos idées pour préparer les</b>  <b>menus du prochain programme.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>	





**MOIS DE FÉVRIER ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI 01</b>
<b>JEUDI 06</b>	<b>VENDREDI 07</b>	<b>SAMEDI 08</b>
	<p><b>S5/Piscine.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> <b>Objectif :</b> <b>Renforcer ses</b> <b>capacités physiques.</b> <b>Lieu : Vierzon</b> <b>&amp; Structure :</b> <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	
<b>JEUDI 13</b>	<b>VENDREDI 14</b>	<b>SAMEDI 15</b>
<b>JEUDI 20</b>	<b>VENDREDI 21</b>	<b>SAMEDI 22</b>
<b>JEUDI 27</b>	<b>VENDREDI 28</b>	<b>SAMEDI</b>
	<p><b>S5/Piscine.</b> <b><u>11h00-12h00</u></b> <b>Objectif :</b> <b>Renforcer ses</b> <b>capacités physiques.</b> <b>Lieu : Vierzon</b> <b>&amp; Structure :</b> <b>Piscine Charles MOREIRA.</b></p>	


## MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI	MERCREDI
<b>LUNDI 03</b>	<b>MARDI 04</b>	<b>MERCREDI 05</b>
<p>A5//Art thérapie.  <u>13h30-15h30</u> AL.  <u>Objectifs</u> :  Nommer ses ressentis  &amp; les verbaliser.  <u>Lieu</u> :  Centre social Tunnel Château.</p>		
<b>LUNDI 10</b>	<b>MARDI 11</b>	<b>MERCREDI 12</b>
	<p>S5//Atelier Pratique Culinaire.  <u>10h00-13h45</u> NR.  <u>Objectif</u> :  Agrémenter un déjeuner du  quotidien.  <u>Lieu</u> :  Cuisine ~ Centre social Tunnel  Château.</p>	<p>S5//ReF Douce.  <u>10h00-11h30</u> MR.  <u>Objectifs</u> :  Travailler sa souplesse, son équilibre  &amp; se détendre.  <u>Salle</u> :  DOJO DE CHAILLOT.</p>
	<p>A3//Pluridisciplinaire.  <u>14h00-15h30</u> NR &amp; LS.  <u>Objectifs</u> :  Donner son avis &amp; exprimer ses  besoins pour le prochain  programme.  <u>Lieu</u> :</p>	
<b>LUNDI 17</b>	<b>MARDI 18</b>	<b>MERCREDI 19</b>
<p>A5//Art thérapie.  <u>13h30-15h30</u> AL.  <u>Objectif</u> :  Confronter sa réalisation au  regard du groupe.  <u>Lieu</u> :  Centre social Tunnel Château.</p>		
<b>LUNDI 24</b>	<b>MARDI 25</b>	<b>MERCREDI 26</b>
		<p>S5//Randonnée.  <u>10h00-11h30</u> MR.  <u>Objectifs</u> :  Marcher &amp; repérer les premiers  signes du Printemps.  <u>Lieu</u> : Vierzon &amp; départ :  Carrefour d'Orsay.</p>
<b>LUNDI 31</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>
<p>S3-S5-A1-A2-A3//Pluridisciplinaire.  <u>10h00-11h30</u> NR &amp; OS.  <u>Objectif</u> :  Faire le lien entre alimentation  &amp; émotions.  <u>Lieu</u> :</p>		

## MOIS DE MARS ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 01
<b>JEUDI 06</b>	<b>VENDREDI 07</b>	<b>SAMEDI 08</b>
<p>S5//Atelier Pratique Culinaire. <b>10h00-13h45</b> NR. Objectif : Utiliser des épices dans ses recettes.  Lieu : Saint-Martin-d'Auxigny &amp; salle : polyvalente.</p>	<p>S5/Piscine. <b>11h00-12h00</b> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon &amp; Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI 13</b>	<b>VENDREDI 14</b>	<b>SAMEDI 15</b>
	<p>S5/Piscine. <b>11h00-12h00</b> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon &amp; Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	<p>S7~A5//Diététique. <b>10h00-11h30</b> AMB. Objectif : Partager un café &amp; échanger autour de l'alimentation.  Lieu : Bourges &amp; structure : Château des Gadeaux.</p>
<b>JEUDI 20</b>	<b>VENDREDI 21</b>	<b>SAMEDI 22</b>
	<p>S5/Piscine. <b>11h00-12h00</b> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon &amp; Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
<b>JEUDI 27</b>	<b>VENDREDI 28</b>	<b>SAMEDI 29</b>
	<p>S5/Piscine. <b>11h00-12h00</b> Objectif : Renforcer ses capacités physiques. Lieu : Vierzon &amp; Structure : Piscine Charles MOREIRA.</p>	
	<p>S5//Randonnée. <b>10h30-12h00</b> VF &amp; NR. Objectifs : Marcher pour se dépenser.  Lieu : Bourges &amp; départ : parking du restaurant « Le Caraqui ».</p>	
	<p><b>~REPAS À VOTRE CHARGE~</b> S5//A.P.C. À L'EXTÉRIEUR. <b>12h00-13h30</b> NR &amp; VF. Objectif : Partager un repas au restaurant.  Lieu : Bourges &amp; lieu : [À définir].</p>	
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

## MOIS D'AVRIL ~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.

LUNDI	MARDI 01	MERCREDI 02
LUNDI 07	MARDI 08	MERCREDI 09
	<p style="text-align: center;">~<b>PARTICIPATION DE 12€</b>~  <b>S5//Atelier Pratique Culinaire.</b>  <b><u>10h00-13h45</u> NR.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Réaliser un repas festif.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Cuisine ~ Centre social Tunnel</b>  <b>Château.</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>A6//Art-thérapie.</b>  <b><u>14h00-16h00</u> AL.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Mener à bien une</b>  <b>réalisation pour Pâques.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>	
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16
	<p style="text-align: center;"><b>S5//ReF Douce.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> VF.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Entretenir sa souplesse.</b>   <u>Lieu :</u> <b>Saint-Martin-d'Auxigny</b>  <b>&amp; <u>salle</u> : polyvalente.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>S5//Randonnée.</b>  <b><u>14h00-15h30</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Marcher pour se dépenser.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Vierzon &amp; <u>départ</u> :</b>  <b>La Guinguette ~ Au pied de l'écluse</b>  <b>~ Quai du bassin.</b></p>
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23
<b>FÉRIÉ</b>		
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
<p style="text-align: center;"><b>A5//Art thérapie.</b>  <b><u>13h30-15h30</u> AL. ~ PARTENARIAT AVEC</b>  <b>ÉCO-PÔLE LA CHAPONNIÈRE.</b>  <u>Objectif :</u>  <b>Éveiller ses sens au jardin.</b>  <u>Lieu :</u>  <b>Centre social Tunnel Château.</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>A5//Randonnée.</b>  <b><u>10h00-11h30</u> MR.</b>  <u>Objectifs :</u>  <b>Marcher &amp; repérer les premiers</b>  <b>signes du Printemps.</b>  <u>Lieu :</u> <b>Vierzon &amp; <u>départ</u> :</b>  <b>Carrefour d'Orsay.</b></p>

**MOIS D'AVRIL~ ÉQUILIBRE PONDÉRAL.**

<b>JEUDI 03</b>	<b>VENDREDI 04</b>	<b>SAMEDI 05</b>
<b>JEUDI 10</b>	<b>VENDREDI 11</b>	<b>SAMEDI 12</b>
<b>JEUDI 17</b>	<b>VENDREDI 18</b>	<b>SAMEDI 19</b>
<p><b>A2//Podologie.</b> <b>10h00-12h00</b> CJ. <u>Objectifs :</u> Revoir la podologie de base, ainsi que la gym de base des pieds. <u>Salle :</u> Centre de santé.</p>		
<b>JEUDI 24</b>	<b>VENDREDI 25</b>	<b>SAMEDI 26</b>
<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>

 **CARNET D'ADRESSES & TROUVER MES ATELIERS À LA PÉRIPHÉRIE DE VIERZON...** 

LIEUX	STRUCTURES	ADRESSES
<b>BOURGES</b>	C.C.A.S.	8 Rue Jules-Louis Breton.
	Centre social du Val d'Auron	Place Martin Luther King <i>{Entre le centre commercial &amp; le lac.</i>
	Château des Gadeaux	123 Avenue François Mitterrand <i>{adresse GPS.</i>
	DOJO <i>{salle du</i>	Place Pierre de Coubertin.
	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.
<b>SAINT-MARTIN D'AUXIGNY</b>	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>
<b>VIERZON</b>	Centre social Tunnel Château <i>{anciennement C.A.F.</i>	Place du Tunnel ~ Château.
	Centre de santé	1 Rue du Mouton.
	DOJO DE CHAILLOT <i>{salle d'arts martiaux</i>	Route de Bellon.
	Piscine Charles MOREIRA <i>{complexe sportif de Bellevue.</i>	Avenue du Colonel Manhès.
	Laroche <i>{salle</i>	1 Passage Lévêque.

LIEUX	MOIS	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL
<b>BOURGES</b>				<b>Samedi 15 :</b> DIÉT. ~ AMB	
				<b>Vendredi 28 :</b> Randonnée ~ VF. ~ NR.	
				<b>Vendredi 28 :</b> A.P.C. ~ VF. ~ NR.	
<b>ST-MARTIN D'AUXIGNY</b>			<b>Jeudi 06 :</b> A.P.C. ~ NR.	<b>Mardi 15 :</b> REF ~ VF.	