

décembre - 2022

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information et sur les modalités d'inscription

Association Bulle de Vie



2D rue Léo Lagrange
Résidence le Castéllas
13220 Chateaufort-les-Martigues

Tel: 09 52 18 04 94
Mail: asso.bulledevie@gmail.com
Site web: www.bulledevie.org

Jeu

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

ATELIER
MEMOIRE AU
LOCAL



Atelier de loisirs
créatifs

De 14h à 15h



Atelier informatique

De 10h00 à 11h00

De 17h00 à 18h00



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

5

6

7

8

9

10

11

Braingym et
Sophrologie



Atelier Créatif

De 10h00 à 11h00



Atelier Mémoire
au local

Eveil musicale et
corporel

De 14h00 à 15h00



atelier informatique

De 15h00 à 16h00

Atelier jeu de
société

De 17h00 à 18h00

Activité Physique
Adaptée au local

De 14h30 à 15h30



De 10h00 à 11h00



Atelier informatique

De 17h00 à 18h00



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

12

13

14

15

16

17

18



Atelier macramé

de 10h à 11h00

GYROKINESIS
au local

De 15h00 à 16h00



Atelier Mémoire
au Local

Atelier
informatique



atelier informatique

De 15h00 à 16h00

Atelier jeu de
société

De 17h00 à 18h00

Randonnée autour
de chateaufort les
Martigues

De 13h30 à 16h00



De 10h00 à 11h00



De 17h00 à 18h00



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

19

20

21

22

23

24

25



Atelier
informatique au
Local

De 15h00 à 16h00



Atelier Créatif

De 10h00 à 11h00



Activité Physique
Adaptée au local

De 14h30 à 15h30



ATELIER Mémoire

De 10h00 à 11h00



GOUTER DE NOËL
DE L'ASSOCIATION

De 16h30 à 18h00

Atelier
informatique



De 17h00 à 18h00



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

26

27

28

29

30

31



Randonnée autour
de chateaufort les
Martigues

De 14h00 à 16h00



jeu de société

De 14h00 à 17h00



Ateliers Réservés aux jeunes adultes

Ateliers Adultes & Seniors

Horaires	Présentation des activités	Tarif :
De 15h à 16h00	mardi 13 décembre 2022	
** Gyrokinesis	Cet atelier permet de travailler sur le renforcement musculaire et articulaire, de travailler la fluidité des mouvements et la relaxation tout en stimulant le système nerveux.	15,00 €
De 14h30 à 15h30	mercredi 07,21 Décembre 2022	
** Activités Physique Adaptées	Animé par un professionnel diplômé, cet atelier permet l'amélioration physiques, cognitives et sociale. La reprise de la confiance en son corps et dans les déplacements au quotidien.	10,00 €
De 14h00 à 15h30	vendredi 9 décembre 2022	
** Eveil musical et corporel	Animé par un art-thérapeute certifié d'état. Cela permet d'améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse. Prise de conscience de son corps dans l'espace.	10,00 €
De 14h00 à 15h30	mercredi 28 décembre 2022	
** Danse	Animé par un danseur certifié d'état en danse Moderne Jazz, danse contemporaine et danse classique. Cela permet d'améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse. Travaille aussi sur le renforcement musculaire.	10,00 €
De 14h00 à 16h00	mercredi 14 et 29 décembre 2022	
** Randonnée	Nous organisons ces petites randonnées accessibles à tous, il est bien connu que la marche en plein air a un impact positif sur la santé et le bien-être.	7,00 €
De 9h00 à 10h00	lundi 5 décembre 2022	
Braingym et sophrologie	Atelier découverte offert à nos adhérents permettant de découvrir les deux spécialités. Sur inscription.	découverte
**	<i>Les ateliers précédés d'une ce cycle sont aussi accessible avec vos carnets de tickets d'adhérents</i>	

Tous les ateliers sont organisés au sein de nos locaux, sur réservation par téléphone. Risque d'annulation si pas assez de participant.

Nos événements vous interpelle, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail pour avoir le planning de nos activités adaptées.

Horaires	Présentation des activités	Tarif :
De 15h à 16h00	mardi 13 décembre 2022	
** Gyrokinesis	Cet atelier permet de travailler sur le renforcement musculaire et articulaire, de travailler la fluidité des mouvements et la relaxation tout en stimulant le système nerveux.	15,00 €
De 14h30 à 15h30	mercredi 07,21 Décembre 2022	
** Activités Physique Adaptées	Animé par un professionnel diplômé, cet atelier permet l'amélioration physiques, cognitives et sociale. La reprise de la confiance en son corps et dans les déplacements au quotidien.	10,00 €
De 14h00 à 15h30	vendredi 9 décembre 2022	
** Eveil musical et corporel	Animé par un art-thérapeute certifié d'état. Cela permet d'améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse. Prise de conscience de son corps dans l'espace.	10,00 €
De 14h00 à 15h30	mercredi 28 décembre 2022	
** Danse	Animé par un danseur certifié d'état en danse Moderne Jazz, danse contemporaine et danse classique. Cela permet d'améliorer la posture, l'équilibre et la souplesse. Travaille aussi sur le renforcement musculaire.	10,00 €
De 14h00 à 16h00	mercredi 14 et 29 décembre 2022	
** Randonnée	Nous organisons ces petites randonnées accessibles à tous, il est bien connu que la marche en plein air a un impact positif sur la santé et le bien-être.	7,00 €
De 9h00 à 10h00	lundi 5 décembre 2022	
Braingym et sophrologie	Atelier découverte offert à nos adhérents permettant de découvrir les deux spécialités. Sur inscription.	découverte
**	<i>Les ateliers précédés d'une ce cycle sont aussi accessible avec vos carnets de tickets d'adhérents</i>	

Tous les ateliers sont organisés au sein de nos locaux, sur réservation par téléphone. Risque d'annulation si pas assez de participant.

Nos événements vous interpelle, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par mail pour avoir le planning de nos activités adaptées.



Bulle de Vie

Tel : 09 52 18 88 02 - Mail : asso.bulledevie@gmail.com
2D Rue Léo Lagrange, Résidence « LE CASTELLAS » - 13220 CHATEAUNEUF LES MARTIGUES

Siret : 907 854 624 00018 Association Loi 1901 enregistrée sous le numéro RNA : W134010627
Agrément SAP907854624 préfecture des Bouches du Rhône le 06/05/2022



Bulle de Vie

Tel : 09 52 18 88 02 - Mail : asso.bulledevie@gmail.com
2D Rue Léo Lagrange, Résidence « LE CASTELLAS » - 13220 CHATEAUNEUF LES MARTIGUES

Siret : 907 854 624 00018 Association Loi 1901 enregistrée sous le numéro RNA : W134010627
Agrément SAP907854624 préfecture des Bouches du Rhône le 06/05/2022

L'association Bulle de Vie est heureuse de vous présenter son programme d'animations pour le mois de DECEMBRE 2022

LOISIRS ADAPTES

Ateliers détente, Ateliers créatifs, Ateliers de mémorisation, Ateliers de Danse Adaptée, Sophrologie, Gyrokinésis, Braingym, Bao Pao, Sorties de loisirs et sorties Culturelles, Tiralo.....

MAINTIEN A DOMICILE

Entretien de la maison et travaux ménagers - Petits travaux de bricolage et de jardinage - Préparation de repas à domicile - Accompagnement aux courses - Assistance administrative - Accompagnement et assistance aux personne Agées et personne Handicapées – Conduite du véhicule des Personnes Agées et Personnes Handicapées

REPIT

Groupes de parole - Discours sur la maladie - ½ journée et journées Répit - Week-end – Répit (Aidant – Aidé)

PASSERELLE VILLE/EHPAD

Evaluation de l'autonomie - Accompagnement aux visites d'adaptation - Aide aux choix de l'établissement le plus adapté

Nous sommes en capacité de proposer ces activités à la fois à des personnes âgées et aux personnes en situation de handicap en constituant des groupes différents.



Bulle de Vie

Tel : 09 52 18 88 02 - Mail : asso.bulledevie@gmail.com
2D Rue Léo Lagrange, Résidence « LE CASTELLAS » - 13220 CHATEAUNEUF LES MARTIGUES

Siret : 907 854 624 00018 Association Loi 1901 enregistrée sous le numéro RNA : W134010627
Agrément SAP907854624 préfecture des Bouches du Rhône le 06/05/2022

L'association Bulle de Vie est heureuse de vous présenter son programme d'animations pour le mois de DECEMBRE 2022

LOISIRS ADAPTES

Ateliers détente, Ateliers créatifs, Ateliers de mémorisation, Ateliers de Danse Adaptée, Sophrologie, Gyrokinésis, Braingym, Bao Pao, Sorties de loisirs et sorties Culturelles, Tiralo.....

MAINTIEN A DOMICILE

Entretien de la maison et travaux ménagers - Petits travaux de bricolage et de jardinage - Préparation de repas à domicile - Accompagnement aux courses - Assistance administrative - Accompagnement et assistance aux personne Agées et personne Handicapées – Conduite du véhicule des Personnes Agées et Personnes Handicapées

REPIT

Groupes de parole - Discours sur la maladie - ½ journée et journées Répit - Week-end – Répit (Aidant – Aidé)

PASSERELLE VILLE/EHPAD

Evaluation de l'autonomie - Accompagnement aux visites d'adaptation - Aide aux choix de l'établissement le plus adapté

Nous sommes en capacité de proposer ces activités à la fois à des personnes âgées et aux personnes en situation de handicap en constituant des groupes différents.

