

juillet - 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	5	6	7	8	9
SOPHRO RANDO 						
			Atelier Mémoire au Local			
9:00 12:00			De 14h30 à 15h30			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10	11	12	13	14	15	16
art thérapie De 14h30 à 16h00 	SOPHROLOGIE DE GROUPE		Atelier Mémoire au Local			
	 14:30 15:30	Activité Physique Adaptée au local	 De 14h30 à 15h30			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17	18	19	20	21	22	23
			Atelier Mémoire au Local			
Atelier informatique au Local De 15h00 à 16h00		Randonnée autour de chateaufort les Martigues De 10h00 à 11h00	 De 14h30 à 15h30	jardinage De 16h00 à 17h00		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24	25	26	27	28	29	30
art thérapie 14h00 à 15h30 						
	Brain gym De 15:00 à 16:00	Activité Physique Adaptée au local De 14h30 à 15h30	Atelier Mémoire au Local De 14h30 à 15h30	jardinage De 16h00 à 17h00		
Lundi						
31						
Association Bulle de Vie						
	 2D rue Léo Lagrange Résidence le Castéllas 13220 Chateaufort-les-Martigues TEL: 09 52 18 88 02 N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information et sur les modalités d'inscription					



Ateliers Réservés aux jeunes adultes



Ateliers Adultes & Seniors

De 14h30 à 15h30		mercredi 12 et 26 juillet 2023	
** 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 14h30 à 15h30		mardi 11 juillet 2023	
Sophrologie de groupe		La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.	7,00 €
De 14h00 à 15h30		lundi 10 et 24 juillet	
Atelier d'art thérapie		Pas besoin d'être un artiste pour faire ressortir ses émotions ou ressenti pour transformer le négatif en positif par le biais de dessin, de mots, de collage et découpage. A vos créations	8,00 €
De 15:00 à 16h00		mardi 25 juillet 2023	
Brain gym		Le Brain Gym ou Kinésiologie Éducative est une pratique américaine mêlant à la fois la neuroscience cognitive et des exercices physiques. Cette pratique permet au body et au cerveau d'augmenter leurs performances mentales, intellectuelles et physiques.	7,00 €
De 9h00 à 12h00		lundi 03 juillet	
SOPHRORANDO		La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente. Le tout en pleine nature lors de la randonnée,	15,00 €
**		Les ateliers précédés d'une ce cycle sont aussi accessible avec vos carnets de tickets d'adhérents	
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.			

De 14h30 à 15h30		mercredi 12 et 26 juillet 2023	
** 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 14h30 à 15h30		mardi 11 juillet 2023	
Sophrologie de groupe		La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.	7,00 €
De 14h00 à 15h30		lundi 10 et 24 juillet	
Atelier d'art thérapie		Pas besoin d'être un artiste pour faire ressortir ses émotions ou ressenti pour transformer le négatif en positif par le biais de dessin, de mots, de collage et découpage. A vos créations	8,00 €
De 15:00 à 16h00		mardi 25 juillet 2023	
Brain gym		Le Brain Gym ou Kinésiologie Éducative est une pratique américaine mêlant à la fois la neuroscience cognitive et des exercices physiques. Cette pratique permet au body et au cerveau d'augmenter leurs performances mentales, intellectuelles et physiques.	7,00 €
De 9h00 à 12h00		lundi 03 juillet	
SOPHRORANDO		La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente. Le tout en pleine nature lors de la randonnée,	15,00 €
**		Les ateliers précédés d'une ce cycle sont aussi accessible avec vos carnets de tickets d'adhérents	
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

L'association Bulle de Vie est heureuse de vous présenter son programme d'animations pour le mois de MARS 2023.

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



PRÉFECTURE DES BOUCHES-DU-RHÔNE



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 MARS 2023.

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



PRÉFECTURE DES BOUCHES-DU-RHÔNE



Les Sophro-Randos de STEPHANIE

Pour l'Association Bulle de Vie

Venez découvrir la Sophrologie et ses bienfaits au cours d'une
marche en pleine nature

**Sentier des vignerons et boucle des cépages de Saint-Julien –
Martigues**

Petite balade sans difficulté 3.80km – Altitude max 91.

Une sortie de 2h à 2h30

Comprenant Marche et Sophrologie



LUNDI 03 Juillet 2023 DE 9H A 12H00

Rendez-vous à l'association 2D rue Léo Lagrange Résidence le Castélas
13220 Chateauneuf les Martigues

Réservation au : 09 52 18 88 02

Parking de la Coopérative Vinicole – La Venise Provençale.

233 Rte de Sausset, 13500 Martigues