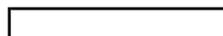


juin - 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Association Bulle de Vie			1	2	3	4
	2D rue Léo Lagrange Résidence le Castéllas 13220 Chateauneuf-les-Martigues TEL: 09 52 18 88 02					
	N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information et sur les modalités d'inscription		Atelier Mémoire au Local De 14h30 à 15h30			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	6	7	8	9	10	11
art thérapie De 14h30 à 16h00			Atelier Mémoire au Local	Atelier informatique		
		Activité Physique Adaptée au local De 14h30 à 15h30				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12	13	14	15	16	17	18
	SOPHRO RANDO 9:00 12:00		Atelier Mémoire au Local			
Atelier informatique au Local De 15h00 à 16h00		Randonnée autour de chateauneuf les Martigues De 10h00 à 11h00		jardinage De 16h00 à 17h00		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
19	20	21	22	23	24	25
art thérapie 14h00 à 15h30						
	SOPHROLOGIE DE GROUPE 14:30 15:30	Activité Physique Adaptée au local De 14h30 à 15h30	Atelier Mémoire au Local De 14h30 à 15h30	jardinage De 16h00 à 17h00		
Lundi	Mardi	Mercredi				
26	27	28	29	30		
						
Atelier informatique au Local De 15h00 à 16h00	Brain gym De 15:30 à 16:30		Atelier Mémoire au Local De 14h30 à 15h30			



Ateliers Réservés aux jeunes adultes



Ateliers Adultes & Seniors

Horaires	Présentation des activités	Tarif :
De 14h30 à 15h30	mardi 20 juin 2023	

**** Sophrologie en groupe** La sophrologie caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. **7,00 €**

De 14h30 à 15h30	mercredi 07 et 21 Juin 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 14h00 à 16h00	lundi 05 et 19 juin 2023	
------------------	--------------------------	--

Art Thérapie Pas besoin d'être un artiste pour faire ressortir ses émotions ou ressentis pour transformer le négatif en positif par le biais de dessin, de mots, de collage et découpage. A vos créations **8,00 €**

De 14h00 à 16h00	mercredi 10 et 24 juin 2023	
------------------	-----------------------------	--

**** 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 15h00 à 16h00	mardi 27 juin 2023	
------------------	--------------------	--

Braingym Animé par une Kinésologue, gestion de la douleur, du stress par le mouvement **7,00 €**

****** Les ateliers précédents de ce cycle sont aussi accessibles 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 participants.

Nos événements vous interpellent, 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

Horaires	Présentation des activités	Tarif :
De 14h30 à 15h30	mardi 20 juin 2023	

**** Sophrologie en groupe** La sophrologie caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. **7,00 €**

De 14h30 à 15h30	mercredi 07 et 21 Juin 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 14h00 à 16h00	lundi 05 et 19 juin 2023	
------------------	--------------------------	--

Art Thérapie Pas besoin d'être un artiste pour faire ressortir ses émotions ou ressentis pour transformer le négatif en positif par le biais de dessin, de mots, de collage et découpage. A vos créations **8,00 €**

De 14h00 à 16h00	mercredi 10 et 24 juin 2023	
------------------	-----------------------------	--

**** 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 15h00 à 16h00	mardi 27 juin 2023	
------------------	--------------------	--

Braingym Animé par une Kinésologue, gestion de la douleur, du stress par le mouvement **7,00 €**

****** Les ateliers précédents de ce cycle sont aussi accessibles 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 participants.

Nos événements vous interpellent, 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 JUIN 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, Tiralò.....

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 personnes âgées et personnes 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.



L'association Bulle de Vie est heureuse de vous présenter son programme d'animations pour le mois de JUIN 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, Tiralò.....

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 personnes âgées et personnes 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.



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 vigneronns 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



JEUDI 01 OU 13 JUIN 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