

Pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements sur les ateliers:

Enfants & jeunes (6-15 ans)

Mission parentalité et santé — 06 70 32 97 54
03 21 77 24 68 — sabine.bitebiere@mairiebully.fr

Adultes (18-64 ans)

CCAS — 03 21 44 92 84
ccas@mairiebully.fr

Séniors (à partir de 65 ans)

Plateforme Séniors — 03 21 37 72 01
plateformeseniors@mairiebully.fr

La Bulle

Votre bouffée d'oxygène



Ateliers bien-être et santé
100% gratuits

Édition 2023



Partenaire financier



La Bulle est le programme santé et bien-être qui vous est proposé par la Ville de Bully-les-Mines, en partenariat avec l'association Prev'art et APRI62.

Les ateliers de La Bulle ont pour but de favoriser votre bien-être physique et psychologique en travaillant sur différents aspects de votre équilibre personnel: sommeil, alimentation, relaxation...

Les activités fonctionnent par groupes d'âge (enfants, adultes, séniors) afin de répondre au mieux aux besoins spécifiques de chacun·e. Certaines sessions doivent être suivies du début à la fin, car les séances sont conçues pour assurer une progression; d'autres activités sont en inscriptions libres, c'est-à-dire que vous avez la possibilité de choisir les séances auxquelles vous participez.

Les inscriptions aux ateliers sont gratuites mais obligatoires. Pour vous inscrire et obtenir plus d'informations, contactez nos services aux coordonnées indiquées au dos de ce livret.

Adultes

Soins, manucures, création de produits maison (hygiène et esthétique)...
6 séances de 2 heures

Socio
esthétique

Séniors

Massage

Automassage, gestion du stress...
6 séances d'1h30 à 2 heures

Alimentation

Adultes - Séniors

Initiation à la diététique, à la composition de repas équilibrés à moindre coût, ateliers cuisine...
6 séances d'1 à 2 heures

Adultes - Séniors

Connaitre le fonctionnement du sommeil et acquérir des techniques pour l'améliorer...
3 séances de 2 heures

Sommeil

Art
thérapie

Enfants & jeunes

S'exprimer autrement par l'art, reprendre confiance en soi ...
6 séances de 2 heures

Adultes - Séniors

Relaxation, méditation...
Séniors: 10 séances d'1 heure
Adultes: 11 séances d'1 heure
Inscriptions libres

Relaxation

ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE LA BULLE – PROGRAMMATION 2023

/ ATELIERS SÉNIORS /

ALIMENTATION SÉNIORS		
Inscription pour toute la séquence d'ateliers		
Maison de la Solidarité – 27 rue Jean Jaurès 62160 Bully les Mines		
Le jeudi		
27 avril 9h30- 10h30 L'équilibre alimentaire pour bien vieillir et les besoins spécifiques des séniors	11 mai 9h30-10h30 Prévenir et lutter contre la dénutrition	25 mai 9h30-11h30 Atelier cuisine (adapté à la prévention et lutte contre la dénutrition)
15 juin 9h30-10h30 Adapter alimentation à son activité physique	21 avril 9h30-10h30 Séance avec une orthophoniste sur la déglutition	12 mai 9h30-10h30 Séance avec une orthophoniste sur la déglutition

MASSAGES SENIORS					
Inscription pour toute la séquence d'ateliers					
Yourte – 18 rue Voltaire 62160 Bully les Mines sauf le 13 décembre- maison de quartier La Bergerie					
15h à 16h30					
Lundi 16 octobre	Lundi 23 octobre	Mercredi 15 novembre	Mercredi 13 décembre Bergerie	Lundi 18 décembre	Jeudi 21 décembre

RELAXATION SÉNIORS				
Inscriptions libres - Possibilité de ne s'inscrire qu'à une partie des ateliers				
Maison de quartier Jean Macé, Boulevard Jean-Jacques Rousseau				
10h30 à 11h30 le mercredi (à fréquence variable)				
22 mars	05 avril	26 avril	17 mai	07 juin
21 juin	13 septembre	27 septembre	11 octobre	25 octobre
08 novembre	22 novembre			

SOMMEIL SENIORS		
Inscription pour toute la séquence d'ateliers		
Yourte – 18 rue Voltaire 62160 Bully les Mines		
Lundi, de 10h à 12h		
12 septembre	19 septembre	26 septembre

/ ATELIERS ADULTES /

SOCIO-ESTHÉTIQUE ADULTES					
Inscription pour toute la séquence d'ateliers					
Maison de la solidarité, 27 rue Jean Jaurès					
Lundi - 9h – 11h					
Lundi 25 septembre	Lundi 02 octobre	Lundi 09 octobre	Lundi 16 octobre	Lundi 23 octobre	Lundi 30 octobre

RELAXATION ADULTES				
Inscriptions libres - Possibilité de ne s'inscrire qu'à une partie des ateliers				
Maison de quartier Jean Macé, Boulevard Jean-Jacques Rousseau				
9h30 à 10h30 le lundi (à fréquence variable)				
20 mars	03 avril	24 avril	15 mai	05 juin
19 juin	11 septembre	25 septembre	09 octobre	23 octobre
06 novembre	20 novembre			
Salon d'honneur de la Salle Corbelle, rue Défossé				
17h30 à 18h30 le lundi (à fréquence variable)				
20 mars – 03 avril – 24 avril- 15 mai - 05 juin- 19 juin				

SOMMEIL ADULTES		
Inscription pour toute la séquence d'ateliers		
Yourte – 18 rue Voltaire 62160 Bully les Mines		
Mardi- de 14h à 16h		
Mardi 12 septembre	Mardi 19 septembre	Mardi 26 septembre

ALIMENTATION ADULTES			
Inscription pour toute la séquence d'ateliers			
Maison de la Solidarité – 27 rue Jean Jaurès 62160 Bully les Mines			
Le jeudi			
6 avril 9h30-10h30 Equilibrer les repas en respectant un budget	13 avril 9h30-11h30 Lire, comprendre les étiquettes- sortie en supermarché	04 mai 9h30-10h30 Atelier cuisine	01 juin 9h30-11h30 Les fruits et les légumes + atelier cuisine
08 juin 9h30-10h30 Le petit déjeuner, le goûter : comment le varier et l'équilibrer	29 juin 9h30-10h30 Importance de la dégustation, les saveurs et manger en pleine conscience.	06 juillet 9h30-11h30 Atelier cuisine ; composer un repas complet en respectant un budget	

/ ATELIERS ENFANTS-JEUNES /

ATELIERS ART THERAPIE – 7 à 9 ans					
Inscription pour toute la séquence d'ateliers					
Maison de quartier Jean Macé – Bd Jean Jacques Rousseau 62160 Bully les Mines					
Le mercredi, 10h-12h					
06 septembre	13 septembre	20 septembre	27 septembre	04 octobre	18 octobre

ATELIERS ART THERAPIE – 10 à 15 ans					
Inscription pour toute la séquence d'ateliers					
Maison de quartier La bergerie- Bd de la Loire 62160 Bully les Mines					
14h00 à 16h00, mercredi					
06 septembre	13 septembre	20 septembre	27 septembre	04 octobre	18 octobre