

## PROGRAMME BULLE DE BIEN ETRE

DU 1<sup>er</sup> trimestre 2023

Nos ateliers « Bulle de Bien-être » reprendront à la rentrée les mardis après-midi :

- à la **Maison des Associations** (94 rue du sanitas 37000 Tours ) pour la méditation dansée, gym douce et sophrologie ;
- à l'**Espace 23**, 23 Rue des Granges Galand à Saint Avertin pour les ateliers cuisine.

### 1 / Ateliers Cuisine et Santé

- **Mercredi 04 janvier** - De 14h à 16h30 – **Plat à emporter**

2 recettes de **Galettes des rois** (Frangipane et Provençale)

**Inscription avant le 20 décembre**

- **Mercredi 8 mars** - De 14h à 16h30 – **Plat à emporter**

3 recettes « **Desserts surprises** » :

Gâteau aux carottes et épices douces,

Gâteau aux courgettes, chocolat et basilic,

Brownie aux haricots rouges.

**Inscription avant le 15 février**

- **Mercredi 5 avril** - De 10h à 15h – **Repas sur place**

3 recettes « **Cuisine des îles** » : Colombo de poulet, Blanc manger coco, salsa de fruit exotiques

**Inscription avant le 15 mars**

Ces ateliers seront animés par Florence Torigny et vous sont proposés au tarif de **35 € (cours + repas sur place)**



## 2 / Une conférence débat « Bien se nourrir »

Le groupe Bulle de Bien être va vous proposer une conférence débat avec une nutritionniste autour des sujets suivants :  
Se former autour de la nutrition, reconnaître les idées fausses concernant la nutrition, Bien choisir ses aliments pour les cuisiner et décoder les étiquettes.

**Dates à vous confirmer (entre avril et juin)**

## 3 / Atelier « Méditation dansée »

Cette activité s'adresse à tous. Aucun niveau de danse n'est requis. Vous vous laisserez guider en expérimentant les techniques de respiration simples, la pratique de la relaxation et de la danse libre, pour aller vers la méditation dansée. **REPORTÉE en septembre – inscription ouverte**

**Durée : 1h30 - les mardis après-midi**

Ces ateliers seront animés par Sylvie Bortolotti et vous sont proposés au tarif de **30 € les 5 séances.**

## 4 / Atelier « Gym Douce »

Cette activité s'adresse à tous. Elle vise à retrouver plus de mobilité, de force, de souplesse au quotidien et améliorer ainsi sa condition physique. Cette séance peut s'exercer allongée ou assise. La délégation et l'animatrice apporteront du matériel (ballons, élastibandes, tapis de sol et fauteuil de repos). Si vous souhaitez vous allonger, merci d'apporter votre serviette ou votre tapis.

- **Mardis 28 février et 7, 14, 21 et 28 mars - De 14h30 à 15h30**

Ces ateliers seront animés par Elisabeth Mercier et vous sont proposés au tarif de **30 € les 5 séances. Inscription avant le 10 février.**

## 5 / Atelier « Sophrologie »

Cette activité nécessite un avis médical. Grâce à la sophrologie, vous découvrirez comment gérer votre stress, vos émotions, votre confiance en vous et votre sommeil.

- **Mardis 11 avril et 2, 9, 16 et 23 mai – De 14h30 à 16h30**

Ces ateliers seront animés par Marie-Pascale Marotte et vous sont proposés au tarif de **30 € les 5 séances. Inscription avant le 10 mars.**



# Bulletin d'inscription

## Aux ateliers Bulle de Bien être

A envoyer à la Délégation au plus vite !

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Mail : ..... Portable : .....



### 1 / Ma situation

Je suis en situation de handicap :  Oui  Non

Si oui, je suis en  Fauteuil Manuel  Fauteuil électrique

Mal marchant Autres : .....

J'ai besoin d'aide humaine :  Oui  Non

Si oui précisez :  aide aux sanitaires  aide au déplacement

Autres : .....



Je donne des informations complémentaires pour aider les intervenantes à me connaître et adapter leurs ateliers en fonction de mon handicap :

.....

.....

.....

### 2 / Le transport

Je demande à la délégation s'il est possible d'organiser un transport de mon domicile à la Maison des associations grâce à l'aide d'un chauffeur bénévole

J'ai un véhicule personnel et je viens par mes propres moyens

Je prends les transports en commun

Je prends les transports Fil blanc



### 3 / Je m'inscris :

- Méditation dansée (30 €)
- Gym douce (30 €)
- L'atelier « Relaxation sophrologie » (30 €)
- Cuisine et Santé :
  - Atelier du 4 janvier (35 €)
  - Atelier du 8 mars (35 €)
  - Atelier du 5 avril (35 €)
  - Conférence débat « Bien se nourrir » (Gratuit)

### 4 / Conditions de pré-inscription

- Je suis adhérent à APF France handicap (à jour de cotisation)
- Je ne suis pas adhérent à APF France handicap (à jour de cotisation) et je souhaite adhérer. (Je joins mon adhésion de 25 €)

### 5 / Règlement

- Je joins les chèques correspondants aux différents ateliers choisis.
- J'apporterai le règlement à la Délégation lorsque l'association m'aura validé mon inscription,

### 6 / Conditions d'annulation

***Les ateliers qui n'ont pas assez d'inscrits sont susceptibles d'être annulés. Dans ce cas, la Délégation s'engage à ne pas encaisser vos chèques ou vous rembourser.***

**Ce coupon est à retourner à la Délégation APF France handicap 37**

Par mail : [dd.37@apf.asso.fr](mailto:dd.37@apf.asso.fr) Par téléphone : 02 47 37 60 00

Par MMS : envoyer photos du coupon (recto et verso)

Par courrier : 72, rue Walvein, BP 60914, 37009 Tours cedex 1