



Saison 2020-2021

Assemblée générale annuelle

Vendredi 16 octobre 2020 de 10h à 11h30

Salle de basket du Petit Vivier

Sous réserve de l'accord du Préfet et de la Commune

Vous allez vous inscrire à BML, ou vous êtes sur le point de le faire. Nous vous en remercions vivement. Notre association s'appuie très largement sur le bénévolat pour vous offrir un large panel d'activités à petit prix. Vous pouvez donc venir nous rejoindre comme adhérent, mais vous pouvez aussi donner un peu de votre temps, dans la bonne humeur et la convivialité.

Les inscriptions à BML sont ouvertes à partir du 1er juillet 2020.

Pour tout renseignement contacter le 06 71 01 66 54.

Chantal HAUSSY, Présidente de BML

Adhésion à BML : plusieurs possibilités s'offrent à vous :

➤ Soit directement lors de nos deux permanences :

Le 10 juillet 2020 Bureau BML - rue Chevrière de 14h à 18h (port du masque SVP)

Le 24 juillet 2020 Bureau BML - rue Chevrière de 14h à 18h (port du masque SVP)

➤ Soit en nous adressant par courrier le bulletin d'adhésion à télécharger sur www.bml49.fr accompagné de votre règlement à l'ordre de BML, uniquement à l'adresse suivante :

Bouchemaine Multi Loisirs - 3 quater rue Chevrière - 49080 Bouchemaine

Mail : bouchemaine.multi.loisirs@gmail.com

Tel : 06 71 01 66 54

Site internet : www.bml49.fr

Objectifs de l'association

BML est une association Bouchemainoise de loisirs, ouverte à tous de 18 à 98 ans. Elle a un caractère récréatif, culturel et social. Elle fonctionne sur la base de l'échange inter-générationnel de "savoirs" et de "savoir-faire". Tout au long de l'année, elle propose de nombreuses activités dans des domaines aussi différents que la culture, le sport, les loisirs et la solidarité. La mise en place de ces multiples activités s'appuie sur la force de notre collectif, le bénévolat. Plus de 40 bénévoles, aux profils variés et complémentaires animent la plupart des activités proposées dans une ambiance conviviale.

BML en pratique

BULLETIN D'ADHESION :

L'adhésion est obligatoire pour participer à toutes les activités de BML. Pour adhérer à BML vous devez obligatoirement renseigner le « bulletin d'adhésion » de la saison 2020-2021. Les adhésions seront prises dès le premier juin et lors des permanences. Vous avez également la possibilité de télécharger le bulletin d'adhésion à partir du site BML. L'adhésion est définitive pour l'année et son montant intégral, quelle que soit la date de l'adhésion. Aucun remboursement ne peut être accordé ensuite, quel qu'en soit le motif.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES :

Certaines activités et animations sont gratuites. D'autres sont payantes. Pour les cours donnés par un professeur, l'association prévoit 30 séances se déroulant de septembre à juin. Pour toutes les activités, y compris les payantes, il est proposé aux membres de BML qui souhaiteraient « découvrir » une nouvelle activité de participer à un essai avant l'inscription définitive à l'activité proposée, en accord avec le « responsable de l'activité ».

N.B. un certificat médical daté de moins de 3 mois est obligatoire pour la « Zumba ». Pour les autres activités physiques, il est conseillé aux pratiquants d'en parler régulièrement à leur médecin personnel.

PARTICIPATION

La participation aux activités de BML implique un paiement par **un unique chèque d'un montant total « Adhésion(s) plus inscription(s) »** à une ou plusieurs activités payantes **à l'ordre de «Bouchemaine Multi-Loisirs»** et de le déposer dûment rempli dans la boîte à lettres de l'association (adresse figurant sur le bulletin).

Le montant de l'adhésion s'élève pour une personne résident à Bouchemaine à 15€ + 10€ pour le conjoint et pour une personne extérieure à 25€ + 10€ pour le conjoint.

Le montant de l'inscription à une ou plusieurs activités payantes dépend du ou des choix retenus. L'unique chèque établi doit être complété au verso du nom de chacune des activités payantes choisies. Pour chacune des activités, BML peut limiter le nombre d'inscriptions en fonction des possibilités matérielles et des protocoles sanitaires propres à chaque activité approuvée par les autorités avec une préférence pour les membres déjà inscrits les années précédentes.

COMMUNICATION :

- Sur abonnement via le site internet de BML :
 - Une newsletter hebdomadaire diffusée chaque samedi.
 - Des informations spécifiques relatives à BML et ses partenaires.
- Trois brochures par an "BML-Infos" informent les adhérents sur le fonctionnement de l'association et proposent l'agenda des manifestations et activités ponctuelles.

ASSURANCES :

BML est assurée en responsabilité civile et propose en option sur son bulletin d'adhésion une assurance individuelle (voir renseignement complémentaire sur le site BML).

STATUTS ET REGLEMENT INTERIEUR :

Sont disponibles sur notre site internet www.bml49.fr.

RAPPEL : Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires, sauf accord spécifique.

L'année BML est calquée sur l'année scolaire, c'est à dire, de septembre à juin.



Activités manuelles

Reliure

Réalisation de tous travaux de reliure et de restauration de livres.

▶ Contact : Francine Peyre 06 80 08 69 35

▶ Vendredi 14h-17h

Salle Chupin

Adhésion BML + 20€ l'année

Maquette et Modélisme

Réalisation dans notre atelier : bateaux statiques ou navigants ou tout autre projet réalisable avec nos équipements.

▶ Contact : Jean-Claude François 02 41 57 39 73

JL Curet 09 71 21 26 05

▶ Mercredi et vendredi 14h-17h

Salle Chupin

Adhésion BML + 20€ l'année

Bijoux en perles

Création de bijoux de qualité, boucles d'oreilles, bracelets et colliers, pour vous même ou pour vos proches qui seront très heureux de ces présents.

▶ Contact : Marie-Claude Dhienne 02 41 77 18 92

▶ Un Lundi sur deux, de 14h à 17h suivant agenda

Salle Chupin

Adhésion BML

Cartonnage

Fabrication d'objets, boîtes, classeurs, albums photos, à partir de feuilles de carton, de colle et de tissus ou de papiers de couverture.

▶ Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

▶ Vendredi 9h30-12h

Salle Chupin

Adhésion BML

Atelier peinture

Ces rencontres s'adressent à des personnes ayant déjà acquis les techniques de base, pour partager un moment convivial. Il ne s'agit pas de donner ou recevoir des cours..

▶ Contact : Annie Rocher 06 72 56 60 42

Claire Gaugain 06 86 45 01 81

▶ Mercredi 14h00- 17h00

Salle Chupin

Adhésion BML



Activités physiques

Marche douce

Des parcours découverte d'une heure avec un rythme adapté à nos seniors.

- ▶ Contact : Guy Guillard 06 95 18 18 00
- ▶ Mercredi 14h00-15h00 Lieu de rendez-vous communiqué par la newsletter

Adhésion BML

Randonnée pédestre

La finalité de la marche, n'est pas la performance, mais l'épanouissement individuel. Elle permet de favoriser les échanges.

- ▶ Contact : Jacques Prioux 06 20 16 69 19 Bernard Delord 06 45 26 31 12
- ▶ Jeudi 14h-16h Lieu de rendez-vous communiqué par la newsletter

Adhésion BML

Marche nordique

Un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

- ▶ Contact : Jacques Prioux 06 20 16 69 19 Bernard Delord 06 45 26 31 12
- ▶ Lundi 10h-11h45 Lieu de rendez-vous communiqué par la newsletter
- ▶ Vendredi 14h-15h50 Lieu de rendez-vous communiqué par la newsletter

Adhésion BML

Danse en ligne

Danser sur des rythmes de rock, rumba, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba, etc., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

- ▶ Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89
- ▶ Confirmé : Lundi 10h30-12h Salle de danse du Petit Vivier
- ▶ Débutant : Lundi 14h-15h30 Salle de danse du Petit Vivier

Adhésion BML + 80€ les 30 séances

Zumba Gold

Faire de la zumba c'est faire du sport en prenant du plaisir, danser sur des rythmes latino et passer un bon moment.

- ▶ Arlette Touzanne 02 41 43 93 10
- ▶ Jeudi 11h30-12h30 Salle du Val de Maine

Adhésion BML + 85€ les 30 séances



Vélo balade

Pour la pratique du vélo balade à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours accessibles en VTC et VTT.

- ▶ Contact : Pierre Cochet 07 81 60 29 92 Christian Dhienne 02 41 77 18 92
- ▶ Lundi à partir de 14h Lieu de rendez-vous parking salle du Petit Vivier

Adhésion BML

Mini tennis

Des matches de 10mn en simple ou en double sur un terrain de 12m x 6m. Pour entretenir forme et vitalité tout en s'amusant.

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Lundi 15h30-17h30 Salle de sport du Petit Vivier

Adhésion BML

Tennis de table

Matches sans stress agrémentés d'un challenge annuel.

- ▶ Contact : Jacques Terrien 02 41 77 21 83
- ▶ Lundi 15h30-18h Salle de sport du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 9h30-12h Salle de sport du Petit Vivier

Adhésion BML

Sophrologie et Cohérence cardiaque

La sophrologie apporte une détente et un mieux-être physique et mental.

La cohérence cardiaque permet de développer à l'aide d'exercices très simples, notre capacité à prendre du recul sur l'origine du stress physiologique et émotionnel.

- ▶ Contact : Chantal Haussy 06 71 01 66 54
- ▶ Un vendredi sur 2 de 11h-12h suivant agenda Salon Maine - salle Chevière

Adhésion BML + 70€ les 15 séances

Yoga

Apprendre à utiliser sa respiration et son corps au travers de postures simples et adaptées par soi-même pour soi-même. Le yoga ne se décrit pas, il se ressent, cela vous permettra d'apprécier le « ici et maintenant »

- ▶ Contact : Solange Réthoré 06 84 36 09 89
- ▶ Vendredi 11h – 12h15 Salle du Val de Maine

Adhésion BML



Gym Taïso

Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le Taïso s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge ou ses capacités.

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Mardi 9h00- 10h00 Dojo du Petit Vivier
- ▶ Vendredi 9h00-10h00 Dojo du Petit Vivier

Adhésion BML + 50€ le mardi les 30 séances, 50€ le vendredi les 30 séances

Brain Gym

Travail de l'équilibre de notre corps dans sa globalité, en utilisant des mouvements qui aident à se sentir bien, centré, plein d'énergie et plus confiant.

- ▶ Contact : Maurice Réthoré 06 60 88 45 63
- ▶ Jeudi 9h45-10h45h Salle du Val de Maine

Adhésion BML+ 100€ les 30 séances

Activités ludiques

Tarot

Moment de convivialité.

- ▶ Janette Gouëlo 02 41 48 99 24 Jeudi 13h45-18h Salle Puech / Stade Artaud
- ▶ Janette Gouëlo 02 41 77 16 22 Mardi 13h45-18h Salle du Val de Maine

Adhésion BML

Chorale « Fa Si La Chanter »

Le chant est un loisir à mille vertus, à la fois sportif, créateur d'émotion et bon pour le moral.

- ▶ Contact : Danièle Craquelin 02 41 73 01 29
- ▶ Un lundi sur 2 suivant agenda de 14h- 15h30 Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML

Scrabble

Scrabble classique et duplicata. Le Scrabble est une activité idéale pour se cultiver, s'amuser et garder l'esprit alerte, tout en tissant des liens amicaux.

- ▶ Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89 Marie-Claude Dhienne 02 41 77 18 92
- ▶ Vendredi 14h-18h Petit salon Salle Chevière

Adhésion BML



Echecs

Participants de tous niveaux. Chacun d'entre nous est prêt à initier des débutants et donc n'hésitez pas à vous joindre à nous, vous ne le regretterez pas.

► Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

► Vendredi 14h-18h

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML

Bridge

Le bridge associant stratégie, déduction, concentration et mémoire, est aussi un vrai moment de convivialité.

► Contact : Hubert Vernet 02 41 73 04 78

► Vendredi 13h45-18h

Salon Maine Salle Chevière

Adhésion BML

Billard français

Billard français ou Carambole, c'est une discipline divertissante qui se pratique dans une ambiance détendue.

► Contact : Daniel Drux 06 23 75 53 61

► Jeudi 14h-16h30

Salle Chupin

Adhésion BML + 15€ l'année

Pétanque

Parties sans stress agrémentées de challenges.

► Contact : Daniel Messenger 07 61 48 73 49

Bernard Delord 06 45 26 31 12

► Mardi 14h-18h00

Terrain du Petit Vivier

► Vendredi 14h-18h00

Terrain du Petit Vivier

Adhésion BML

Bowling

Sur les pistes du Sylverbowl de BEAUCOUZE à côté de Décathlon

► Contact : Guy Guillard 06 95 18 18 00

► 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois 14h15-17h

Sylverbowl de Beaucouzé

Adhésion BML + 13.90€ par séance (2 parties plus 1 offerte, boisson comprise)



Activités intellectuelles

Anglais littérature

Le cours se fait en anglais. Programme varié portant surtout sur le théâtre et la poésie. La compréhension et la participation au cours supposent un niveau de langue minimum.

▶ Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

▶ Jeudi 16h45- 18h15

Lieu : Salle Chupin

Adhésion BML

Anglais conversation

Conversation en anglais sur le monde, sur la vie. Parfois des chants et toujours d'agréables moments passés ensemble.

▶ Contact : Marie-Claude Rétrif 02 41 48 12 45

▶ Vendredi 10h30- 12h

Lieu : En attente

Adhésion BML

Café sagesse

Temps de rencontre mensuel durant lequel un petit groupe se réunit pour discuter des problèmes de la vie, à partir de textes de sagesse anciens et modernes.

▶ Contact : Alain Delaye 02 41 77 15 62

▶ 2ème lundi de chaque mois 20h30 – 22h suivant agenda

Salle Chupin

Adhésion BML

Poésie « A Fleur de Maine »

J'écris donc je suis. J'écoute vos poèmes, je partage le mien. On en parle. Chaque mot est geste, recherche du vrai, du beau sous l'aile des grands.

▶ Contact : Paul Badin 06 32 97 44 14

▶ Un lundi sur deux 14h30- 16h30 suivant agenda

Salle Chupin

Adhésion BML

La Bourse à thèmes

Les marchés financiers, l'assurance vie, la fiscalité : dans un climat convivial chacun découvre ces mécanismes. Cette activité nous aide aussi à mieux comprendre la marche du monde en toute simplicité.

▶ Contact : Jacques Pelouin 02 41 77 23 50

▶ 1^{er} vendredi du mois 10h15-12h15 suivant agenda

Salon Loire - Salle Chevrière

Adhésion BML

Informatique

Informatique - Cycle d'initiation de 2h

(théorie 45' et pratique 75')

Découverte du micro-ordinateur - Frapper un texte simple - Créer des Dossiers – Créer et enregistrer ses documents – Copier, coller, renommer, supprimer des dossiers et des documents - Initiation à Internet et Google – Envoyer, recevoir du courrier électronique avec ou sans pièces jointes - L'ordinateur et la sécurité.

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

► Mardi suivant planning (voir site BML)

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML + 25€ pour les 12 séances

Informatique - Cycle de perfectionnement de 1h40

(théorie 30' et pratique 70')

Organiser, enregistrer, supprimer, copier-coller vers clé USB, les fenêtres - Réaliser une lettre, copier-coller – Approche de la photo numérique, fenêtres, scan – Les retouches de base avec « Photos » de Microsoft - Composer un document et y insérer des images - Télécharger un logiciel (installer-désinstaller) – Maintenance et protection (antivirus et nettoyeurs) - Trouver de l'aide sur Internet avec Google – Les clés pour des achats sécurisés sur internet.

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

► Mardi suivant planning (voir site BML)

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML + 25€ pour les 12 séances

Informatique - Ateliers spécialisés de 1h40

(théorie 30' et pratique 70')

Open Office - La photo numérique - Extraire de la musique – Faire un montage vidéo avec Windows Live Movie Maker - Tablettes et Smartphones (Apple - Android Samsung) – Les astuces de Windows 10 – Synchroniser ses photos avec Google Photos – La vidéo avec Pinnacle (DVD) – Les démarches en ligne (impôt, CNI, passeport, horaires, banque, mutuelle, agirc- arrco...) – Maintenance et sauvegarde de mon ordinateur -

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

► Mardi suivant planning (voir site BML)

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML + 25€ pour l'année

Informatique – Aide personnalisée

(premier mardi de chaque mois suivant planning)

Ces séances sont destinées à donner de l'aide personnalisée aux participants. On se rend à la Salle Puech avec sa ou ses questions à l'heure fixée sur rendez-vous. Le ou les sujets sont traités avec la présence d'un animateur. L'inscription pour ces séances est à prendre par l'envoi d'un message à : quybm149@gmail.com

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

Pour toutes autres informations, consulter le site : www.bml49.fr

Les Greniers de la Confluence

Le vide grenier contribue au rayonnement de notre commune, il regroupe environ 550 exposants, et 17 000 visiteurs. Il se tient le 1er week-end de septembre, le long de la Maine, près du pont, sur le camping.

Cet évènement est organisé en partenariat avec la commune de Bouchemaine, notre association BML et l'Espérance Sportive de Bouchemaine (ESB), avec le concours de nos nombreux bénévoles. C'est un moment convivial et festif. Venez nous rejoindre pour l'organisation ou tout simplement pour flâner parmi les stands, vous restaurer, vous rafraichir ou chercher la bonne affaire.



Voyages et sorties

L'association organise plusieurs fois dans l'année des voyages nationaux ou internationaux variant d'une journée à plusieurs jours.

De plus, des sorties à thèmes d'une journée pour une destination proche d'Angers complètent l'offre.

► Description, agenda et programme sur www.bml.fr

Activités permanentes saison 2020-2021

Lundi

Marche nordique (2)	10h00	Chorale «Fa Si La Chanter» (2)	14h00
Danse en ligne confirmé	10h30	Poésie «A fleur de Maine» (2)	14h30
Danse en ligne débutant	14h00	Mini Tennis	15h30
Bijoux en perles (2)	14h00	Tennis de table (3)	15h30
Vélo balade (1)	14h00	Café sagesse (2)	20h30

Mardi

Gym Taïso	9h30	Billard français	14h00
Montage vidéo	10h00	Pétanque	14h00
Tarot (3)	13h45	Informatique (suivant planning)	

Mercredi

Atelier peinture	14h00	Marche douce (1,2)	14h00
Maquette/modélisme (3)	14h00		

Jeudi

Brain gym	9h45	Tarot (3)	13h45
Tennis de table (3)	9h30	Randonnée pédestre (1,2)	14h
Zumba Gold	11h30	Mini Tennis	15h30
		Anglais littérature	16h45

Vendredi

Gym Taïso	9h30	Echecs	14h00
Cartonnage	9h30	Tarot 2 heures	14h00
Marche nordique (2)	14h00	Scrabble (3)	14h00
Bourse à thèmes (2)	10h15	Reliure	14h00
Anglais conversation	10h30	Pétanque (3)	14h00
Sophrologie (2)	11h00	Maquette et modélisme (3)	14h00
Yoga	11h00	Bowling	14h15
Bridge (3)	13h45		

(1) Suivant conditions atmosphériques

(2) Suivant agenda - Voir bulletin Info - Site www.bml49.fr - newsletter

(3) Y compris pendant les vacances après accord spécifique et vérification de la disponibilité des salles



Bouchemaine Multi Loisirs 3 quater rue Chevière - 49080 Bouchemaine 02/10/2020 V06