



Saison 2022-2023

Assemblée Générale Annuelle

Mardi 11 octobre 2022 à 10h

Complexe Sportif du Petit Vivier

Depuis 20 ans, BML s'inscrit dans le paysage associatif Bouchemainois avec vitalité, permettant d'accueillir un public de séniors, jeunes ou retraités confirmés, pour un grand nombre d'activités (et des frais d'adhésion très modiques). Celles-ci (plus de 30) couvrent des domaines variés, physique, culturel, manuel, ludique et s'exercent dans un esprit de convivialité sous le regard principalement de bénévoles.

Chacun peut y trouver l'(les) activité(s) qui lui convient (ennent) et développer son cercle amical. Alors, n'hésitez plus, venez nous rejoindre et découvrir notre site www.bml49.fr

Chantal HAUSSY, Présidente de BML

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

- **Soit directement lors de nos deux permanences :**
 - **Les 3 juin et 24 juin 2022 de 14h00 à 17h00 salle Chevrière à Bouchemaine**
- 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 Bouchemainoises 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 générations 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 2022-2023. 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 ».



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 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 avec copie sur la page d'accueil du site de BML « Les activités de la semaine ».
 - 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.

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 14h00-17h00

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 : JL Curet 09 71 21 26 05

▶ Mercredi et vendredi 14h00-17h00

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 9h30-12h00

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 : Jacques Prioux 06 20 16 69 19
- ▶ Mardi 14h30-15h30 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
- ▶ Jeudi 14h30-16h30 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
- ▶ Lundi 10h00-11h45 Lieu de rendez-vous communiqué par la newsletter
- ▶ Vendredi 9h30-11h00 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
- ▶ Lundi 10h30-12h00 Salle de danse du Petit Vivier
- ▶ Lundi 14h00-15h30 Salle de danse du Petit Vivier
- ▶ Lundi 16h30-17h30 (débutant) Salle du Val de Maine



Adhésion BML + 85€ les 30 séances (50€ pour l'initiation)

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 06 51 76 35 80
- ▶ Lundi 14h00-18h00 Lieu de rendez-vous : Cimetière paysagé Val de Maine

Adhésion BML

Vélo électrique

Pour la pratique du vélo électrique à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 30 à 40km.

- ▶ Contact : Christian Dhienne 06 51 76 35 80 Michel Gouëlo 02 41 77 16 22
- ▶ Mercredi 14h00-18h00 Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

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 basket du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 15h30-17h30 Salle de basket du Petit Vivier

Adhésion BML

Tennis de table

Matches sans stress agrémentés d'un challenge annuel.

- ▶ Contact : Jacques Terrien 06 83 80 33 79
- ▶ Lundi 16h00-18h00 Salle de sport du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 9h45-12h00 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
- ▶ 2^{ème} et 4^{ème} Vendredi du mois Salon Maine - salle Chevière

Adhésion BML + 75€ les 18 séances

Yoga Hatha

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 : Sylvette Ollivier 07 77 05 82 07
- ▶ Vendredi 11h00 – 12h00 Salle du Val de Maine

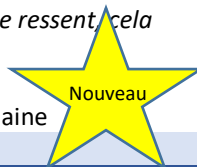
Adhésion BML + 85€ les 30 séances

Yoga doux

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 : à confirmer
- ▶ Vendredi 15h00-16h00 Salle du Val de Maine

Adhésion BML + 85€ les 30 séances



Gym douce

Avec la gym douce, les personnes âgées s'offrent un réel moment de détente et de relaxation. Les exercices plongent dans un état de bien-être.

- ▶ Contact : à confirmer
- ▶ Mercredi : 11h15 - 12h15

Adhésion BML + 85€ les 30 séances



Gym Taïso

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

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Mardi 9h00-10h00 Salle de sport du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 9h30-10h30 Salle de sport du Petit Vivier

Adhésion BML + 60€ les 30 séances

Stretching

Mobilité articulaire, souplesse tendineuse, élasticité musculaire, contrôle de la respiration... Une bonne séance de stretching et ça repart.

- ▶ Contact : Jacques Prioux 06 20 16 69 19
- ▶ Mercredi 10h10-11h10 Salle de danse complexe du petit Vivier

Adhésion BML+ 85€ 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 9h30-10h30 Salle du Val de Maine

Adhésion BML+ 100€ les 30 séances

Activités ludiques

Tarot

Moment de convivialité.

- ▶ Contact : Janette Gouëlo 02 41 77 16 22
- ▶ Mardi 14h-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 14h00- 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 14h00-17h00 Salon Loire 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 14h00 – 17h00

Salle Chevrière

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 13h45-18h00

Salon Maine Salle Chevrière

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 14h00-17h00

Salle Chupin

Adhésion BML + 15€ l'année

Pétanque

Parties sans stress agrémentées de challenges.

▶ Contacts :

▶ Mardi 14h00-18h00 - Gilbert Bron 02 41 77 11 57

▶ Vendredi 14h00-18h00 - Jean Marc Le Minoux 06 83 90 63 71

Terrain du Centre Sportif 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

► Mardi 14h30-16h00

Salle Chupin ou Chevrière

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- 12h00

Bureau BML

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

Bureau BML

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 10h30-12h00

Salon Loire - Salle Chevrière

Adhésion BML



Informatique

Informatique - Cycle d'initiation de 2h

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

▶ Mercredi suivant planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour les 12 séances

Informatique - Cycle de perfectionnement de 1h40

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

▶ Mercredi suivant planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour les 13 séances

Informatique - Ateliers spécialisés de 1h40)

Open Office/Texte - La photo numérique - Extraire de la musique – Faire un montage vidéo avec Photos de Windows - Tablettes et Smartphones (Apple - Android Samsung) – Les astuces de Windows 10/11 – Synchroniser ses photos avec Google Photos – Les démarches en ligne (impôt, CNI, passeport, horaires, banque, mutuelle, agirc- arcco...) – Maintenance et sauvegarde de mon ordinateur – Gmail ,contacts, agenda.

▶ Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

▶ Mercredi suivant planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour l'année

Informatique – Aide aux participants

(premier mercredi de chaque mois suivant planning)

Ces séances sont destinées à donner de l'aide personnalisée aux participants. On se rend à l'école Notre Dame avec sa ou ses questions. L'inscription pour ces séances est à prendre par l'envoi du formulaire accessible sur le site de BML. Le ou les sujets sont traités avec la présence d'un animateur.

▶ Contact : Guy GUILLARD 06 95 18 18 00 ou RDV depuis le site « Aide aux participants »

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

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 2022-2023

Lundi

Marche nordique (2)	10h00	Vélo balade (1)	14h00
Danse en ligne	10h30	Chorale « Fa Si La Chanter » (2)	14h00
Danse en ligne	14h00	Poésie « A fleur de Maine » (2)	14h30
Danse en ligne (débutant)	16h30	Mini Tennis	15h30
Bijoux en perles (2)	14h00	Tennis de table (3)	16h00

Mardi

Gym Taïso	9h00	Marche douce	14h30
Tarot (3)	14h00	Pétanque (3)	14h00
Anglais littéraire	14h30		

Mercredi

Atelier peinture	14h00	Informatique (suivant planning)	
Gym douce	11h15	Maquette et modélisme (3)	14h00
Vélo électrique (1)	14h00	Stretching	10h10

Jeudi

Brain gym	9h30	Gym Taïso	9h30
Tennis de table (3)	9h45	Randonnée pédestre (2)	14h30
Billard français	14h00	Mini Tennis	15h30

Vendredi

Cartonnage	9h30	Bridge (3)	13h45
Marche nordique (2)	9h30	Echecs	14h00
Bourse à thèmes (2)	10h30	Scrabble (3)	14h00
Anglais conversation	10h30	Reliure	14h00
Sophrologie (2)	11h00	Pétanque (3)	14h00
Yoga hatha	11h00	Maquette et modélisme (3)	14h00
Yoga doux	15h00	Bowling	14h15

(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.*

Vos notes personnelles :

Bouchemaine Multi Loisirs 3 quater rue Chevrière. 49080. Bouchemaine.
Version 5 03 juin 2022