



Le bulletin

Le bulletin d'information de votre Maison du Bel Âge

LA MAISON DU BEL ÂGE DES PENNES-MIRABEAU VOUS INFORME

Pour toutes informations (activités, sorties, renseignements, aides diverses) n'hésitez pas à venir nous voir à la MBA ou à nous contacter au **04.13.31.85.20**.

ACTIVITÉS

Yoga sur chaise

Les vendredis, de 10h00 à 11h00.

Remue-Méninges

Les mercredis de 9h15 à 10h30 et de 10h45 à 12h00.

Atelier créatif

Les mardis de 14h00 à 16h00.

Atelier numérique avec l'association « Mon Jardin Numérique »

Sur 6 séances et sur inscription, les jeudis de 14h00 à 16h00.

- **Cycle 1** : Le 16, 23, 30 mai et le 6 et 13 Juin 2024 (Niveau 1)
- **Cycle 2** : à partir du mois de Septembre 2024 (Niveau 1)

NOS ACTIVITÉS À VENIR À PARTIR DE SEPTEMBRE 2024

- **Bien-être par la Sophrologie**
- **Gestes de 1^{er} secours**
- **Atelier mémoire animé par un professionnel** (À partir de Janvier 2025)
- **Yoga du rire** (À partir d'avril 2025)
- **Gym Chinoise**

ÉVÈNEMENT

Tournoi Départemental de Pétanque

Êtes-vous prêt à relever le défi et à devenir un champion de pétanque ?

Vous avez l'esprit d'équipe et vous aimez la compétition, ce tournoi est fait pour vous !

Inscrivez-vous au tournoi de secteur qui se déroulera le Samedi 8 juin au boulodrome de Berre-l'Étang.

Equipes mixtes possibles : 1 homme, 1 femme et 1 enfant (entre 8 et 18 ans).

Les 2 équipes finalistes remporteront leur passeport pour concourir sur les terrains du "Mondial La Marseillaise" qui se déroulera du 30 juin au 3 juillet au Parc Borély.

Inscriptions et renseignements au 04.13.31.85.20

SORTIES

Balade autour du Lac de Peyrolles

Mercredi 15 Mai 2024 en journée.

Inscription à partir du 30 Avril 2024.

Balade en bateau sur le "Petit Rhône" et visite des Saintes-Maries-de-la-Mer

Mardi 25 Juin 2024 en journée.

Inscription à partir du 1^{er} Juin 2024.

ATTENTION : toutes nos activités et sorties se font sur inscription, sur place.

**La Maison du Bel Âge des Pennes-Mirabeau.
Lilia, Marine et Nina.**

Mémo Sorties

EXPOSITION DES DINOSAURES DE PROVENCE

Le 6 Mai 2024 Après-midi
(20 places)

COMPLET

BALADE AU LAC DE PEYROLLES

Le 15 Mai 2024 en journée
(20 places)

SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

Le 25 Juin 2024 en journée
(24 places)

Inscription à partir du 1^{er} Juin

INVITATIONS

Les inscriptions sont ouvertes 1
mois avant la date de la sortie
uniquement sur place.

Conditions de participation:

**Etre inscrit à la MBA
Avoir fourni le certificat
médical.**

Mes Rendez-vous

Annotations



PROGRAMME

**DU 27/04/2024
AU 31/05/2024**

**Maison du Bel Âge
LES PENNES-MIRABEAU**

Place Victor Isnard
La Gavotte
13170 Les Pennes-Mirabeau
04 13 31 85 20
mba.lespennesmirabeau@departement13.fr



PLANNING PRÉVISIONNEL DE VOTRE MAISON DU BEL ÂGE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
09:00	fermé			LONGE COTE 8H30 10H00 OU 10H00 11H30 Du 6 JUIN au 18 JUILLET			
09:30							
10:00			ATELIER REMUE-MENINGE 9H15 10H30 10H45 12H00			YOGA SUR CHAISE 10H00 à 11H00	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:30						fermé	
14:00		ATELIER CREATIF 14H00 16H00		ATELIER NUMERIQUE COLLECTIF 14H00 à 16H00 A partir du 16 Mai			
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
16:45							

Participation aux activités **sur inscription** sur place.