Bonjour

Veuillez trouver ci-dessous le mensuel d’information du centre régional Nouvelle Aquitaine – Bordeaux, pour octobre 2022.

N’hésitez pas à vous rapprocher des membres de l’équipe pour proposer vos projets : chacun se fera un plaisir de vous accompagner dans l’étude, le montage et l’organisation de ceux-ci.

*SOMMAIRE*

*(cliquer pour accéder à plus de contenu)*

[*PÔLE SOCIAL*](#_Toc113614417)

[PÔLE SOCIO-CULTUREL](#_Toc113614419)

[1) Activités ponctuelles proposées par Agnès GUIRMAND](#_Toc113614420)

[*2) Activités ponctuelles proposées par Ghislain VALLAT*](#_Toc113614421)

[PÔLE SPORTIF](#_Toc113614431)

[*1) Activités ponctuelles proposées par Sophie DUPRAT*](#_Toc113614432)

[*2) Activités ponctuelles proposées par Philippe POINCOT*](#_Toc113614433)

[*3) Activité ponctuelle proposée par Yannick LE COLVEZ*](#_Toc113614436)

[*4) Activité ponctuelle proposée par Céline CHOULET*](#_Toc113614437)

# PÔLE SOCIAL

*Renseignements et inscriptions :* *bordeaux@unadev.com* *; 05 24 07 14 37.*

Accompagnements psychologiques – vendredis 7 et 21 octobre, entre 14h et 16h15 (en présentiel ou par téléphone). Séances de 45 minutes, sur rendez-vous.

# PÔLE SOCIO-CULTUREL

# 1) Activités ponctuelles proposées sur le plateau du 2e étage par Agnès GUIRMAND *- Renseignements et inscriptions :* *a.guirmand@unadev.com**, 06 77 39 64 79.*

* Sexo - mardi 4 octobre, de 14h à 17h. Temps collectif puis temps individuel.
* Café papoté - mercredi 5 octobre, de 14h à 16h, sur le thème de la solitude.
* Folding art - jeudi 6 octobre, de 14h à 16h. L’une de nos bénéficiaires, Lydia, vous proposera une initiation à cet art du pliage d’objets en papier, pour créer des sujets bidimensionnels et tridimensionnels.
* Mind set - mardi 11 octobre, de 14h à 17h. Temps collectif puis temps individuel.
* Groupe de parole - mercredi 12 octobre, de 14h à 16h.
* Trucs et astuces - jeudi 13 octobre, de 14h à 16h, sur le thème de l’installation et test des applications.
* Sexo - mardi 18 octobre, de 14h à 17h. Temps collectif puis temps individuel.
* Café papoté - mercredi 19 octobre, de 14h à 16h, autour de vos propositions d'ateliers.
* Jeux collectifs - jeudi 20 octobre, de 14h à 16h.
* Mind set - mardi 25 octobre, de 14h à 17h. Temps collectif puis temps individuel.
* Préparation et décoration pour Halloween - mercredi 26 octobre.
* Grand déjeuner d’Halloween - jeudi 27 octobre, de 12h à 14h.
* Folding art - jeudi 27 octobre, de 14h à 16h.

2) Activités ponctuelles proposées par Ghislain VALLAT *- Renseignements et inscriptions : [g.vallat@unadev.com](https://mail.unadev.com/owa/redir.aspx?C=wIrtyVewHCjtfbsX9OLBKiFjDbPpx-hIeYb3T54zlzNIJAfRl3bZCA..&URL=mailto%3ag.vallat%40unadev.com" \t "_blank) , 06 14 29 48 14.*

* Cours d’échecs – mercredi 5 octobre, de 10h30 à 12h, à l’Echiquier Bordelais. Venez bénéficier d’une séance de perfectionnement au 36 rue Buhan à Bordeaux. Rendez-vous directement sur place.
* Socio-esthétique - jeudi 6 octobre, de 10h à 12h, sur le thème du soin des mains.
* Lecture philosophique – vendredi 7 octobre, de 14h à 16h.
* Bain de forêt – lundi 10 octobre, de 8h45 à 15h, à Blasimon. En partenariat avec le Conseil Départemental de la Gironde, venez découvrir la sylvothérapie japonaise, pratique ancestrale, dont la science prouve désormais les vertus pour notre santé. Un pique-nique (à prévoir par chacun) sera partagé à l’issue de cette immersion. **Trajets effectués en minibus.**
* Cuisine – mardi 11 octobre de 10h à 13h, à la Maison de la Nutrition. Rendez-vous directement sur place au 90 avenue Thiers à Bordeaux (bus / tram « Jardin botanique »). Participation financière de 5€.
* Rencontre intergénérationnelle – mercredi 12 octobre, de 13h30 à 17h, au centre de loisirs Deyries Sablières. Venez partager cette après-midi autour du jeu d’échecs, avec des enfants âgés de 6 à 11 ans. Trajets effectués en tramway et à pieds (titres de transports à prévoir par chacun).
* Sortie sur l’Île d’Oléron – mardi 18 octobre, de 7h à 19h. Au programme de cette escapade en grand groupe :
	+ matin : c**onfortablement installés à bord du P’tit Train de Saint-Trojan**, vous cheminerez sur une ligne de chemin de fer de 6 kilomètres. Vous traverserez la forêt domaniale qui longe la baie de Gatseau, avant de déboucher sur les majestueuses dunes du littoral de la Côte Sauvage,
	+ midi : partage d’un déjeuner dans un restaurant,
	+ après-midi : visite sensorielle et guidée du Port des Salines au Grand-Village-Plage, laquelle vous permettra de découvrir le fonctionnement d’un marais salant, d’apprendre les gestes ancestraux du saunier et de déguster cet or blanc.

Trajets effectués en car de tourisme. Participation financière de 30€.

* Cours d’échecs – mercredi 19 octobre, de 10h30 à 12h, à l’Echiquier Bordelais. Venez bénéficier d’une séance de perfectionnement au 36 rue Buhan à Bordeaux. Rendez-vous directement sur place.
* Socio-esthétique - jeudi 20 octobre, de 10h à 12h, sur le thème d’Octobre Rose.
* Lecture philosophique – vendredi 21 octobre, de 14h à 16h.

# PÔLE SPORTIF

*Toute demande d’inscription à ces activités nécessite d’être préalablement inscrit au pôle sportif. Pour certaines (canoë, wakeboard, randonnée, voile…), la fourniture d’un nouveau certificat médical sera indispensable si leurs pratiques ne sont pas mentionnées sur le document initial.*

1) Activités ponctuelles proposées par Sophie DUPRAT *- Renseignements et inscriptions :* *s.duprat@unadev.com**; 06 14 29 09 80.*

* Surf - **dimanche 2 octobre,** de 8h à 18h, à Lacanau Océan **(**4 places). Activité organisée en direction de bénéficiaires novices, en partenariat avec See Surf.
* Marche de la diversité - v**endredi 14** octobre**, de** 13h à 17h, au Parc Bordelais. Parcours de 4 ou 8 km.
* Marche du Ruban Rose - **dimanche 23** octobre, de 9h à 12h30, sur les quais de Bordeaux. Parcours de 7 km entre le Pont de Pierre et le Pont Chaban Delmas.

2) Activités ponctuelles proposées par *Philippe POINCOT - Renseignements et inscriptions :* *p.poincot@unadev.com**; 06 14 29 10 87.*

* Voile sur « Hansa » - jeudis 13 et 27 octobre de, 11h à 18h, au lac de Cazaux (4 places).
* Catamaran - jeudi 20 octobre, de 12h à 18h, au Pyla sur Mer (4 places).

3) Activité ponctuelle proposée par Yannick LE COLVEZ *- Renseignements et inscriptions :* *y.lecolvez@unadev.com**; 07 77 60 33 94.*

* Escalade en extérieur - **jeudi 6 octobre, de 9h à 18h,** à Frontenac (7 places). Activité réservée aux pratiquants réguliers.

4) Activité ponctuelle proposée par Céline CHOULET *- Renseignements et inscriptions :* *c.choulet@unadev.com**; 06 12 45 27 97.*

* Stage national de Cécivoile – **du 11 au 13 octobre**, à Lyon (pratiquants réguliers, ayant déjà une bonne connaissance de l’application de régate SARA). Date limite d’inscription au 30 septembre.

Cordialement

L’équipe du centre régional UNADEV Nouvelle Aquitaine de Bordeaux