

## **PROGRAMME DU MOIS DE MARS**

Vous recevez notre programme, car vous êtes inscrits à l'UNADEV PACA et que vous avez coché la case sur le dossier d'inscription souhaitant le recevoir. En application à la loi du 6 janvier 2018, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification ou de suppression des données vous concernant, si vous ne souhaitez plus recevoir notre programme adressez-vous à votre centre UNADEV PACA.

**Cher adhérent, cher bénéficiaire,**

**Nous vous rappelons qu'il est obligatoire de se réinscrire chaque début d'année pour participer à nos activités. N'hésitez pas à revenir vers nous si vous n'avez pas eu le bulletin d'inscription 2023.**

Pour toutes inscriptions ou demande d'informations, vous pouvez nous joindre par téléphone au 04 91 81 68 87 ou par mail à **paca@unadev.com (attention nouvelle adresse mail).**

Nous sommes ouverts le lundi, mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 13h30 à 18h.

Pour une bonne gestion, nous vous demandons d'effectuer votre paiement avant l'activité (envoi possible).

Marjorie et Maud sont à votre disposition pour tous renseignements, rendez-vous, inscriptions et paiements. Sur demande, un justificatif peut vous être donné lors de vos règlements.

En cas d'absence à une activité ou sortie, merci de nous prévenir, dans les meilleurs délais et au plus tard 48h avant. Le cas échéant, nous devons le notifier dans un tableau et au bout de 3 absences vous serez placé en liste d'attente lors de vos prochaines inscriptions.

Le programme est disponible par mail, braille, noir et sur écoute, au : **0800 942 238 (numéro gratuit), tapez 4 pour choisir l'UNADEV PACA.**

Vous pouvez également consulter notre programme sur internet dans l'agenda national de l'UNADEV en tapant : <http://agenda.unadev.com/category/menu-principal/marseille/>

Voici le programme du mois de **MARS** sur le centre, au CMA et à distance.

Centre UNADEV PACA : 54 avenue du Prado, 13006 Marseille

CMA : 23 rue Falque, 13006 Marseille

## **RÉSUMÉ DU PROGRAMME**

### **PÔLE SOCIAL**

**Ensemble échangeons et partageons** : lundi 13 de 17h à 19h  
(centre et à distance)

**Atelier cuisine** : jeudi 16 de 9h à 15h (centre)

### **PÔLE LOCOMOTION**

**Atelier « Quelle canne blanche choisir ? »** : lundi 6 de 15h à 16h  
(centre)

### **PÔLE FORMATION ADAPTÉE**

**Atelier multimédia** : lundi 13 de 10h à 12h (centre)

### **PÔLE ANIMATION**

**Guitare** : mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 de 13h30 à 17h, 30 minutes par participant (centre)

**Modelage** : mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 de 10h00 à 11h45  
(centre)

**Chant - gospel** : vendredis 3, 10, 17, 24, 31 de 14h15 à 16h15  
(centre)

**Théâtre** : lundi 13 de 9h à 13h (CMA)

**Spectacle, Falaise** : mercredi 1<sup>er</sup> de 18h30 à 20h45 (La Criée)

**Massage assis** : samedi 4 de 10h à 13h (centre)

**Sortie quartier de la Belle de Mai** : mercredi 8 de 9h30 à 16h30  
(RDV 52 rue Levat)

**Concert symphonique** : mercredi 8 de 19h20 à 22h10  
(auditorium du Pharo)

**Après-midi entre femmes** vendredi 10 de 14h40 à 17h00 (Les Bains du Sud)

**Club-cinéma : Alibi.com** lundi 13 (horaires de séance à confirmer cinéma le Prado)

## **PÔLE SPORT**

**Temps échecs libre** : les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 de 9h30 à 12h

**Escalade** : les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 de 14h à 16h

**Cécifoot malvoyant** : attente d'une reprise réalisable

**Cécifoot malvoyant en salle, compétition** : les lundis 6 mars et 3 avril

**Yoga** : les mardis 7, 14, 21 et 28 de 10h15 à 11h45

**Pilâtes** : les mardis 7, 14, 21 et 28, groupe New-York de 14h30 à 15h30 et groupe Düsseldorf de 15h45 à 16h45 au CMA

**Groupe de travail inter-centres échecs** : mercredis 8, 15 et 29 mars 16h à 17h30.

**Danse contemporaine** : les vendredis 10, 17, 24 et 31 de 14h à 15h30

**Echecs** : groupe roi, mercredis 15 et 29, groupe pion-dame mercredi 8 et 22 de 14h à 15h30

**Sortie escalade** : samedi 18 de 10h à 16h30 dans les Calanques

**Voile** : reprise le vendredi 3, 10, 17, 24 et 31 mars de 10h30 à 15h au Cercle de Voile de Martigues

## **ÉVÉNEMENT**

**Formation adhérent** : samedi 11 de 9h00 à 18h00 (centre)

**Temps rencontre adhérents** : mardi 28 de 17h00 à 19h00 (centre et à distance)

## **DÉTAIL DU PROGRAMME :**

### **PÔLE SOCIAL**

Vanessa notre CESF, vous propose des rendez-vous sociaux entre 10h et 18h et des échanges téléphoniques en fin de journée. Vous pouvez également participer à des ateliers collectifs :

**Ensemble échangeons et partageons** : lundi 13 de 17h à 19h au centre et à distance. Sylvie vous offre un temps pour échanger et partager votre expérience sur diverses thématiques. Gratuit.

**Atelier cuisine** : jeudi 16 de 9h à 15h au centre. Nadia et El Hadi deux bénévoles du centre, vous proposent de réaliser leur recette de couscous. Pensez à ramener votre tablier et une boîte pour les restes. Participation de 2€.

### **PÔLE LOCOMOTION**

**Atelier « Quelle canne blanche choisir ? »** : lundi 6 de 15h à 16h au centre. Votre canne a besoin d'être changée ou vous souhaitez en acquérir une pour la première fois, Katheleen vous accompagnera dans votre choix et Vanessa vous informera sur les aides financières possibles. Gratuit

### **PÔLE FORMATION ADAPTÉE**

Pour un rendez-vous avec Atef notre animateur multimédia, braille et nouvelles technologies, contacter nous au 04 91 81 68 87 ou par mail à [paca@unadev.com](mailto:paca@unadev.com).

**Atelier multimédia** : lundi 13 de 10h à 12h au centre, avec Atef et Vanessa. Aujourd'hui votre smartphone peut faire énormément de choses comme servir d'appareil photo, de GPS, de calculatrice ou encore d'agenda. Mais malgré toutes ces capacités, vous pourriez avoir envie de lui ajouter d'autres fonctionnalités ou améliorer celles qui sont déjà existantes (envie de regarder une émission que vous auriez raté à la télévision, connaître la notice d'un médicament, reconnaître une plante lorsque vous êtes en pleine nature) et bien pour tout cela, il y a une application. Venez donc rendre votre téléphone encore plus intelligent en assistant à notre atelier où vous apprendrez à y installer des applications. Nous vous apprendrons notamment à installer la célèbre application (range tes papiers) qui vous classera toute votre paperasse en moins de temps qu'il faut pour le dire. Gratuit

### **PÔLE ANIMATION**

**Modelage** : les mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 de 10h à 11h45 au centre. Participation financière au trimestre.

**Guitare** : les mercredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 de 13h30 et 17h (cours individuel de 30 min) au centre. Participation financière au trimestre.

**Chant-gospel** : les vendredis 3, 10, 17, 24, 31 de 14h15 à 16h15 au centre. Participation financière au trimestre.

**Théâtre** : lundi 13 de 9h à 13h au CMA. Une collation vous sera offerte au milieu de la séance. Participation de 10€.

### **Spectacle en audiodescription à La Criée, Falaise - BARO**

**D'EVEL** sur une programmation du Théâtre du Gymnase.

Ecriture, mise en scène Camille Decourtye, Blaï Mateau Trias et texte de Barbara Métais-Chastanier. Genre : théâtre et cirque.

Fresque monumentale, d'un art total à la croisée des genres, *Falaise* explore la chute avec humour, rage et poésie..

Voilà ce que disent ces corps. Le spectacle sera peut-être

précédée d'une visite tactile (non-obligatoire pour voir le

spectacle) rdv à 15h45 pour celle-ci.

**Date** : mercredi 1<sup>er</sup>

**Rendez-vous directement pour le spectacle** : 18h30 devant le théâtre de La Criée, 30 Quai de Rive Neuve, 13007 Marseille.

Spectacle de 19h à 20h45.

**Participation** : 7€

Le spectacle est en priorité pour les bénéficiaires de l'UNADEV mais peut être ouvert aux accompagnants s'il reste des places.

### **Atelier découverte et bien-être avec le massage Amma assis.**

Dans le cadre de sa formation, Lila, adhérente et bénévole de l'association vous propose une séance de massage d'environ 25 min.

Avant la validation de sa certification, elle doit s'exercer et justifier d'un certain nombre de massage. La région des épaules et

de la nuque concentre de nombreuses tensions liées au stress et aux mauvaises postures. Le massage assis est une technique

manuelle de relaxation qui détend les tensions musculaires et stimule les méridiens d'acupuncture. Il permet une relaxation profonde, de lâcher prise, d'activer la circulation de l'énergie dans le corps. Il procure vitalité et sensation de bien-être. Déconseillé aux personnes avec pathologies à risques et aux femmes enceintes.

**Date** : samedi 4

**Rendez-vous** : au centre, choisir un créneau de 30 min entre 10h et 13h.

Gratuit

**Sortie Le quartier de la Belle de Mai avec Laurianne.** Le matin visite guidée du Couvent Levat avec son jardin et ses ateliers d'artistes, organisée par l'association Juxtapoz. Puis direction la Friche Belle de mai pour une visite du lieu et un déjeuner aux Grandes Tables de la friche. L'après-midi, découverte et participation à l'exposition Plasticocène où des artistes contemporains engagés s'emparent de la problématique de la pollution plastique, omniprésente dans tout le cycle de l'eau, pour imaginer une exposition collective dont la matière première n'est autre que des déchets sauvages collectés.

**Date** : mercredi 8

**Rendez-vous** : 9h30 devant le couvent Levât au 52 rue Levât 13003 Marseille.

**Fin** : 16h30 devant la Friche au 41 rue Jobin 13003 Marseille.

**Participation** : 25€

**Concerts symphoniques** - concert pour la journée des droits des femmes - Hommage aux compositrices. L'Histoire reléguait les compositrices au second plan. Or les ouvertures de Louise Farrenc épatèrent en leur temps ces messieurs de la critique, et Lili Boulanger surclassa les garçons au concours du Prix de Rome (1913). Lequel avait pourtant rejeté la candidature de Mel Bonis en 1881 au motif que c'était une affaire d'homme ! La directrice musicale Clélia Cafiero leur rend justice et accompagne Ludivine Gombert dans quelques grands moments d'opéra. GEORGES

BIZET : Carmen – Ouverture, Carmen – air de Micaëla (Acte III) ;  
LOUISE FARRENC : Ouverture n° 1 en mi mineur, op. 23 ;  
GIACOMO PUCCINI : La Bohème – air de Mimi (Acte I) ; LILI  
BOULANGER : D'un matin de printemps ; GIACOMO PUCCINI :  
Gianni Schicchi – air de Lauretta (Acte I) ; MEL BONIS : Femmes  
de légende – Cléopâtre – Ophélie – Salomé ; GIUSEPPE VERDI :  
Otello – air de Desdemona (Acte IV) ; LOUISE FARRENC :  
Ouverture n° 1 en mi bémol majeur, op. 24 ; FRANZ LEHAR :  
Giuditta – air de Giuditta (Acte IV). Soprano Héloïse MAS.

**Date** : mercredi 8

**Durée** : 2h environ entracte de 20 min compris

**Rendez-vous** : 19h20 à l'auditorium du Pharo au 58 Boulevard  
Charles Livon, 13007 Marseille

**Fin** : 22h10 au même endroit

**Participation** : 11€

**Après-midi entre femme.** Venez pour un pur moment de détente  
profiter des bienfaits du hammam dans « Les bains du sud ». Ce  
hammam traditionnel vous accueille dans une ambiance  
chaleureuse et dépayssante. Au programme de ce rituel  
traditionnel : hammam traditionnel marocain, gommage fait par  
une professionnelle, savon noir de Marrakech, espace  
détente avec thé à la menthe et pâtisseries orientales. Le  
hammam sera privatisé le temps de notre séance (environ 1h30).

**Date** : vendredi 10

**Rendez-vous** : 14h40 à Les Bains du Sud au 110 rue Marengo,  
13006 Marseille

**Fin** : 17h00 au même endroit

**Participation** : 11€

**Club-cinéma, « Alibi.com 2 » en audio-description** : réalisé par  
P. Lacheau, avec P. Lacheau, E. Fontan, T. Boudali, J. Arruti, D.  
Bourdon. Synopsis : Après avoir fermé son agence Alibi.com et  
promis à Flo qu'il ne lui mentirait plus jamais, la nouvelle vie de  
Greg est devenue tranquille, trop tranquille... Plus pour longtemps!  
Lorsqu'il décide de demander Flo en mariage, Greg est au pied du

mur et doit se résoudre à présenter sa famille. Mais entre son père escroc et sa mère ex-actrice de films de charme, ça risque fort de ruiner sa future union. Il n'a donc pas d'autre choix que de réouvrir son agence avec ses anciens complices pour un ultime Alibi et de se trouver des faux parents plus présentables...

Pas de nécessité d'avoir vu le premier film.

**Durée** : 1h28

**Genre** : Comédie

**Date et horaire probable** : lundi 13, sur une séance en après-midi. Sous confirmation de date et d'heure.

**Lieu** : Cinéma le Prado, 36 avenue du Prado 13006 Marseille

Merci de nous tenir informé si vous êtes intéressés.

Sortie ouvertes aux enfants.

**Participation** : 4€ pour tous

## **PÔLE SPORT**

**Temps échecs libre** : les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 de 9h30 à 12h, au centre. Inscription en binôme, au centre.

**Escalade** : les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 de 14h à 16h au mur de Luminy, 171 avenue de Luminy, 13009 Marseille.

**Voile** : reprise le vendredi 3, 10, 17, 24 et 31 mars de 10h30 à 15h au Cercle de Voile de Martigues, 18 Bd du Tourret de Vallier, 13500 Martigues. Pour un départ de Marseille, rdv à 9h10 à la gare St-Charles pour un trajet en bus. Retour prévu pour 17h. 2€ pour le trajet aller-retour.

**Yoga** : les mardis 7, 14, 21 et 28 de 10h15 à 11h45 au centre ou à distance.

**Pilâtes** : les mardis 7, 14, 21 et 28, groupe New-York de 14h30 à 15h30 et groupe Düsseldorf de 15h45 à 16h45 au CMA.

**Groupe de travail inter-centres échecs** : mercredis 8, 15 et 29 mars sur le thème du séjour inter-centres échecs de 16h à 17h30. Au centre de préférence ou à distance.

**Cécifoot malvoyant** : pas d'entraînement, en attente d'un coach et d'un minimum de joueurs permettant la reprise des entraînements les jeudis soirs au stade Tasso.

**Cécifoot en salle, malvoyant compétition** : ouvert seulement aux compétiteurs, entraînement de foot en salle. Les lundis 6 mars et 3 avril de 18h à 20h au « 13 by Puma », 18 Bd Frédéric Sauvage, 13014 Marseille.

**Danse contemporaine** : les vendredis 10, 17, 24 et 31 de 14h à 15h30 à Mélodie 7 au 78 rue du Rouet, 13006 Marseille. Attention, pas de cours le vendredi 3 !

**Echecs** : groupe roi, mercredis 15 et 29 (attention pas de cours le 1<sup>er</sup>), groupe pion-dame mercredi 8 et 22 de 14h à 15h30 au centre.

**Sortie escalade** : samedi 18 mars de 10h à 16h30, rdv au parking du Collège Roy d'Espagne, 42 chemin du Roy d'Espagne, 13009 Marseille. Inscription avant le vendredi 10. Carte sport obligatoire ou 10€ de participation.

## **ÉVÉNEMENT**

**Formation adhérents** : dans le cadre des réunions adhérents mensuelles, différents sujets ont été abordés et notamment le projet de mettre en place au sein du centre un accueil effectué par les adhérents. Afin d'avoir un discours commun pour les personnes qui souhaiteraient tenir ces permanences, nous vous proposons une formation gratuite qui a pour objectif : prendre sa place d'adhérent-e ou de salarié-e à l'UNADEV à travers ses actions et sa posture pour participer ensemble au projet associatif et le mettre en œuvre.

**Date** : samedi 11 de 9h00 à 18h00. Accueil à partir de 8h30, démarrage à 9h00 précise

**Lieu** : au centre

**Inscription** : avant le 1<sup>er</sup> mars

**Temps d'échange adhérents** : Venez partager vos idées afin de participer à des actions collectives.

**Date** : mardi 28 de 17h00 à 19h00

**Ordre du jour** : accueil adhérents (poursuite du projet en cours) + nouveau centre UNADEV PACA (idées et suggestions)

**Lieu** : au centre et à distance

Pour les connexions à distance, cliquer sur le lien suivant :

<https://unadev.zoom.us/j/83595227855>

Par téléphone, composer le 01 70 37 97 29, puis taper le 83595227855#

Merci de confirmer votre présence au plus tard le 24 mars et d'indiquer si vous serez au centre ou à distance.

L'équipe UNADEV PACA