

PROGRAMME DU MOIS DE FEVRIER

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 **FEVRIER** 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

Atelier courses et cuisine : jeudi 9 de 9h à 13h (centre)

Groupe de travail sensibilisation : jeudi 9 de 16h à 18h

Ensemble échangeons et partageons : jeudi 16 de 17h à 19h (centre et à distance)

PÔLE FORMATION ADAPTÉE

Atelier Système Rango : mardi 21 février de 9h à 18h, démonstration individuelle (centre et extérieur)

PÔLE ANIMATION

Sortie hiboux : report mercredi 1^{er} de 17h10 à 19h40 (La Barasse)

Modelage : mercredis 1^{er}, 8 février et 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars de 10h à 11h45 (centre)

Guitare : mercredis 1^{er}, 8 février et 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars 30 minutes par participant de 13h30 à 17h (centre)

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

Théâtre : lundi 6 de 9h à 13h (CMA)

Conférence-goûter, Atchoum : jeudi 9 de 14h15 à 16h (centre)

Bien-être et prendre soin : mercredi 15 de 13h30 à 17h (centre)

Club-cinéma Astérix et Obélix : lundi 20 après-midi (cinéma Prado)

FRAC : jeudi 23 de 9h40 à 12h (FRAC)

Vide dressing : vendredi 24 de 14h45 à 17h

Sortie Bonne Mère : mardi 28 de 9h à 16h30 (174 quai du port)

Spectacle, Falaise : mercredi 1er mars de 18h30 à 20h45 (La Criée)

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

PÔLE SPORT

Echecs : groupe roi, mercredi 1^{er} et groupe pion-dame mercredi 8 de 14h à 15h30 (centre)

Groupe de travail inter-centres échecs : mercredi 1^{er} février et 1^{er} mars de 16h à 17h30 (centre ou à distance)

Temps échecs libre : jeudis 2, 9, 16 et 23 février et le 2 mars de 9h30 à 12h (centre)

Escalade : jeudis 2 et 9 février et le 2 et 9 mars de 14h à 16h (mur de Luminy)

Cécifoot malvoyant : jeudis 2, 9, 16, 23 février et le 2 mars de 19h30 à 21h (stade Tasso)

Danse contemporaine : vendredis 3 et 10 février et 3 mars de 14h à 15h30 (école Mélodie 7)

Cécifoot en salle : lundis 6 et 20 de 18h à 20h (13 by Puma)

Yoga : mardis 7 et 28 de 10h15 à 11h45 (centre et à distance)

Pilâtes : mardis 7 et 28, groupe New-York de 14h30 à 15h30 et groupe Düsseldorf de 15h45 à 16h45 (CMA)

Groupe de travail séjour sportif hivernal : mardi 7 de 16h à 17h30 (centre ou à distance)

Stage équitation : lundi 13 et mardi 14 de 10h à 15h30 (RB équitation)

Places Open 13 : lundi 20 et mardi 22 (Palais des sports)

Journée échecs : mercredi 22 de 9h45 à 16h15 (centre)

Voile : reprise le vendredi 3 mars de 10h30 à 15h (Cercle de Voile de Martigues)

ÉVÉNEMENT

Temps rencontre adhérents : mardi 7 de 14h00 à 16h30 (centre et à distance)

DÉTAIL DU PROGRAMME :

PÔLE SOCIAL

Pour un **entretien individuel social**, entre 10h et 18h, contacter notre centre au 04 91 81 68 87. Une **permanence téléphonique** est proposée chaque début et fin de journée, sauf le mercredi et le vendredi.

Atelier courses et cuisine : jeudi 9 de 9h à 13h au centre.

1^{ère} étape les courses près du centre. 2^{ème} étape la réalisation d'une recette au centre. Pensez à ramener votre tablier et une boîte pour ramener votre dessert. Participation de 2€.

Groupe de travail sensibilisation : jeudi 9 de 16h à 18h au centre ou à distance. Rejoignez le groupe de travail constitué pour cette nouvelle année, qui va construire un projet autour de la sensibilisation à la déficience visuelle. Gratuit

Ensemble échangeons et partageons : jeudi 16 de 17h à 19h au centre et à distance. Parce qu'il est toujours temps de prendre soin de soi, cet atelier proposé par Sylvie, vous permettra de vous exprimer, d'échanger et de partager vos expériences, sur des thèmes que vous aurez au préalable choisis. 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.

Atelier Système Rango : mardi 21 février de 9h à 18h (démonstration individuelle de 45 min) au centre et à l'extérieur. L'atelier revient pour tous ceux qui n'ont pas eu la possibilité de tester le nouveau système Rango, produit électronique à fixer sur sa canne et qui permet de mieux détecter les obstacles qui se trouvent en hauteur ou qui ont une faible emprise au sol. Les trajets deviennent plus sereins et plus fluides, et le système vous permet d'éviter les boîtes aux lettres, certaines barrières, les tables de restaurant ou les branches d'arbres. A essayer en compagnie d'un

des fabricants sur un parcours de 45 minutes. Inscription obligatoire. Gratuit.

PÔLE ANIMATION

RAPPEL : Sortie nature, écoute du hibou et autres animaux, en 2023 on renouvelle l'expérience ! Dans le cadre de ses missions, le Parc national des Calanques propose un programme de science participative pour suivre l'évolution des populations de hiboux grand-duc. Pendant 1h, vous allez tendre l'oreille pour entendre le chant caractéristique du hibou grand-duc. Aucune connaissance préalable n'est requise puisque vous serez accompagné par des agents du Parc national et de bénévoles ornithologues. La connaissance des populations des espèces sauvages est un travail de terrain essentiel pour protéger la biodiversité. Vous devenez ainsi acteur de la connaissance et de la protection d'un oiseau emblématique des Calanques.

Vêtements chauds indispensables !

Date : mercredi 1^{er}

Rendez-vous : 17h10 au chemin du vallon de la Barasse, 13011 Marseille (arrivée dernier délais **17h35** car c'est à cette heure-ci que démarre le protocole et les explications).

Fin : 19h40 au chemin du vallon de la Barasse, 13011 Marseille (le point se fait à l'entrée du vallon qui sera le point de RDV)

Gratuit

Modelage : les mercredis 1^{er}, 8 février et les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars de 10h à 11h45 au centre. Participation financière au trimestre.

Guitare : les mercredis 1^{er}, 8 février et les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars de 13h30 et 17h (cours individuel de 30 min) au centre. Participation financière au trimestre.

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

Théâtre : lundi 6 de 9h à 13h au CMA. Une collation vous sera offerte au milieu de la séance. Participation de 10€.

Conférence-Goûter : Atchoum ! Les épidémies à Marseille.

Peste, choléra, variole, demandez le programme ! Venez assister à cette conférence unique et originale expliquée par Justine, notre conférencière passionnée. Nous revivrons quelques grands moments des épidémies qui ont balayées Marseille tout au fil des siècles et ceux de l'histoire de la médecine, dont une partie s'est écrite au sein de ce grand port international, en lien direct avec les colonies. Nous découvrirons aussi comment les politiques sanitaires ont tenté d'améliorer le sort de la ville. Après la conférence, nous partagerons un goûter. Possibilité d'y participer à distance via zoom (n'oubliez pas de demander les coordonnées). Pas de limite de places, venez nombreux!

Date : jeudi 9

Rendez-vous : 14h15 au centre et à distance

Fin : 16h

Participation : 4€ par bénéficiaire sur place, 7€ par accompagnants sur place et 2€ par bénéficiaire à distance.

Après-midi bien-être et prendre soin de soi : Christine, socio-esthéticienne et « spécialiste de la détente », vous propose un moment de relaxation qui sera suivi d'une pause thé ou tisane et qui finira par un temps autour de la réalisation d'un maquillage simple et naturel. Pour la relaxation, n'oubliez pas d'apporter une couverture et éventuellement un coussin pour plus de confort. Vous pouvez apporter votre propre maquillage, même s'il y en aura à disposition, afin de savoir si celui-ci vous convient et apprendre à bien l'utiliser, ainsi que vos éponges, fond de teint, pinceaux, pinces à cheveux ou turbans. Penser à bien hydrater votre peau avant de venir et de ne pas la maquiller.

Date : mercredi 15

Rendez-vous : 13h15 au centre

Fin : 17h

Participation : 6€

Club-cinéma, « Astérix et Obélix : L'Empire du milieu » en audio-description : réalisé par Guillaume Canet avec G. Canet, G. Lellouche, V. Cassel, J. Cohen, M. Cotillard. **Synopsis**, nous sommes en 50 avant J.C. l'impératrice de Chine est emprisonnée suite à un coup d'état. Aidée par Graindemaïs, le marchand phénicien, et par sa fidèle guerrière Tat Han, la princesse Fu Yi, fille de l'impératrice, s'enfuit en Gaule pour demander de l'aide aux guerriers Astérix et Obélix. Nos deux inséparables Gaulois acceptent de venir en aide à la Princesse pour sauver sa mère et libérer son pays. Les voici tous en route pour une grande aventure vers la Chine. Mais César et sa puissante armée, ont eux aussi pris la même direction...

Durée : 1h54

Genre : Aventure, comédie

Date et horaire probable : lundi 20, sur une séance en après-midi. Sous confirmation de date et d'heure début février par mail.

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

Visite au FRAC : Exposition de Ghada Amer, Witches and Bitches. La question de la femme sur l'appartenance culturelle ou religieuse transcende pour Ghada Amer. Résolument féministe, elle s'est emparée en peintre du médium traditionnellement féminin de la broderie. Entre hommage et revendication, ses toiles entrent en dialogue avec les maîtres d'une histoire de l'art trop longtemps dominée par les hommes. Au-delà, elles se développent sous le signe d'une puissance créatrice jubilatoire et d'un intérêt nouveau pour le portrait.

Date : jeudi 23

Rendez-vous : 9h40 au FRAC PACA au 20 Bd de Dunkerque, 13002 Marseille

Fin : 12h au FRAC

Gratuit

Vide dressing : parce que vous aussi vous avez trop d'habits dont vous ne savez pas quoi faire ! Parce qu'on a toujours des doutes de leur réelle valorisation quand on les envoie dans les bennes ! Ou parce que vous renouvellez bien gratuitement votre garde-robe avec des habits de seconde main ! Venez donner vos habits et en récupérer ! Après un petit temps d'échange sur le textile en France, Malaurie et Fanny (une bénévole passionnée de mode) vous conseillerons au mieux lors de vos choix. Mais vous pouvez aussi venir accompagné de personnes qui souhaiteraient aussi participer à cet échange et vous conseiller ! Possibilité d'essayer sur place et d'apporter vêtements, chaussures, linge de maison, accessoires, bijoux ou petite maroquinerie. Il est impératif de venir avec des affaires propres, en bon état et sans tache !

Gratuit et ouvert à tous (aussi pour les personnes non-inscrites à l'UNADEV)

Date : vendredi 24

Rendez-vous : de 14h45 à 17h au centre

Sortie petit train et la Bonne Mère. En compagnie de votre guide Laurianne, embarquez à bord du Petit Train pour une petite virée sur la corniche pour un terminus à Notre Dame de la Garde, notre bonne mère. Là-haut, nous visiterons la basilique et le musée fraîchement ré-ouvert (exposition tactile créer par ARTÉSENS à toucher !). Puis, nous déjeunerons dans le quartier du Roucas Blanc. L'après-midi nous irons visiter la galerie d'art Kokanas à Bompard. Attention, escaliers et petite marche prévue !

Date : mardi 28

Rendez-vous : 9h00 pour un départ sans faute à **9h30** au Petit Train 174 Quai du Port, 13002 Marseille

Fin : 16h30 au 53 chemin du Vallon de l'Oriol, 13007 Marseille (bus 61 direction Vieux Port)

Participation : 25€

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. Dans l'obscurité des cavernes, le son était pour les hommes une boussole, la lumière qui les guidait dans l'aveugle, le chant qui éclairait contre les parois. Il fallait crier pour se repérer. Il fallait chanter pour éclairer le noir. Ici aussi, ça crie, ça cherche du mieux que ça peut dans le tunnel de l'époque. Difficile de savoir si c'est le pied du mur ou le sommet du monde, si la vie y meurt ou si elle renaît. Ça veut s'en sortir, coûte que coûte. C'est nombreux. C'est un troupeau. C'est une foule. Et dans les interstices d'un monde en ruine, ça invente du nouveau. Une autre fin du monde est possible, elle a même commencé. Voilà ce que disent ces corps. Le spectacle sera peut-être précédée d'une visite tactile à 17h (sous réserve).

Date : mercredi 1 mars

Rendez-vous : 18h30 devant le théâtre de La Criée, 30 Quai de Rive Neuve, 13007 Marseille. Spectacle de 19h à 20h45.

L'horaire de rendez-vous sera modifié si une visite tactile à lieu.

Participation : 7€

Le spectacle est en priorité pour les bénéficiaires de l'UNADEV mais peut être ouvert aux accompagnants s'il reste des places. N'hésitez pas à nous dire si ça vous intéresse !

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 mars

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

Gratuit

PÔLE SPORT

Echecs : groupe roi, mercredi 1^{er} et groupe pion-dame mercredi 8 de 14h à 15h30 au centre.

Groupe de travail inter-centres échecs : mercredi 1^{er} février et 1^{er} mars sur le thème du séjour inter-centres échecs de 16h à 17h30. Au centre ou à distance.

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

Escalade : les jeudis 2 et 9 février et le 2 et 9 mars de 14h à 16h au mur de Luminy, 171 avenue de Luminy, 13009 Marseille.

Cécifoot malvoyant : les jeudis 2, 9, 16 et 23 de 19h30 à 21h au stade Tasso, 13 rue Girardin, 13007 Marseille.

Danse contemporaine : les vendredis 3 et 10 février et 3 mars de 14h à 15h30 à Mélodie 7 au 78 rue du Rouet, 13006 Marseille.

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

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

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

Groupe de travail séjour sportif hivernal : mardi 7 sur le thème du séjour sportif hivernal de 16h à 17h30. Au centre ou à distance.

2 Stages d'équitation au choix : vous pouvez apporter votre repas pour manger sur place.

Stage 1 : lundi 13

Stage 2 : mardi 14

Rendez-vous : 9h45, RBéquitation, 725 chemin des Petits Biens, 13420 Gémenos

Fin de l'activité : 15h30 au même endroit

Participation : gratuit avec carte sport ou 10€ sans carte sport
Inscription jusqu'au jeudi 2 février inclus.

Places Open 13. Du lundi 20 au dimanche 26 février, les meilleurs joueurs de tennis mondiaux s'affronteront au Palais des Sports de Marseille au 81 rue Raymond Teisseire 13009, à l'occasion de la 31ème édition de l'Open 13 Provence. Nous devrions bénéficier de quelques places gratuites pour le lundi 20 et mardi 21. Pour les personnes intéressées, merci de vous rapprocher de Pierre pour pouvoir en bénéficier. A noter que les matchs ne sont pas audio décrits.

Journée échecs. Parties à disputer. Possibilité de participer en demi-journée (à préciser). Apporter son pique-nique et de l'eau pour déjeuner sur place. Attention places limitées.

Date : mercredi 22

Rendez-vous : 9h45 au centre

Fin de l'activité : 16h15 au même endroit

Participation : gratuit avec carte sport ou 10€ sans carte sport.

Voile : reprise le vendredi 3 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.

Séjour sportif hivernal : venez pratiquer du ski alpin, du mushing (chiens de traineau) et participer à des soirées à thème. Le séjour se déroulera à Combloux (Haute-Savoie) du lundi 20 au jeudi 23 mars. Le groupe d'une douzaine de personne sera hébergé dans

un centre de vacances solidaire, situé à proximité des accès des pistes de ski. La restauration est incluse dans le séjour et sur place. Nos déplacements collectifs s'effectueront en train et en voiture de location. La participation financière est de 200€ par personne. Une pré-inscription est possible par renvoi du formulaire à demander jusqu'au 15 février maximum.

ÉVÉNEMENT

Rencontre adhérents animée par Philippe Wallaert, manager de transition à l'UNADEV. Un moment d'échanges et de partage pour faire avancer l'UNADEV ensemble. Aujourd'hui, la transformation de notre association est notre défi commun ! C'est dans ce cadre que nous vous convions à cette rencontre afin de réfléchir et donner des éléments de réponses à ces questions : que représente pour moi l'UNADEV ? Pourquoi suis-je adhérent ? Quelle est ma vision de l'UNADEV dans 20 ans ? Quelles sont les évolutions et axes d'amélioration ?

Date : mardi 7 de 14h00 à 16h30

Lieu : au centre et à distance

Pour les adhérents ne pouvant pas se déplacer et étant hors Marseille, voici le lien pour se connecter à distance :

<https://unadev.zoom.us/j/81071303150>

ou par téléphone : 01 70 37 97 29 01, puis taper le 81071303150#
En cas d'indisponibilité ce jour, une visio aura lieu le jeudi 16 février de 13h00 à 14h00 (code communiqué ultérieurement).

Merci de confirmer votre présence avant le vendredi 3 février.

L'équipe UNADEV PACA