LE CENTRE RÉGIONAL UNADEV DE BORDEAUX

C’EST :

DE L’ACCOMPAGNEMENT SOCIAL INDIVIDUALISÉ

Un soutien dans les démarches concrètes pour compenser les difficultés visuelles, de l’aide dans les démarches permettant la reconnaissance du handicap, une orientation vers les professionnels de la basse vision et les partenaires sociaux de proximité, de l’accompagnement psychologique individuel…

DE L’ANIMATION MULTIMÉDIAS

Un accompagnement personnalisé dans les domaines de l’informatique, du braille, de la téléphonie, du petit matériel… afin de favoriser l’autonomie dans la vie courante.

UNE SALLE DE SPORT

**Situé au 16 rue de Cursol à Bordeaux, cet espace dédié au renforcement musculaire vous accueille** les lundis, mercredis et vendredis entre 12h30 et 19h45, et les mardis entre 9h et 13h.

DES ACTIVITÉS SPORTIVES HEBDOMADAIRES

* **arts du cirque :** les lundis de 10h à 12h00,
* **vélo tandem :** les lundis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h00 (en automne et au printemps),
* **aquagym :** les lundis de 14h à 15h ; les mardis de 10h15 à 11h15 et de 11h30 à 12h30 ; les jeudis de 11h30 à 12h30 ; et les vendredis de 10h15 à 11h15,
* **équitation :** les lundis de 15h à 16h,
* **tir à l’arc :** les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30 (compétiteurs), le mardi de 14h à 15h30 (loisirs)
* **danse :** les mardis de 14h30 à 16h00 (perfectionnement) et de 16h00 à 17h00 (initiation),
* **yoga :** les mardis entre 15h à 16h (initiation) et de 16h15 à 17h30, le vendredi de 10h à 11h15. Un cours de relaxation / étirements est également organisé à la salle de sport les jeudis de 15h15 à 16h30,
* **cecifoot :** les mardis et jeudis de 18h à 20h30,
* **gym volontaire :** les mercredis de 9h30 à 10h30, et les jeudis de 14h à 15h,
* **taï chi chuan :** les mercredis de 11h à 12h30
* **self-défense :** les jeudis de 9h30 à 11h,
* **catamaran / voile : les** jeudis de 11h30 à 18h (en automne et au printemps),
* **marche nordique (en alternance avec voile et catamaran) : les jeudis de 14h à 16h**
* **escalade : l**es jeudis de 15h à 17h,
* **natation :** les vendredis de 8h45 à 10h30,
* **aviron :** les vendredis de 12h45 à 18h30,
* **snowboard / raquette / ski de fond :** les samedis de 6h à 22h (de décembre à avril).

DES ACTIVITÉS SPORTIVES PONCTUELLES

Canoë, wake, roller, yoga paddle, surf, karting… proposés à la belle saison.

DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES HEBDOMADAIRES

* **théâtre d’improvisation : les lundis, de 10h à 12h et de 14h à 16h,**
* **maquette en bois : les mardis, de 10h à 12h,**
* **conversation espagnole : les mercredis, de 10h à 11h30,**
* jeux de société (belote, échecs, dominos…) : les mercredis, de 14h30 à 16h,
* **batterie : les mercredis après-midi (cours individuels),**
* **sophrologie : les jeudis de 15h à 16h30,**
* **mozaïque : les vendredis, de 10h à 12h,**
* **modelage / poterie : les vendredis, de 14h à 15h30.**

DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES BI-MENSUELLES / MENSUELLES

* jeux d’écriture : un lundi tous les 15 jours, de 10h30 à 12h,
* cuisine : 1 mardi par mois, de 9h45 à 13h,
* jeu d’échecs (cours collectifs) : un mercredi tous les 15 jours, de 10h30 à 12h,
* socio-esthétique : 2 jeudis par mois, de 10h à 12h,
* lecture philosophique : un vendredi tous les 15 jours, de 14h à 16h,

DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES PONCTUELLES

Sorties à la journée ou demi-journée, repas festifs, échanges thématiques, séjours… permettant l’ouverture culturelle et le lien social.

MAIS AUSSI :

UNE CAFET’ - BAR

Situé au 2e étage du bâtiment UNADEV de Bordeaux, cet espace convivial vous accueille du lundi au vendredi, entre 9h et 16h30.

DE L’AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

* un service d’auxiliaires de vie sociale dédié aux personnes vivant sur le territoire de Bordeaux Métropole,
* des aides financières pour l’emploi d’un(e) auxiliaire de vie ou d’une aide-ménagère.

DE L’INSTRUCTION EN LOCOMOTION

Un accompagnement pour permettre de se déplacer de la façon la plus autonome possible et en sécurité.

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES AUPRÈS DE L’ASSISTANTE ADMINISTRATIVE DU CENTRE RÉGIONAL : nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com ; 05 24 07 14 37.