Bonjour

Veuillez trouver ci-dessous le mensuel d’information du centre régional de Bordeaux, regroupant les activités ponctuelles proposées par chacun de ses pôles en octobre 2023.

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*

[***ÉQUIPE ADMINISTRATIVE***](#_Toc145081856)

[**PÔLE SOCIAL**](#_Toc145081858)

[**PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES**](#_Toc145081859)

[***1) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles***](#_Toc145081860)

[**PÔLE SOCIO-CULTUREL**](#_Toc145081861)

[***1) Activités ponctuelles proposées par Ghislain VALLAT***](#_Toc145081862)

[***2) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles***](#_Toc145081870)

[**PÔLE SPORTIF**](#_Toc145081871)

[***1) Activité ponctuelle proposée par Sophie DUPRAT***](#_Toc145081872)

[***2) Activités ponctuelles proposées par Philippe POINÇOT***](#_Toc145081873)

[***3) Activités ponctuelles proposées par Yannick LE COLVEZ***](#_Toc145081877)

# ÉQUIPE ADMINISTRATIVE

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

* Journée Portes Ouvertes – jeudi 12 octobre. Ce jour-là, votre centre régional ne proposera pas ses activités habituelles, organisant une manifestation exceptionnelle sur laquelle nous vous donnerons bientôt plus de précisions.

# PÔLE SOCIAL

*Renseignements et inscriptions :* *servicesocialbx@unadev.com* *; 05 56 33 85 93.*

* Soutien psychologique individuel – vendredis 6, et 13 octobre, entre 14h et 17h (en présentiel ou par téléphone). Séances de 45 minutes, sur rendez-vous.
* Réunion d’information sur les centres de rééducation en basse vision (Saint Gaudens, Paris et Nîmes) - mardi 17 octobre de 10h à 12h, en présentiel (3 places disponibles) ou par téléphone. Trois personnes témoigneront de leurs expériences et répondront à vos questions.

# PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES

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

1) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* Initiations à l’italien – le mardi 10 octobre de 14h à 16h, le lundi 16 octobre de 10h30 à 12h, et le mardi 24 octobre de 14h à 16h au 1er étage. Découverte de cette langue vivante avec Lydia.

#

# PÔLE SOCIO-CULTUREL

*Renseignements et inscriptions :* *sasc@unadev.com**; 05 56 33 85 60.*

1) Activités ponctuelles proposées par Ghislain VALLAT

* Entretien des espaces potagers – mardi 3 octobre, de 14h à 15h, dans la cour. Venez rencontrer et échanger avec le jardinier lors de sa visite sur site.
* Cours d’échecs – mercredi 4 octobre, de 10h30 à 12h, à l’Échiquier Bordelais. Venez bénéficier d’une séance de perfectionnement au 36 rue Buhan à Bordeaux. Rendez-vous directement sur place.
* Lecture philosophique – vendredi 6 octobre, de 14h30 à 16h30.
* Cuisine – mardi 10 octobre de 10h à 13h, à la Maison de la Nutrition. Rendez-vous avec Adèle directement sur place, au 5 rue de la Passerelle à Bordeaux (bus / tram « Jardin botanique »). Participation financière de 5€.
* Visite de l’exploitation agricole Charon – vendredi 13 octobre, de 8h30 à 17h, à Saint-Sorlin-de-Conac (17). Urbino, adhérent de l’Unadev, vous ouvre les portes de sa ferme située sur les bords de l’estuaire de la Gironde, dans un environnement marqué par la biodiversité. Au programme :
* matin : découverte de l’élevage traditionnel de veaux de lait fermiers, engagé dans une démarche de bien être et de respect des animaux,
* midi : partage d’un pique-nique (à prévoir par chacun)
* après-midi : découverte et dégustation du miel produit et récolté sur place, grâce aux ruches installées au milieu de fleurs, d’acacias, de châtaigniers…, environnement sain et paisible pour les abeilles.

Trajets effectués en minibus.

* Jardinage – mardi 17 octobre, de 14h à 15h15, dans la cour. Venez bénéficier d’un atelier d’apprentissage des bonnes pratiques du potager.
* Cours d’échecs – mercredi 18 octobre, de 10h30 à 12h, à l’Échiquier Bordelais. Venez bénéficier d’une séance de perfectionnement au 36 rue Buhan à Bordeaux. Rendez-vous directement sur place.
* Socio-esthétique - jeudi 19 octobre, de 10h à 12h. Atelier sur le thème d’Octobre Rose.
* Parcours sensoriel de dégustation Via Sensoria – vendredi 20 octobre, de 9h à 12h15, à la Cité du Vin. Accompagné d'un **animateur sommelier**, vous découvrirez 4 **vins du monde** (ou des **boissons sans alcool originales**) spécialement associés aux univers artistiques et aux 4 saisons. Trajets effectués en tramway (titres de transport à prévoir par chacun) et à pieds. Participation financière de 10€.
* Lecture philosophique – vendredi 20 octobre, de 14h30 à 16h30.
* Socio-esthétique - jeudi 26 octobre, de 10h à 12h. Atelier sur le thème d’Halloween.
* Stage inclusif de théâtre d’improvisation – samedi 28 octobre, de 9h à 16h30 à Pessac. Cette journée sera partagée avec la troupe des Improvisateurs Anonymes. Rendez-vous directement au théâtre Le Royal (32 avenue Jean Cordier) ou à la station de tram « Pessac Centre ». Pique-nique tiré du sac (à prévoir par chacun).
* Entretien des espaces potagers – mardi 31octobre, de 14h à 15h, dans la cour. Venez rencontrer et échanger avec le jardinier lors de sa visite sur site.

2) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* **Folding art** – les jeudis 12 et 26 octobre, de 14h à 16h, au 2e étage. Pratique de l’art du pliage avec Lydia.

# PÔLE SPORTIF

*Renseignements et inscriptions :* *s.duprat@unadev.com**; 06 14 29 09 80.*

*Toute demande d’inscription à ces activités nécessite d’être préalablement inscrit au pôle sportif (dossiers d’inscriptions pour la saison 2023-2024 à retirer auprès des éducateurs sportifs). 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) Activité ponctuelle proposée par Sophie DUPRAT

* Marche du Ruban Rose – dimanche 22 octobre, à 8h30, à la maison éco-citoyenne de Bordeaux. Cette marche de 7 kilomètres se déroulera sur les quais, au profit de la recherche et du dépistage du cancer du sein. Inscriptions jusqu’au mercredi 30 septembre.

2) Activités ponctuelles proposées par Philippe POINÇOT

* Voile sur catamaran - jeudi 5 octobre, de 11h à 18h, au Pyla-sur-Mer (3 places).
* Voile sur catamaran - jeudi 19 octobre, de 11h à 18h, au Pyla-sur-Mer (3 places).
* Voile sur Hansa - jeudi 26 octobre, de 11h à 18h, au lac de Cazaux (4 places).

3) Activités ponctuelles proposées par Yannick LE COLVEZ

* Parachutisme – mercredi 4 octobre. Pique-nique tiré du sac, à prévoir par chacun. Participation financière de 95€ (7 places).
* Cécifoot – samedi 7 octobre, à Bondy. Début du championnat de France pour l’équipe bordelaise.
* Yoga du rire. Date à déterminer.

Cordialement

L’équipe du centre régional UNADEV Nouvelle Aquitaine de Bordeaux