LE CENTRE RÉGIONAL

UNADEV DE BORDEAUX

[nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com](mailto:nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com) ; 05 24 07 14 37

Il est organisé en 5 secteurs complémentaires :

[*I) une équipe administrative 1*](#_Toc143262389)

[*II) un pôle social 2*](#_Toc143262390)

[*III) un pôle multimédia et langues 3*](#_Toc143262391)

[*IV) un pôle socio-culturel 4*](#_Toc143262392)

[*V) un pôle sportif 7*](#_Toc143262393)

# 

# I) une équipe administrative

*Renseignements et inscriptions :* [nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com](mailto:nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com)

*05 24 07 14 37.*

PROPOSANT UN ACCUEIL PRÉSENTIEL ET DISTANCIEL AU QUOTIDIEN (du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h)

Des personnes-ressources auprès desquelles réaliser ou renouveler chaque année son inscription associative, s’annoncer lors d’un rendez-vous, être renseigné, orienté, mis en relation.

# II) un pôle social

*Renseignements et inscriptions :* [*polesocialbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocialbordeaux@unadev.com) *; 05 56 33 85 93.*

PROPOSANT DE L’ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

INDIVIDUALISÉ ET DES ATELIERS COLLECTIFS

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, ainsi que des ateliers collectifs pour répondre à vos besoins.

# III) un pôle multimédia et langues

*Renseignements et inscriptions :* [*l.legurun@unadev.com*](mailto:l.legurun@unadev.com) *; 05 24 07 14 37.*

PROPOSANT DE L’ANIMATION MULTIMÉDIA

* 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.
* dépannage et initiation sur Iphone et Ipad : les mardis de 9h à 12h, et les mercredis de 14h à 17h,
* initiation et dépannage sur Iphone et PC (Windows, Word, internet et mail) : les mardis, de 14h à 16h,
* initiation et dépannage sur Smartvision : les mardis et jeudis, de 14h à 16h,

PROPOSANT DE L’INITIATION À DES LANGUES ÉTRANGÈRES

* **conversation espagnole : les mercredis, de 10h30 à 12h,**
* **conversation italienne : 2 lundis par mois, de 10h à 12h, et 2 mardis par mois, de 14h à 16h,**

# IV) un pôle socio-culturel

*Renseignements et inscriptions :* [*polesocioculturelbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocioculturelbordeaux@unadev.com)*; 05 56 33 85 60.*

PROPOSANT UN BAR / RESTAURANT

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

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES HEBDOMADAIRES :

* **théâtre d’improvisation : les lundis, de 10h à 12h,**
* **lecture à voix haute : les lundis, de 14h à 15h30 (en distanciel et présentiel),**
* **théâtre à texte : les lundis, de 14h à 16h,**
* **café-presse : les lundis, de 15h à 17h,**
* **maquette en bois : les mardis, de 10h à 12h,**
* **bibliothèque sonore de prêt : les mardis, de 13h30 à 14h30,**
* **café papoté : les mardis, de 14h30 à 16h30 (en distanciel et présentiel),**
* **pâtisserie : les mardis, de 15h à 17h,**
* **sortie à la médiathèque Mériadeck : les mercredis, de 10h à 12h,**
* jeux de société (belote, échecs, dominos, scrabble…) : les mercredis, de 15h à 17h,
* **jeux collectifs : les mercredis, de 14h à 15h30,**
* **batterie : les mercredis après-midi (cours individuels),**
* **balade pédestre : les jeudis, de 10h à 12h,**
* **sophrologie : les jeudis, de 15h à 16h30,**
* **origami : les jeudis, de 14h à 16h30,**
* **macramé : les jeudis, de 15h à 17h,**
* **mosaïque : les vendredis, de 10h à 12h,**
* **vannerie : les vendredis, de 10h à 12h,**
* **modelage / poterie / céramique : les vendredis, de 14h à 15h30.**

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES BI-MENSUELLES OU MENSUELLES

* jardinage : un mardi tous les 15 jours, de 14h à 15h15,
* cuisine : 1 mardi par mois, de 10h 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,
* **folding art** : 2 jeudis par mois, de 14h à 16h
* lecture philosophique : un vendredi tous les 15 jours, de 14h30 à 16h30,

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES PONCTUELLES

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

# 

# V) un pôle sportif

*Renseignements et inscriptions :* [*sport.bx@unadev.com*](mailto:sport.bx@unadev.com) *; 06 14 29 09 80.*

PROPOSANT 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 19h, et les mardis entre 9h et 13h.

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SPORTIVES HEBDOMADAIRES

* **arts du cirque :** les lundis de 10h à 12h00,
* **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,
* massages et soins de bien être : les lundis, de 14h à 17h,
* **équitation :** les lundis de 15h à 16h,
* **vélo tandem :** les mardis de 9h30 à 12h30 et les vendredis de 9h30 à 12h30 de 13h30 à 17h (en fonction de la météo),
* **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 16h15 à 17h15 (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 lundis de 19H30 à 21h30 et le samedi de 9H à 11h
* **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 (1 séance par quinzaine : semaine paire),
* **marche :** les jeudis de 10h à 12h,
* **catamaran / voile : les** jeudis de 11h30 à 18h (en automne et au printemps),
* **marche nordique** (de décembre à fin mars) : les jeudis de 14h à 16h,
* **escalade : l**es jeudis de 14h à 16h,
* **natation :** les vendredis de 8h45 à 10h30,
* pilate : les vendredis de 8h45 à 9h45,
* **aviron :** les vendredis de 12h45 à 18h30,
* **raquettes :** 1 samedi par mois de de 7h à 19h (de décembre à avril).

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SPORTIVES PONCTUELLES

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

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT BÉNÉFICIER :

D’AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

*Renseignements et inscriptions :* [*f.rousseliere@unadev.com*](mailto:f.rousseliere@unadev.com) *; 05 56 33 85 96.*

* 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.

D’INSTRUCTION EN AUTONOMIE

*Renseignements et inscriptions :* [*m.hot@unadev.com*](mailto:m.hot@unadev.com) *; 05 24 73 72 12.*

Un accompagnement permettant une rééducation en locomotion ou en Activités de la Vie Journalière (AVJ).

D’UN ESPACE DEDIÉ AU MATÉRIEL ADAPTÉ

*Renseignements et inscriptions :* [*m.masantantu@unadev.com*](mailto:m.masantantu@unadev.com) *; 05 56 33 85 66.*

Un accompagnement pour permettre d’être conseillé et de tester avant d’acheter.