PROGRAMME DU MOIS D'AVRIL

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,

Vous pouvez nous joindre par téléphone au **04 91 81 68 87** ou par mail à **paca@unadev.com**
Nous sommes ouverts le lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 13h30 à 17h.
Attention nous avons déménagé dans notre nouveau centre au 17 rue Émile Duclaux, 13004 Marseille. Les coordonnées téléphoniques, le mail et les horaires restent inchangés.
Un espace repas le midi vous est dédié dans la salle d'activité avec à disposition un micro-onde et un réfrigérateur. L'espace cuisine est réservé aux salariés durant leur pause déjeuner.
Marjorie et Maud sont à votre disposition pour tous renseignements, rendez-vous, inscriptions et paiements.
Il est toujours **impératif** de nous régler **au plus tard 1 semaine avant la sortie**, soit au centre ou soit par envoie de chèque. En cas de situation **exceptionnelle**, notamment pour une inscription moins d'une semaine à l'avance, il faut **obligatoirement** nous prévenir si vous ne pouvez pas payer avant la sortie et apporter l'**appoint** le jour de la sortie.
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 devrons le notifier dans un tableau et au bout de 3 absences vous serez placés 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 votre centre 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/

Notre centre sera fermé le lundi 1er avril, le mercredi 1er, jeudi 2 et vendredi 3 mai toute la journée.
Voici le programme du mois **d'AVRIL** sur le centre.

PÔLE SOCIAL

Vanessa notre CESF, vous propose des rendez-vous sociaux entre 10h et 18h et une permanence téléphonique de 18h à 18h45. Vous pouvez également participer à des ateliers collectifs.

Ensemble échangeons et partageons : Sylvie psychothérapeute, vous offre un temps pour échanger et partager votre expérience sur diverses thématiques. Au centre, gratuit.

Atelier cuisine : animée par Pierre et Malik bénévoles passionnés de cuisine et de pâtisserie, une fois par mois. Attention, les places sont limitées. N'oubliez pas de ramener votre tablier et une boite alimentaire pour les restes. Tarif : 2€

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.

Formation multimédia : dans le cadre d'un partenariat avec la médiathèque les Carmes, Atef effectue des interventions certains jeudis durant l'année. Inscription obligatoire.
Date : jeudis 4 et 18 avril, 16 et 30 mai, 6 et 20 juin
Rendez-vous : de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h à la médiathèque les Carmes, 35 avenue Maréchal Leclerc 84120 Pertuis.
Gratuit sur inscription.

Atelier N'Vibes. Venez essayer cette paire de bracelet de guidage GPS ayant pour objectif de simplifier et de sécuriser vos déplacements. Connectée à l'application N-Vibes sur votre smartphone, il vous suffit d'indiquer votre adresse de destination

et de vous laisser guider par les vibrations. Au centre sur inscription le mardi 23 de 9h30 à 11h30. Gratuit.

Atelier de réparation de petits matériels électroménager et panne d'ordinateur « Repair café ». Nous accueillons pour la 1ère fois un atelier de réparation collaboratif des objets du quotidien peu volumineux du type : bouilloire, grille-pain, télécommande, ordinateur... À l'aide d'un réparateur, cette démarche écologique et surtout économique a pour but de prolonger et de donner une seconde vie à vos objets. 3 places nous sont réservées. Lors de votre inscription vous devez nous communiquer le type d'objet, la marque et la panne. Pas de réparation de micro-ondes, téléphones, écrans d'ordinateurs, télévisions, appareils photo, imprimantes, magnétoscopes.
Date : samedi 18 mai
Horaires : de 10h à 12h30 au centre
Participation : 2€ minimum afin de remercier et d'encourager les bénévoles réparateurs.

PÔLE ANIMATION

Pas de cours les jours fériés ainsi que pendant les vacances scolaires. Le lundi de Pentecôte n'est pas considéré comme un jour férié, les ateliers auront donc bien lieux ce jour-là.

Club-cinéma. « Heureux gagnants » en audio-description.
Réalisé par M. Govare et R. Choay avec A. Lamy, F. Eboué, A. Grinberg, P. Clément, L. Coldefy.
Synopsis. 1 chance sur 19 millions. Plus de probabilité d'être frappé par une météorite que de gagner au loto. Pour nos heureux gagnants, le rêve va rapidement se transformer en cauchemar, et leur vie va voler en éclat dans un spectaculaire feu d'artifices de comédie noire et de sensations fortes.
Durée : 1h43
Genre : Comédie
Date et horaire : mardi 2, sur une séance en après-midi, horaire à préciser.
Lieu : Cinéma le Prado, 36 avenue du Prado 13006 Marseille

Participation : 4€

Sortie « laisse de mer » avec le CPIE Côte Provençale. Explorez la plage de l'Huveaune d'une manière atypique ! Inhalez l'air marin et découvrez avec curiosité « la laisse de mer » et la posidonie, un rendez-vous à la découverte de cet écosystème RDV pour une matinée riche en découverte à deux pas de la plage du Prado accompagner par un animateur à l'environnement. Nous contribuerons à un programme de science participative avec le protocole BioLit et partagerons la sortie avec un groupe de jeune de l'ADDAP 13.
Date : mercredi 3
Rendez-vous : 13h45 devant le poste de secours de l'Huveaune sur l'avenue Pierre Mendès France, 13008 Marseille – au niveau de l'arrêt du bus 19 « Plage de l'Huveaune ».
Fin : 17h10 au même endroit
Gratuit

Guitare. Nouveau trimestre d'avril à juin, les mercredis 3, 10 et 17 avril, le 15, 22 mai et les 5, 12, 19, 26 juin de 13h30 à 17h (cours individuel de 30 min) au centre. Merci de vous réinscrire et de venir régler votre participation, 18€. Attention, pas de cours le 29 mai.

Sortie à la découverte de notre nouveau quartier, la Blancarde. Les premières minutes seront consacrées à la découverte de la boutique de torréfaction Moka, café noble, complexe et subtil, qui présente une richesse infinie. Puis, nous irons aux ateliers Blancarde (association d'artistes) et participerons à un atelier bouturage dans leur jardin aromatique. Après un déjeuner au restaurant direction l'usine familiale de Pastis Cristal Limiñana. Cette usine est une des dernières à fabriquer du pastis de Marseille à Marseille. Lors de la visite, l'arrière-petite-fille du créateur raconte l'aventure méditerranéenne de la famille et vous dévoile les secrets de l'anisette, du pastis, etc.

Pour le repas, merci de faire votre choix entre les 2 plats suivants : Bun nem aux légumes + accompagnements ou bun heo aux porcs sautés à la citronnelle + accompagnements. Entrée et dessert identiques pour tous.
Date : jeudi 4
Rendez-vous : 9h au centre
Fin : 15h45 devant l'usine Cristal Limiñana - 99 Bd Jeanne d'Arc, 13005 Marseille
Participation : 26€

Piano. Inscription sur un créneau de 30 min pour des cours tous les 15 jours les jeudis matin. Les cours n'auront pas lieu les jours fériés mais seront maintenue pendant les périodes de vacances scolaires (hors vacances estivales). Aux vues du succès de ce nouvel atelier, la priorité sera donnée aux personnes ne participant pas déjà ou peu aux activités régulières proposées par l'Unadev. Cependant, le fait de créer 2 groupes permettra à 2 fois plus de personnes de bénéficier de cours.
Cours du groupe Grimaud, semaine paire, les jeudis 4, 18 avril, les 16, 30 mai et les 13, 27 juin. Participation trimestrielle de 12€.
Cours du groupe Tiersen, semaine impaire, les jeudis 11, 25 avril, 23 mai et les 6, 20 juin. Participation trimestrielle de 10€.
Horaires : créneau de 30 min de 9h30 à 12h30 au centre.

Chant. Nouveau trimestre d'avril à juin, les vendredis 5, 12, 19 avril, les 17, 24, 31 mai et les 7, 14, 21, 28. Merci de vous réinscrire et de venir régler votre participation de 20€. Attention, pas de cours le 10 mai.

Anglais
Cours du vendredi. Nouveau trimestre d'avril au 14 juin, les 5, 12, 19 avril, 17, 24, 31 mai et le 7, 14 juin de 10h15 à 11h45 ou de 13h30 à 15h. Merci de vous réinscrire et de venir régler votre participation (16€). Attention, pas de cours le 10 mai.
Cours du mardi. Rappel des dates les 2, 9, 16 avril, 7, 14, 21, 28 mai et le 4, 11 et 18 juin de 18h30 à 20h.

Modelage
Atelier du lundi : nouveau trimestre d'avril à juin, les lundis 8 et 15 avril, le 13, 20, 27 mai et les 3, 10, 17, 24 juin de 10h à 11h45. Merci de vous réinscrire et de venir régler votre participation (18€). Attention, pas de cours le 6 mai.
Atelier du mercredi : nouveau trimestre d'avril à juin, les mercredis 3, 10 et 17 avril, le 15, 22, 29 mai et les 5, 12, 19, 26 juin de 10h à 11h45. Participation au trimestre. Merci de vous réinscrire et de venir régler votre participation (20€).

Théâtre
Date : lundi 8 de 9h à 13h30 au centre
Participation : 10€

Atelier jeux de rôles. Vous incarnez, dans un jeu collaboratif, un personnage dans une aventure fantastique sous la direction d'un « maitre du jeu ». Si certaines actions sont réglées en termes de succès ou d'échec à l'aide de dés, c'est surtout votre perspicacité, votre faculté à jouer un rôle et à se représenter les situations qui font évoluer l'aventure. Venez créez et jouez un personnage, tel qu'un légionnaire, un émissaire ou un mage, au service d'un empire en quête de mystère dans des territoires inconnus, peuplés de créatures comme les farfadets, les elfes ou encore de terrifiants dragons.
Date : mercredi 10 de 9h40 à 12h10 au centre
Participation : 2€

Atelier jeux de société (seul ou en famille). L'association DASLCA apportera sa ludothèque pédagogique spécialisée et adaptée pour tous. Ces jeux s'adressent à un large public voyant ou non, de la petite enfance au bel âge. Activité ouverte aux bénéficiaires de l'Unadev, les enfants, neveux, nièces et petits enfants sont les bienvenus !
Date : mercredi 10 de 13h45 à 16h au centre
Participation : 2€ et gratuit pour les enfants

Spectacle au ZEF, Sous les fleurs. Spectacle de danse de Thomas Lebrun en audiodescription précédé d'une visite tactile. En Europe, l'homme féminin est difficilement accepté. Au Mexique, existe un troisième genre reconnu, les Muxes. Elles vivent pleinement leur féminité, lors des fêtes, elles portent même la tenue traditionnelle. Pourtant, il n'est pas toléré qu'elles aient une vie conjugale exposée. Explorant cette contradiction, Sous les fleurs est un opus chamarré aux références enchanteresses, pensé comme un documentaire chorégraphique. Autour du Spectre de la rose de Berlioz et de musiques traditionnelles mexicaines sont réunis cinq interprètes qui investissent le vocabulaire de l'expression des genres…
Merci de nous prévenir si vous souhaitez manger sur place afin de pouvoir réserver (possibilité aussi de prendre votre pique-nique). Inscription obligatoire avant le 5 avril.
Date : vendredi 12
Rendez-vous : devant le théâtre Le Zef (ancien théâtre Merlan) à **l'**avenue Raimu, 13014 Marseille. A 18h15 pour ceux qui souhaitent faire la visite tactile et manger sur place. A 19h30 pour les autres.
Fin : 21h30
Participation : 3€

Sophrologie
Date : lundi 15 de 13h45 à 15h20 au centre
Participation : 2€

Sortie Château d'If et Frioul. Embarquez pour une journée sur l'archipel du Frioul, après une petite traversée en bateau, visitez le célèbre Château d'If avec votre guide Laurianne. Découvrez l'histoire du fort et les personnages qui l'ont occupé. Puis direction l'île de Ratonneau pour un déjeuner au restaurant sur le port. L'après-midi, petite randonnée sur l'île de Pomègues pour découvrir la ferme aquacole avant de rentrer au Vieux-Port.
Date : mardi 16
Rendez-vous : 9h15 sous l'Ombrière du Vieux Port - Quai de la Fraternité, 13001 Marseille

Fin : 16h30 au même endroit
Participation : 26€

Atelier relaxation Soubiran des étudiants en psychomotricité, la relaxation Soubiran favorise un relâchement corporel et mental. Elle permet de prendre conscience de son corps, de ses membres. Cette relaxation se fait en deux temps, tout d'abord un exercice dynamique (échauffements du cou, des bras, etc.), puis une activité au sol avec des pressions et des mobilisations passives réalisées sur chacun par un ou une étudiante.
Une tenue confortable est fortement conseillée !
Date : mercredi 17 de 13h45 à 15h20 au centre
Gratuit

Spectacle au théâtre du Non-lieu, Rencontres intimes avec l'anthropocène (spectacle naturellement accessible, attention, il y a parfois des éléments que vous ne pourrez pas entendre, mais qui ne gênent pas la compréhension du spectacle). Qu'un scientifique parle de ses émotions est inédit. En partageant ces textes écrits par des scientifiques (Labos 1point5, CNRS), les comédiens se donnent pour ambition de "changer le monde, en commençant par eux-mêmes". Que se passe-t-il quand ils explorent les multiples aspects de la crise environnementale ? Leur éco-sensibilité peut-elle être source de réflexion pour son public ? Venez en débattre avec eux. 4 textes, 4 acteurs dont Cécile Peyrot. Spectacle suivi d'un échange avec le public.
Date : jeudi 18
Rendez-vous : 18h40 au Théâtre du Non-Lieu, 67 rue de la Palud, 13006 Marseille
Fin : 20h15 au même endroit
Participation : 6€

Relaxation par l'hypnose. Qu'est-ce que l'hypnose ? C'est un état de conscience modifié, un état naturel « entre l'éveil et le sommeil » ; vous êtes libre à tout moment d'ouvrir les yeux, de faire un geste… C'est un processus qui active des ressources

personnelles. Christine vous propose de découvrir et de vivre cette expérience en groupe.
Date : lundi 22
Horaires : de 10h15 à 12h30 au centre
Participation : 2€

Atelier bien-être et prendre soin de soi. Atelier soin des mains et des ongles. Découvrez le protocole de bien être, pour avoir de belles mains, une peau hydratée et des ongles en bonne santé. Venez apprendre à vous masser et stimuler les points essentiels localisés sur les mains.
Matériel à porter : serviette, lime à ongles pour ceux ou celles qui l'utilise.
Date : mardi 28
Horaires : de 13h15 à 15h30 au centre
Participation : 2€

Sortie balade théâtralisée au Parc des Bruyères avec le CPIE Côte Provençale, au cours d'une balade théâtrale décalée, participative et immersive, vous suivrez Zaza votre guide. Cette animatrice nature, un peu déjantée et aux multiples personnalités, vous fera découvrir les espèces discrètes cachées... mais à sa manière ! Sortie avec un groupe de jeune de l'ADDAP 13.
Date : mardi 23
Rendez-vous : 13h45 à l'entrée du Parc des Bruyères, à l'arrêt du bus 16 « Parc » (au niveau du rond-point au bout de la rue des 3 Ponts).
Fin : 17h10 au même endroit
Gratuit

Shiatsu
Date : jeudi 25 de 13h45 à 16h au centre
Participation : 2€

Atelier rêve. Psychologie, spiritualité et science autour du rêve. L'atelier se déroulera en 3 temps ; en 1er, temps de partage

d'informations pour aborder l'histoire et la géographie du rêve, les divers points de vue à travers les époques, le monde et différentes tribus. En 2ème, des exemples d'analyse de rêves selon l'angle spirituel, psychologique ou scientifique. En 3ème, temps de réflexion collective sur la thématique.
Date : mardi 30 de 9h45 à 12h au centre
Participation : 2€

Atelier éco de Malo, compost et lombricompost. Qu'est-ce qui a changé depuis le 1 janvier 2024 ? Quelle est la nouvelle réglementation ? Dans quel but ? Nous parlerons de la manière dont nous pouvons valoriser nos déchets dans un éco-atelier consacré au compost et lombricompost. Etes-vous prêt à faire le pas vers cette alternative pour permettre la réduction de vos poubelles tout en enrichissant vos plantes ? Vous pensez être déjà un pro du compost, alors venez nous expliquer votre démarche. A l'issue de cet atelier, le compost ou le lombricompost n'auront plus aucun secret pour vous !
Date : mardi 30 de 13h45 à 16h au centre
Gratuit

PÔLE SPORT

Yoga : les mardis 2, 9, 16 avril, 7, 14, 21, 28 mai, 4, 11, 18, 25 juin et le 2 juillet de 10h15 à 11h45 au centre.

Pilâtes : les mardis 2,9 avril, 7, 21, 28 mai et 4, 11, 18, 25 juin et le 2 juillet. Groupe New-York de 14h30 à 15h30 et groupe Düsseldorf de 15h30 à 16h30 au centre.
Attention pas cours le 16 avril et le 14 mai

Échecs : les mercredis 3, 17 avril, 15 mai, 5, 19 juin et 3 juillet pour le groupe Roi. Les mercredis 10 avril, 22 mai et 12 juin pour le groupe Dame. Même créneaux pour les 2 groupes de 14h à 15h30 au centre.

Escalade : les jeudis 4, 11, 18 avril, 16, 23, 30 mai, 6, 13, 20, 27 juin et 4 juillet de 13h à 15h au Mur de Luminy, 171 Avenue de Luminy, 13009 Marseille.

Parties libres échecs : les jeudis 4, 11, 18 avril, 16, 23, 30 mai, 6, 13, 20, 27 juin et 4 juillet. Venez en binôme jouer de 14h à 16h30 au centre.

Cécifoot : Les entraînements hebdomadaires de cécifoot ont repris avec un nouveau coach depuis la fin du mois de mars. L'Unadev est en contact régulièrement avec Noé depuis plus de 2 ans, il reprend la suite de Raphaël.
Entrainement au stade Tasso, 13 rue Girardin, 13007 Marseille, les jeudis de 19h30 à 21h.

Nouveau atelier chorégraphique de danse contemporaine : Un vendredi par mois pour « découvrir son mouvement dansé ». Cours les vendredis 5 avril, 3 mai, 7 juin et 5 juillet de 14h à 15h30 au centre.

Danse contemporaine : les vendredis 12 avril, 17, 24, 31 mai et 14, 21 juin de 14h à 15h30 au centre.

Sortie escalade : le samedi 13 de 10h à 16h30, rdv au parking du Collège Roy d'Espagne, 42 chemin du Roy d'Espagne, 13009 Marseille.

Stage de voile : pour un départ de Marseille en véhicule de location, rdv à 9h au centre. Halte dans les gares routières de Marseille et Martigues possibles et à demander à l'inscription.
Au Cercle de Voile de Martigues, au 18 Bd du Tourret de Vallier, 13500 Martigues.
Date : du lundi 22 au jeudi 25
Rendez-vous : de 10h à 16h, départ en bus à 9h au centre, retour 17h
Participation : gratuit avec licence sportive ou 10€ sans licence

Journée échecs : venez jouer des parties classiques, avec ou sans pendule. Demi-journée acceptée, possibilité de prendre son repas sur place. Rendez-vous, le jeudi 25 de 9h45 à 16h15 au centre. Inscription obligatoire. Participation gratuite avec la licence sportive ou 10€ sans licence**.**

2 stages d'équitation au choix, repas accepté sur place.
Stage 1 : lundi 29
Stage 2 : mardi 30
Rendez-vous : 9h45, RBéquitation, 725 chemin des Petits Biens, 13420 Gémenos, ou 10h sur place.
Fin de l'activité : 15h30 au même endroit.
Participation : gratuit avec carte sport ou 10€ sans carte sport

Course La Nocturne : pour rappel, le Centre participera à la 18ème édition de La Nocturne de Marseille. Attention, l'Unadev ne prend pas les inscriptions. Si vous désirez marcher ou courir, contactez les organisateurs par téléphone au 06 26 50 14 46 ou par mail à nocturnedemarseille@orange.fr
Si vous désirez être accompagner dans une de vos démarches de participation à cette course (inscription, récupération du dossard, conseils divers, etc), veuillez contacter Pierre.
Pour des raisons d'organisation, veuillez nous prévenir de votre participation avec le groupe Unadev et de votre besoin de guide durant la course.
Date : vendredi 24 mai
Rendez-vous : 18h30 devant l'hippodrome Borély, 159 Av. Pierre Mendès France, 13008 (à l'entrée principale)
Retour : fin à 22h à l'hippodrome Borély (même adresse)

L'équipe Unadev Paca