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 avril 2024.

Certains ont intégré une nouvelle rubrique intitulée « Zoom sur », laquelle permet de mettre en lumière une activité hebdomadaire ou une actualité sociale.

*SOMMAIRE*

[*PÔLE ADMINISTRATIF*](#_Toc161068706)

[PÔLE SOCIAL](#_Toc161068707)

1. [*Permanence d’écoute individuelle*](#_Toc161068709)
2. [*Zoom sur une actualité sociale*](#_Toc161068710)

[PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES](#_Toc161068711)

1. [*Activités ponctuelles proposées par Pierre PERROT*](#_Toc161068712)
2. [*Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles*](#_Toc161068713)
3. [*Zoom sur une activité hebdomadaire*](#_Toc161068714)

[PÔLE SOCIO-CULTUREL](#_Toc161068715)

[*1) Activités ponctuelles proposées par l’équipe d’animation*](#_Toc161068716)

[*2) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles*](#_Toc161068723)

[*3) Zoom sur une activité hebdomadaire*](#_Toc161068724)

[PÔLE SPORTIF](#_Toc161068725)

1. [*Activité ponctuelle proposée par Philippe POINCOT*](#_Toc161068726)

[*2) Activité ponctuelle proposée par Yannick LE COLVEZ*](#_Toc161068728)

[*3) Zoom sur une activité hebdomadaire*](#_Toc161068729)

# 

# PÔLE ADMINISTRATIF

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

* Présentation de la mise place de la politique de participation financière - vendredi 5 avril, de 11h à 12h, salle Keller, avec David LAIR
* Présentation en distanciel de la mise place de la politique de participation financière - vendredi 12 avril, de 11h à 12h, avec David LAIR. [Cliquez ici pour rejoindre la réunion](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YTk2OWZhNWEtNDFhYy00NTE4LWFhZjktNDkwMWE1YjZmZDVm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22d6d50b3a-e09d-4bdb-9622-285f316e6262%22%2c%22Oid%22%3a%22fe1426e6-cb45-43c2-ad9b-8f9a211f90fb%22%7d)

# PÔLE SOCIAL

# *Renseignements et prise de rendez-vous :* [*polesocialbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocialbordeaux@unadev.com) *; 05 56 33 85 93*

1. Permanence d’écoute individuelle : soutien psychologique – vendredis 5 et 19 avril, entre 14h et 17h (en présentiel ou par téléphone). Séances de 45 minutes, sur rendez-vous.
2. Zoom sur une actualité sociale : le droit à l’AAH

Pour rappel, depuis octobre 2023, les ressources du conjoint ne sont plus prises en compte dans le calcul du droit à l’AAH (Allocation Adulte Handicapé). Ce droit est accessible aux personnes dont les ressources sont inférieures à 970€ ou cumulable dans certaines conditions avec les revenus du travail. Il est nécessaire de constituer un dossier auprès de la MDPH de votre Département.  
Le Pôle social reste disponible pour vous apporter plus d’informations.

# PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES

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

## Activités ponctuelles proposées par Pierre PERROT

* Atelier de rappel sur les codes QR - mercredi 10 avril, de 15h à 16h, salle multimédia. Rappel sur l’existence des codes QR, qu’elle en est la définition, qu’est-ce que cela signifie et à quoi ils servent. Ceci sera suivi d’une démonstration. 4 places disponibles.
* Atelier sur l’intelligence artificielle - mercredi 24 avril, de 10h30 à 12h30, salle multimédia. Présentation (avantages, inconvénients) et démonstrations : Seeing Ai, BeMyEyes et morceaux de musiques (dont un que nous réaliserons ensemble). 4 places disponibles.

## Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* Initiations à l’italien – les lundis 8 et 22 avril, de 10h à 12h, et les mardis 16 et 30 avril, de 14h à 16h, au 1er étage. Découverte de cette langue vivante avec Lydia.

## Zoom sur une activité hebdomadaire

* Initiation à l’espagnol – les mercredis, de 10h30 à 12h, au 1er étage. Découverte de cette langue vivante avec Joséfina.

# PÔLE SOCIO-CULTUREL

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

1)  Activités ponctuelles proposées par l’équipe d’animation

* Atelier jardinage – mardi 2 avril, de 14h à 15h15, dans la cour. Venez bénéficier d’un atelier sur le thème des engrais verts, le purin et autres solutions naturelles.
* Café papoté – mardi 2 avril, de 14h30 à 16h, salle Feliciano ou par téléphone. Échanges autour des bons plans pour gérer le quotidien.

* Cours d’échecs – mercredi 3 avril, 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.
* Balade pédestre – jeudi 4 avril, de 10h à 12h, au Jardin Public de Bordeaux.
* Arts créatifs – jeudi 4 avril, de 14h à 17h. Finition des décorations du déjeuner festif de Pâques.
* Déjeuner festif - mardi 9 avril, de 12h à 15h, au 2e étage. Venez partager un repas animé, organisé sur le thème de Pâques. Participation financière de 10€.
* Socio-esthétique - jeudi 11 avril, de 10h à 12h. Atelier beauté printanière.
* Balade pédestre – jeudi 11 avril, de 10h à 12h, sur les quais de Bordeaux.
* Arts créatifs – jeudi 11 avril, de 14h à 17h. Réalisations en macramé.
* Visite de l’Hôtel des Archives de la Métropole – jeudi 11 avril, de 13h15 à 16h45, à Bordeaux.

Au programme :

* découverte de ce bâtiment dédié à la conservation de documents de toutes natures (registres, liasses, plans, gravures, photographies sur plaques de verre, maquettes),
* visite de l’exposition « Les palais des comestibles » qui invite à découvrir les évolutions des marchés au fil du temps (de plein air ou couverts, anciennes halles, architectures métalliques ou de béton).

Trajets réalisés en tramway (titres de transport à prévoir par chacun) et à pied.

* Lecture philosophique – vendredi 12 avril, de 14h30 à 16h30.
* Entretien des espaces potagers – mardi 16 avril, de 14h à 15h, dans la cour. Venez rencontrer et échanger avec le jardinier lors de sa visite sur site.
* Café papoté – mardi 16 avril, de 14h30 à 16h, salle Feliciano ou par téléphone. Échanges sur le thème de la solitude.
* Socio-esthétique - jeudi 18 avril, de 10h à 12h. Atelier produits ménagers.
* Balade pédestre – jeudi 18 avril, de 10h à 12h, au Parc Peixoto de Talence. Titres de transport TBM à prévoir par chacun pour les trajets en tramway.
* Arts créatifs – jeudi 18 avril, de 14h à 17h. Initiation au crochet et au tricot.
* **Café papoté – mardi 23 avril, de 14h30 à 16h, salle Feliciano** ou par téléphone**. Échanges sur le thème de l’image et la représentation de soi.**
* Visite patrimoniale des caves « Café de Paris » – mercredi 24 avril, de 8h30 à 17h30, à Cubzac les Ponts. En partenariat avec Terre et Océan, venez découvrir le site de production qui depuis la fin du 19e siècle sert à l’élaboration de vins effervescents. Déjeuner partagé dans un restaurant. Trajets réalisés en minibus. Participation financière de 30€.
* Balade pédestre – jeudi 25 avril, de 10h à 12h, au Bas Lormont. Titres de transport TBM à prévoir par chacun pour les trajets en BatCub.
* Arts créatifs – jeudi 25 avril, de 14h à 17h. Réalisations en macramé.

* Lecture philosophique – vendredi 26 avril, de 14h30 à 16h30.
* Dîner-opéra « La Bohème » en audio-description – vendredi 26 avril, de 16h45 à 22h45, au Grand Théâtre de Bordeaux. Cette œuvre de Puccini raconte un amour impossible dans le Paris romantique des artistes et des petites gens.  La mise en scène plonge avec une poétique modernité dans ce monde fait de récupération et de débrouille.

Au programme :

* de 17h à 18h : visite sensorielle (s’appuyant sur des supports tactiles, des senteurs, des échantillons textiles à manipuler, des extraits musicaux à écouter…),
* de 18h30 à 19h45 : dîner sur le pouce partagé au restaurant italien Trattoria,
* de 20h à 22h30 : représentation avec entracte.

Rendez-vous directement sur place (place de la Comédie à Bordeaux). Possibilité d’accompagnement depuis la station de tram B « Grand Théâtre ». Participation financière de 40€.

* Dîner-concert « Sanseverino » – samedi 27 avril, de 18h30 à 22h45, à l’Entrepôt du Haillan. Stéphane Sanseverino, est un auteur compositeur français dont les chansons sont teintées d'humour et de poésie, et leur style éclectique court du swing manouche au rock électrique, en passant par le blues et le tango.

Au programme :

* de 18h45 à 20h15 : dîner sur le pouce partagé au restaurant Le Café Rostand,
* première partie : assurée par des élèves de l’école de musique du Haillan qui joueront des chansons de l’artiste, accompagnés par ses soins,
* deuxième partie : concert assuré par Sanseverino, en formule trio.

Rendez-vous directement sur place (13 rue Georges Clemenceau au Haillan). Possibilité d’accompagnement depuis la station de tram A « Le Haillan Rostand ». Participation financière de 30€.

* Cuisine – mardi 30 avril de 10h à 13h, à la Maison de la Nutrition. Rendez-vous directement sur place, au 5 rue de la Passerelle à Bordeaux (bus / tram « Jardin botanique »). Participation financière de 5€.
* Atelier jardinage – mardi 30 avril, de 14h à 15h15, dans la cour. Venez bénéficier d’un atelier sur le thème des plantes médicinales et aromatiques.
* **Café papoté – mardi 30 avril, de 14h30 à 16h, salle Feliciano** ou par téléphone**.** Que mangeons nous ce soir ? **Échanges** de recettes et de techniques de cuisine.

2) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* **Folding art** – les jeudis 11 et 25 avril, de 14h à 16h, au 2e étage. Pratique de l’art du pliage avec Lydia.

## 3) Zoom sur une activité hebdomadaire

* Lecture à voix haute – les lundis, de 14h à 15h30. Proposée par Cécilia, cette animation est organisée simultanément en présentiel (salle Morse) et en distanciel (plateforme téléphonique n°1 – 05 24 73 72 04, 999 800 800).

# PÔLE SPORTIF

*Renseignements et inscriptions :* [*sport.bx@unadev.com*](mailto:sport.bx@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 activités (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 Philippe POINCOT

• Voile sur Hansa – jeudis 4 et 18 avril, de 11h à 18h, au Lac de Cazaux (4 places).

2) Activité ponctuelle proposée par Yannick LE COLVEZ

* Yoga du rire - lundi 22 ou 29 avril (à confirmer), de 16h à 17h (12 places).

## 3) Zoom sur une activité hebdomadaire

Le Taï Chi Chuan est proposé tous les mercredis de 11h à 12h30 à la salle de sport, par une intervenante extérieure diplômée, Bérengère LOUBINEAU. Le Taï Chi Chuan est un art martial chinois composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement et avec précision. Cette activité améliore la souplesse, l’équilibre, la coordination et la concentration. Alors n’hésitez pas à venir l’essayer !

Cordialement

L’équipe du centre régional UNADEV Nouvelle Aquitaine de Bordeaux