

PROGRAMME DU MOIS DE MAI

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**

Horaire d'ouverture : lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le vendredi de 13h30 à 17h00

Adresse : 17 rue Émile Duclaux, 13004 Marseille.

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, inscriptions et paiements.

Il est toujours **impératif** de nous régler **au plus tard 1 semaine avant la sortie**, soit au centre auprès de Maud et les jeudis auprès de Cathy ou soit par envoi postal. 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 devons 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 avec le lien ci-dessous :

<http://agenda.unadev.com/category/menu-principal/marseille/>

Notre centre sera fermé le mercredi 1^{er} et jeudi 2 ainsi que le mercredi 8, jeudi 9 et vendredi 10 mai toute la journée.

Voici le programme du mois de **MAI** sur le centre.

PÔLE SOCIAL

Vanessa notre CESF, vous propose des rendez-vous sociaux entre 10h et 18h et une permanence téléphonique en début et fin de journée. Vous pouvez également participer à des ateliers collectifs tels que :

Atelier juridique : mardi 21 de 16h à 18h. Droit Pluriel en partenariat avec l'UNADEV, vous propose son 5^{ème} atelier juridique animé par un avocat, sur le thème des droits à la retraite.

Quels sont vos droits à la retraite ? A quel âge pourrez-vous arrêter de travailler ? Quel est l'impact du handicap sur la retraite ? Que vous soyez en activité, proche du départ à la retraite ou déjà dans cette période de votre vie, cet atelier vous permettra de comprendre les calculs et le fonctionnement des droits à la retraite. Vous pourrez choisir le meilleur moment de quitter l'emploi et profiter ainsi au mieux de cette nouvelle période de vie ! Au centre, gratuit

Ensemble échangeons et partageons :

Sylvie psychothérapeute, vous offre un temps pour échanger et partager votre expérience sur diverses thématiques. Au centre, places limitées, gratuit

Atelier cuisine : Pierre et Malik bénévoles passionnés de cuisine et de pâtisserie, vous offre un temps de pratique culinaire.

N'oubliez pas de ramener votre tablier et une boîte alimentaire.

Au centre, places limitées, 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 16 et 30 mai et 6 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 de réparation de petits matériels électroménager et panne d'ordinateur « Repair café ». 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 du quotidien. 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 réparateurs bénévoles.

Application culturelle : Venez apporter votre aide, tester et améliorer une nouvelle application, répertoriant les lieux culturels accessibles, créer par une jeune étudiante en école de commerce. Mardi 28 mai de 10h à 12h au centre. Gratuit sur inscription.

PÔLE ANIMATION

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

Club-cinéma. Pas de vagues, en audio-description.

Réalisé par T. Lussi-modeste avec F. Civil, S. Boumedine, B. Kebe, T. Duquesne, L. Ho Poumey. Synopsis : Julien est professeur au collège. Jeune et volontaire, il essaie de créer du lien avec sa classe en prenant sous son aile quelques élèves, dont la timide Leslie. Ce traitement de faveur est mal perçu par certains camarades qui prêtent au professeur d'autres intentions. Julien est accusé de harcèlement. La rumeur se propage. Le professeur et son élève se retrouvent pris chacun dans un engrenage. Mais devant un collège qui risque de s'embraser, un seul mot d'ordre : pas de vagues...

Durée : 1h32

Genre : Drame

Date et horaire probable : jeudi 2, sur une séance en après-midi, horaire à préciser.

Lieu : Cinéma le Prado au 36 avenue du Prado, 13006 Marseille

Participation : 4€

Sophrologie. Lundi 6 de 13h45 à 15h20 au centre.

Participation : 2€

Spectacle au ZEF, Odyssée, sans audiodescription mais avec des Souffleurs d'images. Face à toutes les situations inédites qu'il traverse, Ulysse a peur, et c'est en éprouvant cette peur que le héros se sauve par la ruse. En ces temps où la contestation et la révolte s'immiscent dans l'espace public, *Odyssée* interroge la nécessité du danger. Une œuvre à la forme hybride et ludique, qui place le texte d'Homère et la langue, orale et foisonnante, en son centre. En définitive, une *Odyssée* portée par un élan vital puissamment ancré dans le temps présent, et

qui prend à cœur sa mission de donner à voir le monde de demain.

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 3 mai.

Date : mercredi 15

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 19h20 pour les autres.

Fin : 21h45

Participation : 3€

Guitare. Les mercredis 15, 22 mai et les 5, 12, 19, 26 juin de 13h30 à 17h (cours individuel de 30 min) au centre.

Attention, pas de cours le 29 mai.

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 16, 30 mai et les 13, 27 juin.

Cours du groupe Tiersen, semaine impaire, les jeudis 23 mai et les 6, 20 juin.

Horaires : créneau de 30 min de 9h30 à 12h30 au centre.

Chant. Les vendredis 17, 24, 31 mai et les 7, 14, 21, 28 juin.

Attention, pas de cours le 10 mai.

Stand-up. La Pilule du Jeudi (Comedy Club) à l'Art Dû. Tous les jeudis soir, viens à la rencontre des humoristes de Marseille ! Les nouveaux artistes se succèdent pour vous faire rire ! Un cocktail

explosif avec un MC (Master of Ceremony) de génie, des humoristes chéris et un public de folie.

Date : jeudi 16

Rendez-vous : 19h40 à l'Art Dû, 83 rue Marengo, 13006 Marseille pour ceux qui veulent manger quelques tapas et/ou boire un coup avant le spectacle. Sinon rendez-vous à 20h30 pour la séance de 21h.

Fin : 22h30

Participation : Entrée gratuite – Participation libre au chapeau en fin de spectacle (prendre de la monnaie pour les artistes).

Modelage. Atelier du lundi, les 13, 20, 27 mai et les 3, 10, 17, 24 juin de 10h à 11h45. Attention, pas de cours le 6 mai.

Atelier du mercredi, les 15, 22, 29 mai et les 5, 12, 19, 26 juin de 10h à 11h45. Participation au trimestre.

Anglais. Cours du vendredi, les 17, 24, 31 mai et le 7, 14 juin de 10h15 à 11h45 ou de 13h30 à 15h.

Attention, pas de cours le 10 mai.

Cours du mardi, les 7, 14, 21, 28 mai et le 4, 11 et 18 juin de 18h30 à 20h.

Atelier, Les thés parfumés et aromatisés et leur association aux chocolats. L'atelier abordera dans un premier temps : l'histoire, les procédés d'aromatization des thés, la législation mondiale et européenne, les différentes variétés, comment parfumer soi-même ses thés avec des produits naturels, l'étude et dégustation de plusieurs thés parfumés. Dans un second temps nous parlerons des chocolats. Le domaine du chocolat possède de nombreux points communs avec celui des thés à découvrir. Pendant cet atelier, nous associerons de grands crus de chocolats avec de grands crus de thés. Nous découvrirons des accords insolites mais si harmonieux entre des cultures différentes.

Date : vendredi 17

Horaires : de 13h45 à 16h15 au centre

Participation : 2€

Sortie du barrage à la réserve, Histoire de la Montagne Sainte Victoire depuis le barrage Bimont. Venez découvrir cette promenade d'un peu plus de 2h sans dénivelé qui vous conduira du barrage de Bimont à la réserve naturelle de Roques Hautes. Le départ de la visite se situe au niveau du barrage, chaque arrêt nous permettra d'appréhender les épisodes géologiques qui ont affectés toute la Provence et plus particulièrement la Montagne Sainte Victoire.

Prendre son pique-nique pour un déjeuner sur place (pas de tables, prendre sa serviette).

Date : mardi 21

Rendez-vous : 10h40 au centre

Fin : 17h30 au même endroit

Participation : 8€

Sortie rando sur l'île Verte avec le CPIE Côte Provençale

Après un repas au restaurant sur le Vieux Port de la Ciotat, nous prendrons le bateau direction l'île Verte. Lors de cette randonnée nous découvrirons les oiseaux marins, le patrimoine historique de cette île, sa végétation et le risque incendie.

Chemin accidenté et étroit avec un peu de dénivelé.

Date : mercredi 22

Rendez-vous : 11h30 devant l'Office de Tourisme de La Ciotat
Bd Anatole France, 13600 La Ciotat

Fin : 17h40 au même endroit

Participation : 18€

Shiatsu. Jeudi 23 de 13h45 à 16h au centre. Participation, 2€

Théâtre. Lundi 27 de 9h à 13h30 au centre. Participation, 10€

Présentation Programmation Festival de Marseille. Le Festival de Marseille ce sont des spectacles en audiodescription adaptés aux spectateurs déficients visuels, une charte culture avec des tarifs à seulement 1€ pour le public en situation de handicap et des souffleurs d'images ! Venez découvrir toute la programmation

2024 lors d'une présentation par les membres de l'équipe du festival.

Date : lundi 27

Rendez-vous : 13h45 au centre

Fin : 15h15 au centre

Ouvert à tous, bénéficiaires, adhérents ou membres d'autres associations ! Gratuit.

Balade cueillette sensorielle des plantes sauvages comestibles et médicinales avec La Draille Comestible. Au cours d'une balade de 2h le long du cours d'eau nommé le Jarret (quartier de la Rose), nous irons nous initier à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales que nous croisons tous les jours, ces « mauvaises herbes » qui n'en sont pas. Nous pourrions découvrir 1, 2, 3 voire 20 plantes dans leur milieu, apprendre à les identifier, les récolter et les utiliser de façon simple. Nous pourrions les toucher, les sentir, parfois même les goûter.

Date : mercredi 29

Rendez-vous : 10h au croisement Av. de la Croix Rouge et du Bd des Bengalis, 13013 Marseille

Fin : 12h40 au même endroit

Participation : 6€

PÔLE SPORT

Cécifoot malvoyants. Entraînement au stade Tasso, 13 rue Girardin, 13007 Marseille, les jeudis 2, 16, 23, 30 mai, les 6,13, 20 juin et le 4 juillet de 19h30 à 21h.

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

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

Foot en salle (compétiteurs cécifoot). Mardi 7 de 20h à 22h chez Le 13 – foot en salle, 18 boulevard Frédéric Sauvage (13014). Préparation à la coupe de France.

Inauguration table de showdown. Le mercredi 15 de 16h à 17h au centre. Venez découvrir la table de showdown arrivée récemment. Nous donnerons quelques explications sur ce sport et vous pourrez également tester ce nouveau matériel.

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

Escalade. Les jeudis 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 16, 23, 30 mai, 6, 13, 20, 27 juin et 4 juillet. Venez en binôme jouer de 14h à 16h30 au centre.

Danse contemporaine. Les vendredis 17, 24, 31 mai et 14, 28 juin de 14h à 15h30 au centre.

Coupe de France de Cécifoot malvoyants. Les 19 et 20 à Chalon-sur-Saône (71100).

Pilâtes. Les mardis 23 (14h30 seulement) et 30 avril (2 cours de rattrapage), 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 14 mai.**

Course La Nocturne. Pour rappel, le centre participera à la 18^{ème} 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 accompagné 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

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)

Rencontre Inter-Centres Échecs. Les 6 et 7 juin à Toulouse. Parties d'échecs, visite culturelle et repas en commun. Tarif 50€. Pour plus d'informations, veuillez contacter Pierre.

Conférence. L'expérience visuelle influence-t-elle la proprioception du bras et sa latéralisation ? Résultats de reproduction passive chez les adultes aveugles congénitaux et voyants.

Le centre a contribué à la réalisation de cette étude dont l'article de recherche a été publié le 27 juillet 2023 dans le journal neuroscientifique « Neuroscience Letters ». Fabrice SARLEGNA et Najib ABI CHEBEL de l'Institut des Sciences du Mouvement (dont les tutelles sont le Centre National de la Recherche Scientifique et l'Université d'Aix-Marseille) nous ont sollicité afin d'être contacté par des personnes en situation de handicap visuel désirant passer les tests en décembre 2021 et en février 2023. À la suite de l'avancée de leurs travaux, Fabrice et Najib seront présents pour nous exposer les résultats, nous les expliquer, répondre à nos questions et nous parler de leur continuation.

Date : lundi 10 juin

Lieu : au centre

Horaires : de 14h à 16h15

Gratuit

VIE ASSOCIATIVE / SENSIBILISATION

Sensibilisation sur le glaucome – Et si on parlait avec l'art ?
En partenariat avec « Le Bel Œil », nous vous proposons un après-midi en 4 temps :

1. Scénettes théâtralisées avec des situations cocasses et anecdotes autour de la notion de “mal voir” ou “ne pas voir”
2. Présentation de la BD « Le bel œil » racontée et projetée qui parle de l'expérience d'Ajrad face au glaucome
3. Illustration de la malvoyance et mise en situation de déficience visuelle
4. Temps d'échange et fin autour d'un goûter partagé

Date : samedi 18

Lieu : au centre

Horaires : de 14h à 17h00

Gratuit et ouvert à tous (famille, amis...)

L'équipe Unadev Paca