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 mai 2024.

*SOMMAIRE*

[*PÔLE SOCIAL*](#_Toc163472888)

[*1) Activités ponctuelles proposées par nos prestataires*](#_Toc163472889)

[*2) Zoom sur la PCH Parentalité*](#_Toc163472890)

[PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES](#_Toc163472891)

[*1) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles*](#_Toc163472892)

[PÔLE SOCIO-CULTUREL](#_Toc163472893)

[*1) Activités ponctuelles proposées par l’équipe d’animation*](#_Toc163472894)

[*2) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles*](#_Toc163472902)

[*3) Zoom sur une activité hebdomadaire*](#_Toc163472903)

[PÔLE SPORTIF](#_Toc163472904)

[*1) Activités ponctuelles proposées par Philippe POINCOT*](#_Toc163472905)

[*2) Activité ponctuelle proposée par Yannick LE COLVEZ*](#_Toc163472907)

[*3) Zoom sur une activité régulière*](#_Toc163472909)

# 

# PÔLE SOCIAL

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

1. Activités ponctuelles proposées par nos prestataires

* Permanence d’écoute individuelle : soutien psychologique – vendredis 3 et 31 mai, entre 14h et 17h (en présentiel ou par téléphone). Séances de 45 minutes, sur rendez-vous.
* Atelier juridique **en présentiel** – jeudi 30 mai, de 17h à 19h. Dans le cadre d’un cycle de rencontres destiné à apporter une meilleure connaissance de leurs droits aux travailleurs mal et non-voyants, l’association Droit Pluriel proposera un atelier sur le thème « Mes droits à la retraite. ».

## Zoom sur la PCH Parentalité

La PCH (Prestation de Compensation du Handicap) parentalité est une aide financière destinée aux parents en situation de handicap pour les aider dans l'exercice de leur rôle parental par le biais d’une aide humaine et d’une aide technique, et ce jusqu’au 7 ans du dernier enfant. Cette prestation peut financer divers besoins tels que l'assistance quotidienne, les équipements spécifiques ou les aménagements nécessaires au domicile. Pour tout renseignement, nous vous invitons à vous rapprocher du Pôle Social.

# PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES

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

1. Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* Initiations à l’italien – les lundis 6 et 20 mai, de 10h à 12h, et les mardis 7 et 21 mai, de 14h à 16h, au 1er étage. Initiation à cette langue vivante avec Lydia.

# 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

* Balade pédestre – jeudi 2 mai, de 10h à 12h, à l’écosystème Darwin. Titres de transport TBM à prévoir par chacun pour les trajets en tramway.
* Arts créatifs – jeudi 2 mai, de 14h à 17h. Réalisations en macramé.
* Soirée multisensorielle - jeudi 2 mai, de 16h15 à 20h30 à Bègles. Venez participer à cette soirée inédite, organisée en partenariat avec ChapitÔ, le Ô lieu. Au programme :

- 16h30-17h30 : visite guidée de l’exposition interactive « Ecoutez Voir », outil de médiation destiné à explorer la musique classique,

- 17h30-18h30 : possibilité de restauration sur place (tapas et cocktails),

- 18h30-19h25 : balade contée insolite, imaginée à partir d’éléments de la plus grande fresque de street art de la métropole de Bordeaux,

- 19h30- 20h30 : concert assuré par un duo de percussionnistes sur marimbas de l’association Caprices de Marianne.

Rendez-vous à 16h15 directement sur place (19 avenue Robert Schuman 33130 Bègles), ou à la station de tramway C « Terres Neuves ».

* Visite-test adaptée au FRAC – vendredi 3 mai, de 13h15 à 17h, à la MÉCA de Bordeaux. Venez découvrir en avant-première plusieurs œuvres de l’exposition « Arpenter, photographier la Nouvelle-Aquitaine ». Trajets réalisés en bus (titres de transports à prévoir par chacun) et à pied.
* Lecture philosophique – vendredi 3 mai, de 14h30 à 16h30.

* Café papoté – mardi 7 mai, de 14h30 à 16h, salle Feliciano ou par téléphone. Échanges autour des valeurs personnelles (quelles sont vos valeurs fondamentales ?).
* Entretien des espaces potagers – mardi 14 mai, de 14h à 15h, dans la cour. Venez rencontrer et échanger avec le jardinier lors de sa visite sur site.

* Café papoté – mardi 14 mai, de 14h30 à 16h, salle Feliciano ou par téléphone. Échanges autour de la gestion du stress au quotidien, avec intervention de M. SYLVERIO, coach en bien-être.
* Cours d’échecs – mercredi 15 mai, 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 16 mai, de 10h à 12h, au Jardin Public. Titres de transport TBM à prévoir par chacun pour les trajets en tramway.
* Socio-esthétique - jeudi 16 mai, de 10h à 12h. Atelier « sport & beauté » (séance beauté et création d’une crème à l’arnica).
* Arts créatifs – jeudi 16 mai, de 14h à 17h. Initiation au crochet.
* Lecture philosophique – vendredi 17 mai, de 14h30 à 16h30.
* Cuisine – mardi 21 mai 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€.
* Rencontre intergénérationnelle – mercredi 22 mai, de 14h30 à 16h30, au 2e étage. En partenariat avec le Centre d’Animation « Argonne Nansouty Saint-Genès », venez partager l’après-midi avec des enfants âgés de 6 à 11 ans, autour de parties de jeux de société.
* Balade pédestre – jeudi 23 mai, de 10h à 12h, à l’ensemble architectural Les Vivres de l’Art. Titres de transport TBM à prévoir par chacun pour les trajets en tramway.
* Arts créatifs – jeudi 23 mai, de 14h à 17h. Création de bracelets en macramé (dans le cadre de la fête des mères).
* Entretien des espaces potagers – mardi 28 mai, de 14h à 15h, dans la cour. Venez rencontrer et échanger avec le jardinier lors de sa visite sur site.
* Café papoté – mardi 28 mai, de 14h30 à 16h, salle Feliciano ou par téléphone. Échanges autour des passe-temps et des loisirs (quels sont ceux qui vous apportent le plus de joie et de satisfaction ?).
* Cours d’échecs – mercredi 29 mai, 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.
* Échange autour des dispositifs d’accessibilité à l’Opéra – mercredi 29 mai, de 13h30 à 16h30, au Grand Théâtre de Bordeaux. L’ONB vous accueillera dans le cadre d’un laboratoire de réflexion autour des audiodescriptions et d’une visite sensorielle.

* Balade pédestre – jeudi 30 mai, de 10h à 12h, sur les quais de Bordeaux. Titres de transport TBM à prévoir par chacun pour les trajets en tramway.
* Socio-esthétique - jeudi 30 mai, de 10h à 12h. Atelier beauté des pieds.
* Arts créatifs – jeudi 30 mai, de 14h à 17h. Initiation à l’origami.
* Journée au musée – vendredi 31 mai, de 10h à 16h, au Musée des Beaux-Arts de Bordeaux. La fondation Art Explora vous proposera une découverte sensorielle de quelques œuvres sélectionnées par leurs soins. Un déjeuner sera partagé dans un restaurant du quartier. Trajets réalisés à pied. Participation financière de 15€.
* Lecture philosophique – vendredi 31 mai, de 14h30 à 16h30.

1. Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* **Folding art** – les jeudis 2, 16 et 23 mai, de 14h à 16h, au 2e étage. Pratique de l’art du pliage avec Lydia.

## 

## Zoom sur une activité hebdomadaire

* **Bibliothèque sonore de prêt : les mardis, de 13h30 à 14h30,** au 2e étage. Venez découvrir et emprunter nos nombreux livres audio sur CD.

# 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).*

1. Activités ponctuelles proposées par Philippe POINCOT

* Voile sur Hansa – jeudis 2 et 30 mai, de 11h à 18h, au Lac de Cazaux (4 places).
* Catamaran – jeudis 16 et 23 mai, de 11h à 18h, au Cercle de voile du Pyla (4 places).

1. Activité ponctuelle proposée par Yannick LE COLVEZ

* Yoga du rire - lundi 27 mai (à confirmer), de 16h à 17h (12 places).

## Zoom sur une activité régulière

Une initiation aux sports de combat (anciennement appelé self défense) se déroule le jeudi matin, de 9h30 à 11h, à la salle de sport, tous les 15 jours (semaine paire et hors vacances scolaires). Laurent Perrier, l’enseignant, vous propose différents ateliers de frappe et de défense en toute sécurité. Venez tenter l’expérience !

Cordialement

L’équipe du centre régional UNADEV Nouvelle Aquitaine de Bordeaux