

PLANNING JUILLET/AOÛT

INSCRIPTION POUR L'ÉTÉ

DU JEUDI 13 AU JEUDI 27 JUIN.

- **PÔLE ANIMATION : Alexia LEROY**
- **PÔLE MULTIMÉDIA : Thierry BATTANDIER**
- **PÔLE CESF : Audrey LANDRIX**
- **ACCUEIL : Julie JANIO**
- **BORNE INFO : 08 00 94 22 38**
- **INTERNET : <http://agenda.unadev.com/>**

**Inscription avec Julie au : 04 68 64 49 63,
hors lundi.**

Horaires d'ouverture du centre : de 9H à 12H30 et de 13H30 à 17H, sauf mercredi après-midi, centre fermé.

L'accueil téléphonique est de 9H à 12H30 et de 13H30 à 16H, du lundi au vendredi. Et de 9H30 à 12H30 le mercredi.

Pour la période de l'été, vous payerez vos activités à la séance par mois.

Vous n'êtes pas dans l'obligation de prendre toutes les séances.

Exemple : Pour la gym, vous pouvez prendre 5 séances sur 9 et vous devrez payer 10€. Les réductions ne s'appliquent pas sur cette période.

Dès Août vous recevrez le planning pour 4 mois. Septembre, octobre, novembre et décembre. On reprendra le fonctionnement par période avec les réductions appliquées.

Evénements

Centre fermé le 14 juillet et 15 août.

Le centre sera ouvert tout l'été. Vous pouvez utiliser la salle de jeux, le matériel de lecture et autres. Pensez à vous hydrater et vous pouvez venir vous rafraîchir à la clim pendant les horaires d'ouvertures.

Atelier de sensibilisation sur les dépistages des cancers. **Le jeudi 18 juillet, de 14h à 16h. Cancers Féminins : dépistage et facteurs de risque". Pour les 20 à 74 ans. Limitée à 20. Au cours de cet atelier, vous aborderez les cancers du sein et du col de l'utérus, en mettant l'accent sur les moyens quotidiens de réduire les risques de développement de ces cancers, ainsi que sur les protocoles de dépistage recommandés.**

Pour aider à la compréhension et à l'apprentissage, le Centre Régional de Coordination de Dépistage des Cancers d'Occitanie fournira divers outils pédagogiques, tels que des bustes pour l'autopalpation et des modèles anatomiques des organes concernés.

Multimédia :

Ateliers numériques collectifs en distanciel. Reprise en septembre.

Ateliers sur centre :

Carton : les Mardis, de 14H à 16H30. 2€.

Juillet : 16, et 30.

Août : 13, et 27.

Couture. Reprise en septembre.

Cuisine : de 9H30 à 13H30.

Juillet : vendredi 26

Août : lundi 12

Danse : reprise en septembre.

Karaoké : de 14H à 16H30.

Juillet : vendredi 26.

Août : lundi 12.

Massages avec Martine. Prix 5€.

Jeudis, 14h, 15h, 16h.

Juillet : 25.

Août : 8, et 22.

Musique : les Mercredis, de 10H à 11H30. 2€.

Juillet : 3, 17, 24, et 31.

Août : 7, 14, 21, et 28.

Peinture : les Lundis, de 13H30 à 15H. 2€.

Juillet : 1, 8, et 15.

Poterie : les Lundis, de 10H30 à 12H30. 2€.

Juillet : 1, 8, et 15.

Sonothérapie : les Mardis, de 10H à 11H. 2€.

Juillet : 2.

Août : 6.

Sophrologie : les Vendredis. 2€.

Groupe 1, de 14H à 15H30. Groupe 2, de 15H45 à 17H.

Juillet : 5, et 19.

Temps pour soi: les lundis matin. 2€.

Lundis, 9H30, 10H, 10H30, 11H, 11H30.

Juillet :

1, épilation visage.

15, soins des pieds.

22, soins mains.

Août :

5, massage crânien

19, soins des pieds.

26, soins des mains.

Théâtre : reprise en septembre.

Vannerie : les Vendredis, de 9H30 à 12H.

Juillet : 5, et 12.

Août : 2.

Activités sportives :

Équitation : reprise en septembre.

Équitation Fauteuil : reprise en septembre.

Gym douce: les Jeudis, de 9H30 à 11H. 2€.

Juillet : 4, 11, 18, et 25.

Août : 1, 8, et 29. Pas de gym le 22 août.

Krav maga : les Mardis, de 14H30 à 16H. Rue Rolland Garros 66000 Perpignan. 2€.

Juillet : 9, et 23.

Août : 6, et 20.

Pilate : reprise en septembre.

Marche en Mer : 5€

Lundi Groupe 1 : de 9H à 11H30.

Juillet : 1, 8, 15, 22, et 29.

Vendredi Groupe 2 : de 9H45 à 12H15

Juillet : 5, 12, 19, 26, et 2 août.

Réunions :

Réunion LUMEN, vendredi 12 juillet, de 14h à 16h : venez échanger sur les différents sujets abordés dans le dernier magazine LUMEN. Ce magazine trimestriel est édité par l'UNADEV et apporte des informations sur le thème du handicap visuel.

**Café trucs et astuces, de 10H30 à 12H.
Juillet : mardi 23 « les applications téléphoniques adaptées à la déficience visuelle ».**

Sorties :

- **Sorties plages :**

Les mardis 16, et 30 juillet. Et vendredi 9 août.

Baignade en matinée. Départ à 9h30 du centre, retour 12h30. Pensez à prendre de l'eau, casquette et crème solaire. Place limitée à 5 personnes par groupe.

- **KAYAK EN MER, Mardi 9 juillet.**

8h30 à 15h : encadrée par deux moniteurs, vous partirez en kayak en solo ou en binôme sur les baies de Paulilles, vous passerez le cap Béar jusqu'à Collioure. L'itinéraire peut varier selon la météo.

Activité avec gilet, bidon étanche.

4 personnes maximum. Prévoir un pique-nique, de l'eau, un maillot, une serviette, t-shirt UV. Licence sportive obligatoire. 15€.

- **SORTIE SPÉLÉOLOGIE Mercredi 24 juillet. A Corbère les Cabanes.**

Prévoir de bonnes chaussures, avoir de bonnes conditions physiques. Pique-nique.

Progression dans des galeries debout et à quatre-pattes, visite de grandes salles, explications sur le monde souterrain. Départ 12h30 du centre retour 17h. 15€.

- Jeudi 1er août sortie télésiège nautique sur l'étang de saint-cyprien.**

Les horaires vous seront confirmés plus tard. Limitée à 3 par groupe. Prix 15€. Une autre date est à prévoir.

- Lundi 5 août sortie bouée tractée sur l'étang de st cyprien.**

Prévoir maillot serviette et du change. Départ 12h45 et Retour 17h. Prix 8€.