

PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET

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, à l'adresse suivante, 17 rue Émile Duclaux, 13004 Marseille. 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, en espèces, par chèque ou carte bancaire **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/>

À VOTRE DISPOSITION

Avec le nouveau centre, de nouvelles possibilités s'offrent à vous. Un espace pour vos repas du midi vous est dédié dans la salle d'activité avec un micro-onde et un réfrigérateur.

Du matériel adapté, téléagrandisseur et loupe électronique sont disponibles, dans le bureau de Vanessa, les mercredis et vendredis entre 14h et 16h.

À compter du 10 juin, le piano sera en libre accès sur réservation, auprès de l'accueil (créneaux d'1h), les lundis matin (sauf pendant l'atelier théâtre) et les mercredis matin, que vous fassiez partie ou non des cours de piano. Pour la tranquillité de tous, il est impératif de jouer avec un casque que nous mettons, à votre disposition.

À compter du 5 juin, la table de showdown sera en libre accès sur réservation (modalité de réservation dans le programme sport).

Vous trouverez en pièce jointe la nouvelle politique financière qui sera mis en place dès le mois de septembre.

Voici le programme du mois de **JUILLET** 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.

Les ateliers collectifs reprendront en septembre 2024.

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.

Atelier Rango, au centre et en extérieur, le jeudi 4 de 9h à 17h, (démonstration individuelle de 45 min). L'atelier revient pour tous ceux qui n'ont pas eu la possibilité de tester le nouveau système Rango, produit électronique à fixer sur sa canne et qui permet de mieux détecter les obstacles qui se trouvent en hauteur ou qui ont une faible emprise au sol. Les trajets deviennent plus sereins

et plus fluides, et le système vous permet d'éviter les boîtes aux lettres, certaines barrières, les tables de restaurant ou les branches d'arbres. A essayer en compagnie d'un des fabricants sur un parcours de 45 minutes. Inscription obligatoire. Gratuit.

PÔLE ANIMATION

Théâtre, au centre. Le lundi 1er de 9h à 13h. Possibilité de venir essayer gratuitement de 11h30 à 12h30 avec le reste du groupe et des salariés ! Participation, 10€.

Présentation saison 2024-2025 du Théâtre La Criée. Des spectacles en audiodescription au spectacle naturellement accessibles, venez découvrir toute la programmation. Le lundi 1^{er} de 14h à 15h45 au centre. Ouvert à tous, bénéficiaires, adhérents ou membres d'autres associations ! Gratuit.

Sophrologie, au centre. Le lundi 1er de 14h à 15h15.
Participation, 2€

Relaxation, au centre. Le mercredi 3 de 10h30 à 12h30.
Participation, 2€.

Piano, dernier cours pour le groupe Tiersen, le jeudi 4. Reprise des cours groupe Grimaud en septembre.

Spectacle, The Doppler Effect, dans le cadre du Festival de Marseille. Vous serez accompagné par un souffleur de sens. Musique-danse-vidéo-performance, un spectacle très attendu du festival. Compositeur, librettiste et metteur en scène multirécompensé, Conor Mitchell signe avec le Belfast Ensemble une œuvre poétique où la présence des artistes, l'architecture de l'espace, la création visuelle et les mots résonnent ensemble pour évoquer le destin d'un jeune homme gay dans les années d'après-guerre en Irlande du Nord.

Date : jeudi 4

Durée : 1h

Rendez-vous : 18h30 à la Friche la Belle de Mai, 41 rue Jobin, 13003 Marseille

Fin : 20h au même endroit

Participation : 1€

Chant, au centre. Le vendredi 5 de 14h15 à 16h15.

Sortie sentier sous-marin à la Ciotat avec l'Atelier bleu - CPIE Côte Provençale. Découverte de la biodiversité marine des petits fonds de méditerranée. Muni de palmes, masque, tuba et d'une combinaison en néoprène, vous pourrez vous immerger dans les eaux de la calanque du Mugel situé au sein du Parc national des Calanques. Encadré par des Éco-guides de la mer, diplômés d'Etat en activités subaquatiques, cette activité se réalisera sous une approche sensible sollicitant le touché et l'ouïe. Nous poursuivrons la matinée par un pique-nique sur la plage ou sur les tables ombragées du superbe parc Mugel. A prévoir : maillot de bain (pas de short de bain de préférence pour les hommes), serviette, chaussure d'eau si possible et son pique-nique. Sur place : vestiaire fermé à clé et douches.

Date : lundi 8

Rendez-vous : 9h20 au parking du Parc Mugel 283 Av. des Calanques, 13600 La Ciotat

Fin : 14h30 au même endroit. Gratuit

Modelage, au centre. **Atelier du lundi**, le 8 de 10h à 11h45.

Atelier du mercredi, le 10 de 10h à 11h45

Sortie à La Ciotat : visite humoristique et instructive du centre historique et balade en bateau. Durant la visite, vous serez au cœur de plus de 2000 ans d'histoire des Celtes au cinéma. Vous apprécierez les nombreuses histoires insolites et secrètes, légendes, énigmes, anecdotes, témoignages et chansons rassemblées depuis plus de 10 ans par votre guide poète, écrivain public, déclamateur de textes... Il abordera : les personnalités littéraires, le développement des chantiers navals, la ville médiévale, le vin, les remparts, Napoléon, la peste, l'invention du cinématographe, de la Pétanque, ... Après un repas au restaurant, nous irons faire une excursion en bateau. Le circuit d'1h30 nous permettra de visiter de nombreuses calanques jusqu'à Cassis.

Date : mercredi 10

Rendez-vous : 9h10 devant l'Office de Tourisme de La Ciotat Bd Anatole France, 13600 La Ciotat

Fin : 15h50 au même endroit

Participation : 27€

Concert Marseille Jazz des 5 continents : Keziah Jones.

Keziah Jones est apparu dans les années 90, nous livrant, tel un uppercut, un funk incarné par une énergie incroyable et des influences marqués par Fela Kuti, Prince et la « six cordes » de Jimmy Hendrix. Jones est devenu alors, pour le public français, un grand frère, un oncle de Lagos, venu nous charmer avec son jukebox aux sélections des musiques du monde. Préparez vos plus beaux souliers de danse car le 11 juillet notre Palais Longchamp va vibrer au son d'un Keziah Jones volant en découdre avec son dancefloor !

Date : jeudi 11

Rendez-vous : 19h soit à l'entrée principale du Palais Longchamp (au croisement du Bd Montricher et Bd Philippon 13004 Marseille), soit à l'entrée réservée PMR à côté de l'Observatoire de Marseille au 2 place Le Verrier, 13004 Marseille. Merci de préciser en amont de votre lieu d'arrivée.

Fin : 23h30 - minuit

Participation : 1€

Concert Marseille Jazz des 5 continents : Gregory Porter.

Avec sa voix de baryton si reconnaissable et fascinante, sa maîtrise des traditions les plus profondes de la soul, du jazz et du gospel, Gregory Porter s'est imposé comme l'un des chanteurs les plus acclamés d'Amérique. 2 fois Grammy awards du Jazz vocal, 2014 et 2017, le talent artistique et la sensibilité placent ce performer charismatique dans la lignée des plus grands chanteurs comme Nat « King » Cole, un de ses héros. Pour le Marseille Jazz des cinq continents, c'est la promesse d'un moment d'exception sur la scène estivale du Palais Longchamp.

Date : vendredi 12

Rendez-vous : 19h30 soit à l'entrée principale du Palais Longchamp (au croisement du Bd Montricher et Bd Philippon 13004 Marseille), soit à l'entrée réservée PMR à côté de l'Observatoire de Marseille au 2 place Le Verrier, 13004 Marseille. Merci de préciser en amont de votre lieu d'arrivée.

Fin : 23h30 - minuit

Participation : 1€

Sortie à Toulon, à la découverte des charmes de la capitale du Var. Cité navale historique, la plus belle rade d'Europe brille par son authenticité, ses marchés colorés, son centre ancien « comme en Italie ». Le matin, nous irons visiter le stade Mayol pour s'imprégner de l'ambiance de ce mythique temple du rugby. Nous nous mêlerons ensuite à l'atmosphère chaleureuse du marché et déjeunerons aux Halles Gourmandes. Puis vous découvrirez la cité des marins en petit train où seront dévoilés les secrets et anecdotes de la belle et chantante ville de Raimu. Laissez-vous porter, au fil des commentaires audio-scénarisés, par la brise méditerranéenne ondulant dans les palmiers de la Plage du Mourillon.

Date : jeudi 18

Rendez-vous : à l'entrée de la Gare de la Blancarde, place de la Gare, 13005 MARSEILLE, horaire à venir

Fin : horaire à venir, retour au même endroit

Participation : 27€

Sortie au parc Wave Island : Le parc aquatique 100% glisse en Provence ! Vous souhaitez passer un moment en famille, avec vos enfants ? Une envie de partager de nombreux fous-rires avec vos amis ou connaissances ? Ce parc est l'endroit rêvé ! Il réunit plus de 33 attractions et activités aquatiques et ludiques qui font le bonheur des petits et grands ! Le parc aquatique Wave Island promet une véritable vague de fraîcheur et des heures d'amusement ! Ce parc aquatique fait l'unanimité avec ses attractions amusantes, ses toboggans aquatiques colorés et sensationnels, ses espaces détentes, adaptés à tous

les âges. Quelques modalités et règles imposées par le parc vous seront précisés lors de votre inscription.

Date : la journée du mercredi 24

Rendez-vous : au centre, horaire à venir

Fin : horaire à venir au même endroit

Participation : 15€ par adulte, 10€ par enfant

PÔLE SPORT

Attention, dans ce programme sportif de juillet se cache des questions et des propositions pour le mois à venir et les suivants. Vous êtes invités à nous joindre pour nous faire vos retours sur ces différents points (escalade et échecs).

Informations :

Il est impératif de prendre une nouvelle licence sportive pour la saison 2024-2025. Les inscriptions seront ouvertes sur la période du 26 août au 13 septembre.

La licence sportive annuelle passe de 40€ à 32€ et chaque activité sportive nécessite pour la rentrée une participation financière. Les montants seront de 1€ ou 2€ (parfois 5€) par séance selon l'activité, payable au trimestre (ce montant est calculé en fonction de la convention annuelle que nous passons avec le prestataire).

Vous trouverez plus de détails dans la nouvelle politique financière.

Yoga, au centre. Le mardi 2 de 10h15 à 11h45.

Pilâtes, au centre. Le mardi 2. Groupe New-York de 14h30 à 15h30 et groupe Düsseldorf de 15h30 à 16h30.

Échecs, au centre. Le mercredi 3 pour le groupe Roi, de 14h à 15h30.

Showdown, au centre. Venez jouer des parties tous les mercredis après-midi de 14h à 16h30. Pierre sera présent pour arbitrer et jouer si vous le prévenez une semaine en amont. Ce créneau est mis en place pour l'utilisation libre de la table. Les groupes de personnes qui auront annoncé leur venue seront

prioritaires pour jouer sur une durée d'une heure. Une rotation autonome sera effectuée entre les personnes présentes. Tout le matériel pour jouer est disponible sur place. Si vous êtes intéressé par ce sport et pour toute information, veuillez contacter Pierre.

Escalade. Le jeudi 4 de 13h à 15h au Mur de Luminy, 171 Avenue de Luminy, 13009 Marseille. Si un créneau d'escalade régulier en soirée au sein d'une association vous intéresse, veuillez contacter le centre et donner vos disponibilités.

Parties libres échecs, au centre. Le jeudi 4. Venez en binôme jouer de 14h à 16h30. Durant la période estivale, veuillez contacter le centre afin de venir pratiquer en groupe.

Cécifoot malvoyants. Entraînement au stade Tasso, 13 rue Girardin, 13007 Marseille, le jeudi 4 de 19h30 à 21h. Soirée de fin de saison pour les cécifooteurs au stade jusqu'à 22h30.

Atelier chorégraphique de danse contemporaine, au centre, pour « découvrir son mouvement dansé ». Cours le vendredi 5 de 14h à 15h30. A partir de 14h30, représentation et atelier de découverte ouvert à tous.

Journée échecs. Venez jouer des parties classiques, avec ou sans pendule. Demi-journée acceptée, possibilité de prendre son repas sur place.

Date : le mardi 9

Rendez-vous : au centre de 9h45 à 16h15

Participation gratuite avec licence sportive ou 10€ sans licence.

Inscription obligatoire.

Nous désirons modifier le créneau des cours d'échecs du mercredi après-midi pour la saison prochaine. Veuillez nous indiquer vos disponibilités pour des cours avec Pierre dès le mois de septembre.

Stage d'équitation, repas accepté sur place, jeudi 11 et vendredi 12.

Rendez-vous : 9h45, RBéquitation, 725 chemin des Petits Biens,

13420 Gémenos.

Fin de l'activité : 12h15 sans repas ou 13h30, au même endroit.

Participation gratuite avec licence sportive ou 10€ sans licence.

Inscription jusqu'au jeudi 27 juin.

Stage d'initiation showdown, au centre. Inscrivez-vous pour 4 matinées du lundi 15 au jeudi 18. Pierre vous fera découvrir ce sport et nous progresserons tous ensemble. Pour les personnes qui le souhaitent, nous pourrons déjeuner au centre chaque midi. Si vous êtes indisponible à ces dates, veuillez joindre Pierre au plus tôt pour lui signifier votre intérêt pour cette activité et vos disponibilités.

Stage d'initiation échecs, au centre. Inscrivez-vous pour 4 matinées du lundi 22 au jeudi 25. Pierre vous fera découvrir ce sport et nous progresserons tous ensemble. Pour les personnes qui le souhaitent, nous pourrons déjeuner au centre chaque midi. Si vous êtes indisponibles à ces dates, veuillez joindre Pierre au plus tôt pour lui signifier votre intérêt pour cette activité et vos disponibilités.

Jeux Olympiques et Jeux Paralympiques. Retransmission sur la télévision du centre du lundi 29 juillet au vendredi 2 août ainsi que du jeudi 29 août au vendredi 6 septembre. Avec Pierre, venez découvrir, discuter et vivre des sports tels que le plongeon, l'escrime, le tir à l'arc, le water-polo, l'aviron, etc ou bien des parasports spécifiques au handicap visuel comme le goalball, le cécifoot, le para athlétisme, la para équitation, le para judo, la para natation, le para triathlon, ou encore d'autres parasports tel que la boccia, le tennis fauteuil, la para haltérophilie, le para taekwondo, le para cyclisme et bien d'autres. Veuillez renseigner un jour, une demi-journée et un sport/parasport lors de votre inscription le plus tôt possible. Pierre vous rappellera si besoin.

Sports Handi Nautiques Corbière (SHNC) : l'association L'Avi Sourire et ses partenaires organisent les SHNC afin de promouvoir l'inclusion sociale par le sport en proposant des activités nautiques adaptées (aviron, ergomètre, voile, kayak,

paddle, escalade, découverte aquatique). Vous devez avoir un certificat médical de moins de 3 mois d'aptitude à la pratique d'activités sportives de plein air ou bien de non-contre-indication à la pratique de l'activité désirée de moins d'un an. Vous devrez réaliser sur place un test anti-panique à l'immersion (ou bien présenter d'un brevet de natation de 25 mètres minimum). Une tenue adaptée à vos activités sera exigée. Veuillez également vous munir d'une bouteille d'eau et de tout matériel menu et pratique vous permettant de lutter contre la chaleur et le soleil. Prévoir son pique-nique afin de déjeuner sur site après l'activité. Les activités sont, paddle et aviron, mardi 24 et jeudi 25 de 9h30 à 11h ainsi que paddle et kayak, mardi 30 de 10h à 11h30. D'autres activités peuvent aussi être disponibles, veuillez appeler le centre pour toute demande spécifique.

Rendez-vous : au centre 1h30 avant le début de l'activité ou directement sur place 30min avant, base nautique de Corbière, plage de l'Estaque, 13016 Marseille (passer par le parking : 304 Quai de la Lave).

Fin de l'activité : sur place 1h30 après la fin de l'activité à la base nautique ou bien retour au centre 2h30 après la fin de l'activité.

Participation : 4€ par activité avec licence sportive ou bien 10€ sans licence. Transport non compris.

Inscription maximum 4 jours avant et **paiement** le plus tôt possible au centre.

Stage 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 mardi 2 au jeudi 6

Rendez-vous : de 10h à 16h, départ en bus à 9h au centre, retour 17h

Participation : gratuit avec licence sportive ou 10€ sans licence

L'équipe Unadev Paca