**PROGRAMME DU MOIS D’OCTOBRE**

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**](mailto:accueilpaca@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 par carte bancaire **au plus tard 1 semaine avant la** **sortie**,soit au centre auprès de Maud et les jeudis auprès de Cathy ou 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, merci de nous prévenir, dans les meilleurs délais et au plus tard 48h avant. Le cas échéant, nous devrons 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**

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 13h30 et 17h00.

Un **ordinateur** est en libre accès, avec notice d’utilisation pour une totale autonomie dans l’espace accueil du centre. Pour la tranquillité de tous et pour une meilleure confidentialité, il est impératif d'avoir un casque que nous pouvons vous proposer.

Le **piano** est en libre accès sur réservation auprès de l’accueil (créneaux d’1h), les lundis matin (sauf pendant l’atelier théâtre) et les mercredis matin. Pour la tranquillité de tous, il est impératif de jouer avec un casque que nous mettons à votre disposition.

La **table de showdown** est en libre accès, modalité de réservation dans le pôle sport.

**NOUVELLE POLITIQUE FINANCIÈRE**

Le conseil d’administration de l’UNADEV a validé une participation financière nationale sur les activités régulières des centres. Les activités et le coût vous sont communiqués dans le programme. Une remise est accordée sur le montant global en fonction du nombre d’activités. Le tarif est dégressif à partir de la 3ème activité.

Le règlement global devra être effectué le plus tôt possible par carte bancaire, chèque ou espèces.

Voici le programme du mois **d’OCTOBRE** 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 cuisine.** Jeudi 3 de 9h30 à 14h, au centre, gratuit. Pierre et Malik bénévoles passionnés de cuisine et de pâtisserie, vous offre un temps de pratique culinaire. Vous serez en présence de bénéficiaires de l’Epicerie Solidaire d’Endoume. N’oubliez pas de ramener une casquette (cuisine très lumineuse), votre tablier et une boite alimentaire.

**Accompagnement à l’événement « Place aux droits ».** Les vendredi 4 et samedi 5 octobre, une délégation de juristes de l’institution le Défenseur des droits sera présente à Marseille à la Porte d’Aix, 19, Place Jule Guesde (13003), pour tenir des permanences juridiques à ciel ouvert, écouter, instruire les demandes directement ou orienter les personnes venues à leur rencontre. La Défenseure et ses adjoints seront présents pour rencontrer les marseillais.es afin d’apporter des réponses aux questions qu’ils peuvent se poser sur leurs droits. Vanessa vous propose de vous accompagner en petit groupe, le vendredi 4 octobre de 9h à 13h. Rendez-vous sur place.

**Accompagnement à l’événement « Marseille Village Santé ».** En partenariat avec l'APHM (Assistance Publique des Hôpitaux de Marseille), le pôle santé publique de la Ville de Marseille organise un village de prévention, promotion de la santé et dépistage avec des stands et ateliers, du mercredi 9 au samedi 12 octobre au Parc Bougainville situé au 50, Boulevard de Briançon, 13003 Marseille. Vanessa vous propose de vous accompagner à cet événement, en petit groupe, le vendredi 11 octobre de 9h à 13h. Rendez-vous sur place.

**Ensemble échangeons et partageons.** Lundi 14 de 18h à 20h au centre, places limitées, gratuit. Sylvie psychothérapeute, vous offre un temps pour échanger et partager votre expérience sur diverses thématiques.

**Atelier alimentation équilibrée.** Jeudi 17 de 10h à 12h au centre, places limitées, gratuit. En présence de bénéficiaires du Dispositif d’Appui et de Coordination 13 Sud, Sophie diététicienne, vous offre un temps d’informations et d’échanges sur l’équilibre alimentaire.

**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](mailto:accueilpaca@unadev.com).

**PÔLE ANIMATION**

**RAPPEL. Atelier jeux de rôles.** Vous incarnez, dans un jeu collaboratif, un personnage dans une aventure fantastique sous la direction d'un « maitre du jeu ». Si certaines actions sont réglées en termes de succès ou d'échec à l'aide de dés, c'est surtout votre perspicacité, votre faculté à jouer un rôle et à se représenter les situations qui font évoluer l'aventure.Venez créez et jouez un personnage, tel qu’un légionnaire, un émissaire ou un mage, au service d’un empire en quête de mystère dans des territoires inconnus, peuplés de créatures comme les farfadets, les elfes ou encore de terrifiants dragons.

**Date :** lundi 30 septembre de 9h40 à 12h10 au centre

**Participation :** 12€. Tarif en baisse si les ateliers se poursuivent.

**Dessin et randonnées** avec l’artiste Claire Dantzer.Les interventions se dérouleront sur 3 randonnées ainsi que 3 à 4 ateliers au centre. Chaque participant sera accompagné d’un guide pour découvrir, en randonnée, des sites emblématiques du territoire. Nous évoluerons sur des terrains variés et serons invités à venir « [dessiner sur le motif](https://fr.wikipedia.org/wiki/Peinture_sur_le_motif) » c’est à dire sur le vif, sur site. Il s’agira de donner forme à vos sensations, impressions au contact de l’environnement, retranscrire nos déplacements, créer une cartographie du moment. Différents outils seront à dispositions pour travailler le dessin en relief sur feuilles plastifiées, récupérations d’éléments, par l’usage de mots, de phrases ou d’enregistrements sonores. Les éléments et croquis récoltés seront retravaillés sur des ateliers de 2h30 au centre. Lors de ce deuxième temps, plusieurs techniques de dessins en relief seront proposées, gravure sur lino, sur plaques d’argile et gaufrage par empreintes pour compléter et approfondir le travail amorcé en sortie.

**Rando dessin 1**

**Randonnée 1 - Calanques,** Belvédère de Sugiton (5 km, dénivelé positif de 83m). Balades envisageables autour selon les envies de chacun.

**Date :** mardi 1er

**Rendez-vous :** 9h20 pour démarrer à 9h30 à la Faculté des Sciences Aix-Marseille Université, 163 Av. de Luminy, 13009 Marseille (Accès bus Ligne B1 direction Luminy – arrêt Luminy PN les Calanques)

**Fin :** 15h40 au même endroit

Gratuit

**Atelier** **1 à l’Unadev** de 10h à 12h30 le mercredi 2. Gratuit

**Rando dessin 2**

**Randonnée 2 - La Côte Bleu, Niolon**, son fort et sa calanque (5,7 km, dénivelé positif de 197 m).

**Date :** jeudi 3

**Rendez-vous :** Assist'enGare à la gare Saint Charles à 8h15 pour un départ à 8h45.

**Fin :** 16h20 au même endroit.

**Participation :** 5€

**Atelier** **2 à l’Unadev** de 10h à 12h30 le vendredi 4. Gratuit

**Rando dessin 3**

**Randonnée 3,** à choisir. L’option ayant le plus de vote sera sélectionnée. Précision dans un second temps sur l’heure et lieu de RDV.

**Option 1, Garlaban,** gravures sur Roches du Massif du Garlaban et la Baume du Plantier (Grotte de Manon) (7,75 km, dénivelé positif de 341 m).

**Option 2, de la Treille à Font de Mai**, dans les collines de Marcel Pagnol (5,86 km, dénivelé positif de 230 m).

**Option 3, domaine de Font de Mai, sentier d’interprétation.**

**Date :** mercredi 9

**Participation :** 5€

**Atelier** **3 à l’Unadev** de 10h à 12h30 le jeudi 10. Gratuit

**Atelier** **4 à l’Unadev.** Restitution et préparation d’un vernissage de 10h à 12h30 le vendredi 11. Gratuit

Pour les randonnées, venir avec une tenue adaptée confortable, un coupe-vent, des chaussures de marche ou basket, de l’eau (1,5L minimum) et un pique-nique.

En cas de perturbation météo vous recevrez un message de maintien, de report ou d’annulation de la sortie.

**Anglais. Les vendredis**, de 8h30 à 10h niveau confirmé. De 10h15 à 11h45, niveau moyen 1. De 13h30 à 15h, moyen 2. Les 1er, 8 et 15 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre, 3, 10, 17 décembre (hors vacances scolaires), participation au trimestre de 20€. Rendez-vous à laMaison des Associations, 3ème étage en salle 311 au 93, La Canebière, 13001 Marseille. **Les mardis**, de 17h30 à 18h30, débutant. De 18h30 à 19h30, moyen 3. Les 17 et 24, les 4, 11, 18 octobre, 8, 15, 22, 29 novembre, 6, 13, 20 décembre (hors vacances scolaires), participation au trimestre de 20€. Rendez-vous au CMA Falque, 36, rue Falque, 13006 Marseille. **Merci d’arriver 10 min avant chaque cours et de prévoir vos transports en conséquence.**

**Guitare.** Mercredis 2 et 9 octobre, 16, 6, 13, 20 et 27 novembre 4, 11 et 18 décembre. Cours en individuel de 30 minutes de 13h30 à 17h au centre 11 séances à 22€.

**Atelier socio-esthétique, soin des pieds.** Nous chouchouterons en détendant et relaxant nos pieds, en s’initiant à l'automassage et en réalisant une crème. Inscription jusqu’au 25/09 inclus. Mardi 8, au centre, de 9h45 à 12h. Participation, 18€.

**Piano.** Les jeudis de 9h30 à 12h30 tous les 15 jours, au centre. Cours en individuel de 30 minutes. **Cours du groupe Grimaud,** les jeudis 3, 17, 31 octobre, 14, 28 novembre, 12 décembre. 6 séances à 12€. **Cours du groupe Tiersen,** les jeudis 10 et 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre. 6 séances à 12€.

**Chant.** Les vendredis 4,11 et 18 octobre, 8 ,15 ,22 et 29 novembre,6 ,13 et 20 décembre. Au centre de 14h15 à 16h15. 11 séances à 22€.

**Modelage. Les lundis** 7 et 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre au centre de 10h à 11h45. 10 séances à 20€,

**Les mercredis**, 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre au centre de 10h à 11h45. 11 séances à 22€.

**Théâtre.** Les lundis 14 octobre, 4 novembre et 2 décembre. Au centre de 9h à 13h. 4 séances à 20€.

**Sophrologie.** Les lundis 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre de 14h à 15h au centre. 3 séances à 6€.

**Spectacle, Cosmos à La Criée.** Ce spectacle est considéré comme naturellement accessible car essentiellement basé sur un texte.De sa relation fusionnelle avec son chien Cosmo, Julie Villeneuve a créé une autofiction sensible qui questionne la singularité des liens entre les vivants, entre l’homme et l’animal.

**Date :** mercredi 16 – d**urée,**1h15

**Rendez-vous :** 18h20 à la Criée, 30 Quai de Rive Neuve[, 13007 Marseille](https://www.google.com/maps/place/data=!4m2!3m1!1s0x12c9c0833a4e8551:0x6d9c7260c259538a?sa=X&ved=1t:8290&ictx=111)

**Fin** : 20h30 au même endroit

**Participation :** 6€ ou 4€ pour les bénéficiaires de l’AAH (sur justificatif)

**Shiatsu.** Les jeudis 31 octobre de 13h45 à 16h, 28 novembre de 13h45 à 16h, 19 décembre 2024 de 10h15 à 12h30. 3 séances à 6€

**PÔLE SPORT**

La licence sportive annuelle passe de 40€ à 32€ et chaque activité sportive nécessite une participation financière payable au trimestre (montant calculé en fonction de la convention annuelle que nous passons avec le prestataire).

**Annulation temporaire des cours de showdown, d’escalade et d’échecs. Pas de date de reprise prévue pour le moment.**

**Ateliers chorégraphiques de danse contemporaine.** Greta, vous accompagne dans cette activité ayant déjà aboutie à des représentations devant du public dans des salles marseillaises (Pôle 164, Espace Culturel Busserine) à la suite de résidences également mises en place ponctuellement. Venez découvrir « son mouvement dansé » et la relation entre corps et rythme lors de ces ateliers. Nous vous proposons de vous connecter à votre corps et vous exprimer avec le groupe !

**Dates :** jeudi 14/11, mercredi 27/11, mercredi 29/01

**Lieu :** centre

**Horaires :** de 14h à 16h30

**Tarif :** 1€ par cours

**Fin d’inscription :** le vendredi précédent chaque atelier

**Yoga**, au centre.Les mardis 1er, 8 et 15 octobre. Les 5,12,19 et 26 novembre. Les 3,10 et 17 décembre. De 10h15 à 11h45. 11 séances à 22€.

**Pilâtes**, au centre.Attention nouvelles dates, les mardis 12 novembre, 3 et 10 décembre. Groupe New-York de 14h30 à 15h30 et groupe Düsseldorf de 15h30 à 16h30. 4 séances à 4€.

**Showdown parties libres**, au centre. Venez jouer des parties **tous les mercredis de 9h30 à 10h30**. 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. GRATUIT.

**Parties libres échecs**, au centre.Lesjeudis 3,10,17, 24 et 31 octobre, 7,14, 21 et 28 novembre, 5,12,19 et 26 décembre. Venez en binôme jouer de 14h à 16h30. GRATUIT.

**Cécifoot malvoyants.** Lesjeudis 3,10,17, 24 et 31 octobre 7,14, 21 et 28 novembre, 5,12 et 19 décembre. De 19h30 à 21h, entrainement au stade Tasso, 13 rue Girardin, 13007 Marseille. 13 séances à 26€.

**Course Algernon.** 40ème édition ! Venez participer au plus grand événement national rassemblant des personnes en situation de handicap et des personnes valides avec comme ambition : « Handicapés, valides franchissons nos différences ». 7000 coureurs et marcheurs sont attendus pour favoriser l’inclusion des personnes en situation de handicap. Certificat médical ou Parcours de Prévention Santé datant du 13 juillet minimum ou licence d’athlétisme obligatoire pour les courses de 5, 10 et 15km (marche 5km exclue). Afin de faire partie du groupe Unadev qui effectuera votre inscription, merci de vous enregistrer et de remplir le formulaire que l’on vous communiquera.

**Date :** dimanche 13

**Attention, un seul lieu de rendez-vous :** 9h au 83, avenue de la Corse, 13007 Marseille.

**Retour :** fin à 14h sur le parvis du Supermarché Casino, 595 avenue du Prado, 13008 Marseille.

**Tarif :** 19€ (prix de la course), repas pique-nique offert

**Début d’inscription :** en cours depuis fin août

**Fin d’inscription :** mardi 24 septembre

**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 22 au jeudi 24   
**Rendez-vous :** de 10h à 16h, départ en bus à 9h au centre retour 17h   
**Participation :** gratuit avec licence sportive ou 10€ sans licence

**2 Stages d’équitation au choix, repas accepté sur place.**

**Stage 1 :** lundi 28   
**Stage 2 :** mardi 29

**Rendez-vous :** 9h45, RBéquitation, 725 chemin des Petits Biens, 13420 Gémenos, ou 10h sur place.   
**Fin de l’activité :** 15h30 au même endroit.   
**Participation :** gratuit avec carte sport ou 10€ sans carte sport

**Journée échecs.** Mardi 29, de 10h à 16h au centre.Demi-journée acceptée, possibilité de prendre son repas sur place. Inscription obligatoire. Participation gratuite avec la licence sportive ou 10€ sans licence.

**Journée showdown.** Mercredi 30 de 10h à 16h au centre. Gratuit. Inscription obligatoire.

**ÉVÉNEMENTS**

**Repas de fin d’année.** Vous avez jusqu’au lundi 30 pour nous donner votre avis sur la date du repas de fin d’année. Souhaitez-vous faire le repas dansant le vendredi 13 décembre de 19h à 1h du matin ou le samedi 14 décembre de 11h30 à 17h30 ?

**Café associatif.** Nous ouvrons notre café associatif, notre nouveau lieu de convivialité tous les mardis de 14h à 17h. Un accueil vous sera réservé et nous vous proposerons du café, boissons et des collations en vente. En dehors de ce créneau vous aurez la possibilité d’acheter un café auprès de Marjorie.

**Changement de date, inauguration le mardi 8 octobre de 14h à 17h.** Pensez à vous inscrire.

Le mardi 29 octobre, une animation spéciale Halloween ouvert aux familles est proposée, sur inscription.

**Atelier de réparation de cannes.** Il sera possible pour ce 1er atelier de changer l’élastique de votre canne. Pour les embouts nous vous laissons le choix de les apporter. Si vous avez des cannes hors d’usage n’hésitez pas à nous les donner.

**Date :** samedi 23 novembre

**Horaires :** de 10h à 12h30, au centre

**Participation :** gratuit

**Atelier de réparation de petits matériels électroménager, panne d’ordinateur.** Dans une démarche écologique et économique venez restaurer avec l’aide d’un réparateur vos objets cassés. 3 places nous sont réservées avec l’association « Repair café ». Lors de votre inscription vous devez indiquer le type d’objet, la marque et la panne. Pas de réparation de micro-ondes, téléphones, écrans d’ordinateurs, télévisions, appareils photo, imprimantes et magnétoscopes.

**Date :** samedi 23 novembre

**Horaires :** de 10h à 12h30 au centre

**Participation :** 2€ minimum afin de remercier et d’encourager les bénévoles réparateurs.

L’équipe Unadev Paca