**PROGRAMME DU MOIS DE DÉCEMBRE**

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 au 17 rue Émile Duclaux, 13004 Marseille.   
L'espace cuisine est réservé aux salariés durant leur pause déjeuner.   
Maud et Yasmina, (la remplaçante de Marjorie) sont à votre disposition pour tous renseignements, inscriptions et paiements. Les inscriptions se font par téléphone au 04 91 81 68 87, par mail à [paca@unadev.com](mailto:paca@unadev.com) ou sur place.   
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/>

**INTERPHONE**

Il faut désormais sonnez à l’interphone pour que nous puissions vous ouvrir.

En vous positionnant face à la porte d’entrée, l’interphone, se trouve sur le mur de votre droite. Il faut appuyer sur le bouton en relief de l’interphone et attendre que l’on actionne l’ouverture. Il vous suffira ensuite de tirer la porte.

Pour sortir, nous vous rappelons que vous devez appuyer sur l’interrupteur noir, le plus proche de la porte (mur de gauche).

**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.

Un **téléagrandisseur** est en libre accès dans l’espace accueil du centre.

Un **ordinateur** est en libre accès, avec notice d’utilisation pour une totale autonomie dans l’espace accueil. 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 (sauf pendant l’atelier théâtre) et les jeudis après-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 les mercredis matin, modalité de réservation dans le pôle sport.

**NOUVELLE POLITIQUE FINANCIÈRE**

**L’inscription pour vos activités régulières, pour le 2ème trimestre, de janvier à mars se fera du 9 au 20 décembre.**

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

Concernant le paiement des activités, l’UNADEV propose une aide financière sous condition d’évaluation de votre situation financière lors d’un rendez-vous avec la CESF du centre.

Voici le programme du mois **de DÉCEMBRE**

**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 05 de 9h30 à 13h au centre, places limitées, gratuit. Joseph ancien chef cuisinier, vous offre un temps de pratique culinaire. Merci d’indiquer vos allergies/intolérances alimentaires et de ramener casquette tablier et boite alimentaire.

**Ensemble échangeons et partageons.** Chaque mois, Sylvie psychothérapeute, vous offre un temps pour échanger et partager votre expérience sur diverses thématiques. Au centre, places limitées, gratuit.

**Atelier alimentation équilibrée.** Jeudi 19 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. Merci de ramener casquette, tablier et boite 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)

**Atelier découverte.** Venez découvrir la solution de l’entreprise « Strapp Life », qui a imaginé un système consistant à connaitre le nombre de fois où vous devez prendre vos médicaments dans la journée. Mercredi 4 à 14h au centre, sur inscription, gratuit.

**PÔLE ANIMATION**

**Anglais (activité régulière).   
Les vendredis**, de 8h30 à 10h niveau confirmé. De 10h15 à 11h45, niveau moyen 1. De 13h30 à 15h, moyen 2. Les 6, 13 et 20 (hors vacances scolaires), participation au trimestre. 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 3, 10 et 17 (hors vacances scolaires), participation au trimestre. 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 (activité régulière).** Le 4 décembre annulé et reporté au 13 décembre et les mercredis 11 et 18 maintenus. Cours en individuel de 30 minutes de 13h30 à 17h au centre.

**Piano (activité régulière).** Les jeudis de 9h30 à 12h30 tous les 15 jours, au centre. Cours en individuel de 30 minutes. **Cours du groupe Grimaud,** le 12, c**ours du groupe Tiersen,** les 5 et 19.

**Chant (activité régulière). Les vendredis** 6 ,13 et 20 de 14h15 à 16h15 au centre.

**Modelage (activité régulière). Les lundis** 2, 9 et 16 de 10h à 11h45 au centre. **Les mercredis** 4, 11 et 18 de 10h à 11h45 au centre.

**Théâtre (activité régulière).** Le lundi 2 de 9h à 13h au centre.

**Sophrologie (activité régulière).** Lundi 16 de 14h à 15h au centre.

**Shiatsu (activité régulière).** Le jeudi 19 de 10h15 à 12h30.

**Réunion de projet socioculturel, mardi 26 novembre de 14h à 15h.** Venez échanger, proposer vos idées et réfléchir ensemble à un projet d’animation culturel que vous aimeriez mettre en œuvre au centre autour d’un café.

**Pièce de théâtre, BUCHETTINO.** Adaptation du conte, Le Petit Poucet de Charles Perrault. La scène est occupée par une immense chambre à la charpente de bois où sont disposés 50 petits lits, et les spectateurs sont invités par une comédienne assise au centre à s’y coucher. Dans la semi-obscurité, l’histoire est racontée et tandis qu’elle nous est lue, tous les bruits de la fable surgissent du dehors, le bruit des feuilles dans la forêt, les petits cailloux, la pluie, le vent. Deux bruiteurs, invisibles pour le public s’affairent à l’extérieur du dortoir et bâtissent une architecture sonore.

Cette sortie est proposée aux parents ou grands-parents et leurs enfants ou petits-enfants âgés de 7 à 10 ans. Dans la limite d’un enfant pour un adulte.

**Date :** Le mardi 10 décembre à 18h30

**Fin :** 20h45 au même endroit

**Rendez-vous :** Au ZEF, Théâtre du Merlan, Avenue Raimu, 13014 Marseille.

**Tarif :** 3€ par personne

**Atelier pâtisserie. Biscuit de noël.** Le mercredi 11 de 14h à 17h. Nous vous invitons à participer à un atelier pâtisserie ou vous confectionnerez des sablés de Noël. Cet atelier convivial et festif est ouvert à vos proches et à vos enfants. Gratuit

**Sortie FRAC. Exposition heure de gloire. Visite adaptée.**

**La visite sensible de l’exposition, Des exploits des chefs d’œuvre.** Venez découvrir des œuvres aux formes et médiums variés : sculptures monumentales, vidéos, photographies, dessins, installations… mettant en lumière avec humour, dérision et engagement les liens entre art et sport et les enjeux sociaux et géopolitiques qui les traversent. Plusieurs supports et outils sont utilisés tels que des audiodescriptions, des reproductions tactiles d’œuvres, des citations d’artistes ainsi que des sons à même d’évoquer l’atmosphère émanant des œuvres. Ces propositions font appel aux différentes émotions, perceptions et imaginaire de chacun. **GRATUIT**

**Date :** Mardi 10 de 10h15 à 12h

**Lieu :** FRAC au [20 bd Dunkerque, 13002 Marseille](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2c6de60405f131489ebedeefa09daef4a3a6e6626ee26987c55cac06c4f44fb1JmltdHM9MTczMDY3ODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2ca5d394-d772-6edf-028c-c687d6c66fdc&u=a1L21hcHM_Jm1lcGk9MTI3fn5Vbmtub3dufkFkZHJlc3NfTGluayZ0eT0xOCZxPUZvbmRzJTIwUmVnJTIwQXJ0JTIwQ29udGVtcG9yJnNzPXlwaWQuWU4yMDAweDU4MTEwMjI4NjU5OTYyMTM4NTkmcHBvaXM9NDMuMzA1NTcyNTA5NzY1NjI1XzUuMzY3NjgwMDcyNzg0NDI0X0ZvbmRzJTIwUmVnJTIwQXJ0JTIwQ29udGVtcG9yX1lOMjAwMHg1ODExMDIyODY1OTk2MjEzODU5fiZjcD00My4zMDU1NzN-NS4zNjc2OCZ2PTImc1Y9MSZGT1JNPU1QU1JQTA&ntb=1)

**Atelier Écriture.** Si vous êtes amateurs de littérature, l'atelier propose d’en explorer ses différents genres et de découvrir ou approfondir ses compétences d’écrivain tout en nourrissant son goût pour la lecture. Le mardi 10 décembre et le jeudi 2 janvier de 14h à 16h au centre. Gratuit

**Savonnerie de Marseille.** Visite du musée, démonstration de fabrication du célèbre savon de Marseille, espace sensorielle et personnalisation de votre propre savon.

**Date :** Le jeudi 12

**Rendez-vous :** Au musée du Savon, 25 Quai de Rive Neuve 13007 Marseille à 15h00

**Fin :** 17h

**Tarif :** 3€ par personne

**Médiation musicale et sophrologie.** Atelier de médiation musicale et sophrologie, un moment partagé en groupe autour de la musique, une synchronisation de soi pour soi, une ouverture aux autres grâce au média musical. « Je joue, j’apprends, je communique ». Gratuit

**Date :** Les jeudis 5 et 19 de 13h45 à 15h.

**Atelier décoration de noël.** Le mercredi 18 de 14h à 16h. Customisation de boules de noël au centre ouvert aux enfants ou de petits-enfants. Un petit goûter vous sera offert pour l’occasion. Gratuit

**Journée jeux de sociétés.** Venez profiter en accès libre des échecs, des dominos, des cartes et autres jeux mis à disposition.

Jeudi 26, toute la journée.

**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. 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, rappel :** les mercredis 27/11 et 29/01

**Lieu :** centre

**Horaires :** de 14h à 17h00

**Tarif :** 1€ par cours

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

**Yoga (activité régulière)**, au centre.Les mardis 3,10 et 17 de 10h15 à 11h45.

**Pilâtes (activité régulière)**, au centre.Attention nouvelle date et horaires pour ce cours uniquement, **le mercredi 11 décembre**. Groupe New-York de 14h00 à 15h00 et groupe Düsseldorf de 15h00 à 16h00.

**Showdown parties libres**, au centre. Venez jouer des parties **tous les mercredis de 9h00 à 12h30**. Tout le matériel pour jouer est disponible sur place. Pensez à vous inscrire, Edine, volontaire en service civique sera toujours présent pour pouvoir jouer avec vous. GRATUIT.

**Showdown tournoi**, au centre. Chaque dernier mercredi du mois, un tournoi sera organisé sur une journée. Prochaine date, le mercredi 18 de 9h00 à 16h00 (pause déjeuner libre de 12h30 à 14h00). Inscription obligatoire le vendredi précédent la journée du tournoi.

**Parties libres échecs**, au centre.Lesjeudis 5,12,19 et 26. Venez en binôme jouer de 14h à 16h30. GRATUIT.

**Cécifoot malvoyants (activité régulière).** Lesjeudis 5,12 et 19 de 19h30 à 21h, entrainement au stade Tasso, 13 rue Girardin, 13007 Marseille.

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

**Stage 1 :** jeudi 2 janvier   
**Stage 2 :** vendredi 3 janvier

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

**ÉVÉNEMENTS**

**Café associatif.** Nous ouvrons notre café associatif, notre nouveau lieu de convivialité à partir du mardi 10, tous les mardis et mercredi de 9h30 à 17h00. 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 des volontaires en service civique, Edine et Léa.

**Inauguration le jeudi 5 décembre de 14h à 16h.** Pensez à vous inscrire.

**Repas de fin d’année :** Venez-vous amuser et fêter la fin de l’année avec nous. Nous vous proposons pour l’occasion un repas servi à table, comprenant apéritif, entrée, plat et dessert. Vous pourrez mettre en avant en fin de repas, vos talents de danseur avec l’animation musicale effectuée par un DJ.   
**Le conseil d’administration de l’UNADEV a validé une participation financière nationale sur les repas de fin d’année.**

**Tarif :** bénéficiaires : 10 €, accompagnants 20€ et enfants : 5 € Néanmoins la priorité sera donnée aux bénéficiaires.

**Date :** samedi 14 de 11h30 à 17h30

**Lieu :** au centre

**Thème :** **strass et paillette**

Places limitées et inscription obligatoire avant le 25 novembre. Merci de nous préciser lors de votre inscription si vous avez des allergies ou un régime particulier.

Il est impératif de nous prévenir le plus tôt possible en cas d’annulation. En cas d’annulation 72h avant la soirée, sans raison médicale, la participation financière sera conservée.

Lors de votre réservation auprès de Mobi Métropole, veuillez préciser qu’il s’agit d’un évènement avec l’UNADEV.

L’équipe Unadev Paca