**PROGRAMME DU MOIS DE NOVEMBRE**

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.   
Maud est à votre disposition pour tous renseignements, inscriptions et paiements. Les inscriptions se font uniquement 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/>

**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 les mercredis matin, 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 **de NOVEMBRE**

**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.** Lundi 18 de 13h30 à 17h30, au centre, gratuit. Pierre et Malik bénévoles passionnés de cuisine et de pâtisserie, vous offre un temps de pratique culinaire. Merci d’indiquer vos allergies/intolérances alimentaires lors de votre inscription. Merci de ramener votre casquette (cuisine très lumineuse), votre tablier et une boite alimentaire, lors de l’atelier.

**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 21 de 10h à 12h au centre, places limitées, gratuit. En présence de bénéficiaires du Dispositif d’Appui et de Coordination 13 Sud, Laëtitia diététicienne, vous offre un temps d’informations et d’échanges sur l’équilibre alimentaire. Merci de ramener votre casquette (cuisine très lumineuse), votre tablier et une boite alimentaire.

**Duoday.** La 7ème édition est prévue le jeudi 21 novembre. Le DuoDay permet à des personnes en situation de handicap de passer une journée en duo avec un professionnel volontaire au sein d'une entreprise. Cette expérience offre la possibilité de découvrir un nouvel environnement de travail, d'acquérir de nouvelles compétences, et surtout, de démontrer ses capacités aux employeurs potentiels dans le but de décrocher de nouvelles opportunités professionnelles. Vanessa, vous propose de vous aider à l’inscription. N’hésitez pas à la contacter directement au 06 26 14 05 32 et ce, avant le 15 novembre 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](mailto:accueilpaca@unadev.com)

**Seriez-vous intéressé par toucher du doigt les bases de l’impression 3D ?** Nous découvrirons le monde fabuleux des fablabs contraction anglaise de Fabrication Laboratory, des lieux où l’on trouve différents outils comme des imprimantes 3D, des découpeuses laser etc. Dans ces lieux, on imagine, on conçoit, et on fabrique l’objet de ses rêves, pour adapter un objet ou pour en imaginer un qui n’existe pas encore. Les fablabs sont l’endroit idéal où prennent vie les idées les plus folles.

La date et le lieu ne sont pas encore définis, n’hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de votre intérêt pour un prochain atelier.

**PÔLE ANIMATION**

**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 18 de 9h40 à 12h10 au centre

**Participation :** 12€

**Anglais. Les vendredis**, de 8h30 à 10h niveau confirmé. De 10h15 à 11h45, niveau moyen 1. De 13h30 à 15h, moyen 2. Les 8, 15, 22, 29 novembre et 6, 13 20 décembre. 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 5, 12, 19, 26 novembre et 3, 10, 17 décembre. Participation au trimestre de 20€. Rendez-vous au CMA Falque, 36, rue Falque, 13006 Marseille.

**Guitare.** Mercredis 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€.

**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 31 octobre, 14, 28 novembre et 12 décembre. 6 séances à 12€. **Cours du groupe Tiersen,** les jeudis 24 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre. 6 séances à 12€.

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

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

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

**Théâtre.** Les lundis 4 novembre et 2 décembre. Au centre de 9h à 13h. 2 séances : 10 €

**Sophrologie.** Les lundis 18 novembre et 16 décembre de 14h à 15h au centre. 2 séances à 4€.

**Vernissage.** Jeudi 14 novembre de 18h à 20h au centre, vous êtes conviés à venir découvrir l’exposition des créations de bénéficiaires « De la rando au tableau » en présence de l’artiste Claire Dantzer accompagné d’un petit concert donné par des bénéficiaires. Un verre de l’amitié vous sera offert.

**Concert, Ivo Pogorelich.** De retour depuis peu sur les scènes du monde après une longue absence, l’inclassable pianiste propose un récital empreint d’une lumineuse mélancolie.

**Date :** Lundi 18 novembre, durée : 1h30

**Rendez-vous :** 19h20 à la Criée, 30 Quai de Rive Neuve, 13007 Marseille

**Fin :** 21h30 au même endroit

**Participation :** 6€ ou 4€ pour les bénéficiaires de l’AAH (sur justificatif, à préciser au moment de l’inscription)

**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 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 5,12,19 et 26 novembre et 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 9h00 à 10h30**. Tout le matériel pour jouer est disponible sur place. Pensez à vous inscrire, un volontaire en service civique sera toujours présent pour pouvoir jouer avec vous. GRATUIT.

**Parties libres échecs**, au centre.Lesjeudis 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 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€.

**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 octobre  
**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 octobre   
**Stage 2 :** mardi 29 octobre

**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 octobre de 10h à 16h au centre.Participation gratuite avec la licence sportive ou 10€ sans licence.

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

**ÉVÉNEMENTS**

**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

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

**Participation :** gratuit

**Atelier de réparation de petits matériels électroménager, panne d’ordinateur.** Samedi 23 de 10h à 12h30 au centre.

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

**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 € et accompagnants 20€.Néanmoins la priorité sera donnée aux bénéficiaires.

**Date :** samedi 14 décembre de 11h30 à 17h30

**Lieu :** au centre

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