LE CENTRE RÉGIONAL

UNADEV DE BORDEAUX

[nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com](mailto:nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com)

05 24 07 14 37

Il est organisé en 5 pôles complémentaires :

[I) Pôle Accueil & Administration 1](#_Toc158801822)

[II) Pôle Accompagnement Social 2](#_Toc158801823)

[III) Pôle Multimédia & Langues 3](#_Toc158801824)

[IV) Pôle Animation & Bar 4](#_Toc158801825)

[V) Pôle sportif 6](#_Toc158801826)

# 

# I) Pôle Accueil & Administration

*Renseignements et inscriptions :* [nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com](mailto:nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com)

*05 24 07 14 37*

PROPOSANT UN ACCUEIL PRÉSENTIEL ET DISTANCIEL AU QUOTIDIEN (du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h)

Des personnes-ressources auprès desquelles réaliser ou renouveler chaque année son inscription associative, s’annoncer lors d’un rendez-vous, être renseigné, orienté, mis en relation.

# II) Pôle Accompagnement Social

*Renseignements et prises de rendez-vous (les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8h30 à 13h et de 14h à 15h30) :*

[*polesocialbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocialbordeaux@unadev.com)

*05 56 33 85 93*

PROPOSANT DE L’ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

INDIVIDUALISÉ SUR RENDEZ-VOUS ET DES ATELIERS COLLECTIFS

En présentiel ou en distanciel, le Pôle Social vous accompagne pour un soutien dans les démarches concrètes pour compenser les difficultés visuelles, de l’aide dans les démarches permettant la reconnaissance du handicap, une orientation vers les professionnels de la basse vision et les partenaires sociaux de proximité, de l’écoute individuelle ponctuelle avec une intervenante psychologue diplômée ainsi que des ateliers collectifs thématiques ponctuels pour répondre à vos besoins.

# III) Pôle Multimédia & Langues

*Renseignements et inscriptions :* [*l.legurun@unadev.com*](mailto:l.legurun@unadev.com)

*05 24 07 14 37*

PROPOSANT DE L’ANIMATION MULTIMÉDIA

* accompagnement personnalisé dans les domaines de l’informatique, du braille, de la téléphonie, du petit matériel… afin de favoriser l’autonomie dans la vie courante.
* dépannage et initiation sur Iphone et Ipad : les mardis de 9h à 12h, et les mercredis de 14h à 17h,
* initiation et dépannage sur Iphone et PC (Windows, Word, internet et mail) : les mardis, de 14h à 16h,
* initiation et dépannage sur Smartvision : les mardis et jeudis, de 14h à 16h,

PROPOSANT DE L’INITIATION À DES LANGUES ÉTRANGÈRES

* **conversation espagnole : les mercredis, de 10h à 12h : 10h-11h pour les apprenants confirmés et 11h-12h pour les débutants**
* **conversation italienne : 2 lundis par mois, de 10h à 12h, et 2 mardis par mois, de 14h à 16h,**

# IV) Pôle Animation & Bar

*Renseignements et inscriptions :* [*polesocioculturelbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocioculturelbordeaux@unadev.com)

*05 56 33 85 60*

PROPOSANT UN BAR / RESTAURANT

Situé au 2e étage du bâtiment UNADEV de Bordeaux, cet espace convivial vous accueille le lundi, entre 9h30 et 16h30, et du mardi au vendredi, entre 9h et 16h30.

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES HEBDOMADAIRES

* **théâtre d’improvisation : les lundis, de 10h à 12h,**
* **théâtre à texte : les lundis, de 14h à 16h,**
* **maquette en bois : les mardis, de 9h30 à 11h30,**
* **découvertes musicales (écoute, jeux rythmiques…) : les mardis, de 14h à 15h30,**
* jeux de société (belote, échecs, dominos, scrabble…) : les mercredis, de 13h30 à 16h30,
* **balade pédestre : les jeudis, de 10h à 12h,**
* **modelage / poterie / céramique : les jeudis, de 10h30 à 12h.**
* **arts créatifs (origami, crochet, macramé, décorations, folding art…) : les jeudis, de 14h à 16h,**
* **jeux de mémoire : les jeudis, de 14h à 15h30,**
* **sophrologie : les jeudis, de 15h à 16h30,**
* **mosaïque / vannerie : les vendredis, de 10h à 12h,**
* **jeux collectifs (quiz, blind test, petit bac…) : les vendredis, de 14h à 15h30,**

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES BI-MENSUELLES OU MENSUELLES

* cuisine : un mardi par mois, de 10h à 13h,
* jeu d’échecs (cours collectifs) : un mercredi tous les 15 jours, de 10h30 à 12h,
* socio-esthétique : 2 jeudis par mois, de 10h à 12h,
* lecture philosophique : un vendredi tous les 15 jours, de 14h30 à 16h30,

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES PONCTUELLES

Sorties à la journée ou demi-journée, repas festifs, rencontres thématiques, séjours… permettant l’ouverture culturelle et le lien social.

# V) Pôle sportif

*Renseignements et inscriptions :* [*sport.bx@unadev.com*](mailto:sport.bx@unadev.com) 

*06 14 29 09 80*

PROPOSANT UNE SALLE DE SPORT

**Situé au 16 rue de Cursol à Bordeaux, cet espace dédié au renforcement musculaire vous accueille** les lundis et mercredis de 12h30 à 19h30, les vendredis de 12h30 à 18h30, et les mardis entre 9h et 13h.

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SPORTIVES HEBDOMADAIRES

* **aquagym :** les lundis de 14h à 15h ; les mardis de 10h15 à 11h15 et de 11h30 à 12h30 ; les jeudis de 11h30 à 12h30 ; et les vendredis de 10h15 à 11h15,
* massages et soins de bien être : les lundis, de 14h à 17h,
* **équitation :** les lundis de 15h à 16h,
* **vélo tandem :** les mardis de 10h à 12h30, les mercredis après-midi de 14h à 17h et les vendredis de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h (en fonction de la météo),
* **tir à l’arc :** les mardis et jeudis de 9h30 à 11h30 (compétiteurs), le mardi de 14h à 15h30 (loisirs)
* **danse :** les mardis de 14h30 à 16h00 (perfectionnement) et de 16h15 à 17h15 (initiation),
* **yoga :** les mardis entre 15h à 16h (initiation) et de 16h15 à 17h30, le vendredi de 10h à 11h15. Un cours de relaxation / étirements est également organisé à la salle de sport les jeudis de 15h15 à 16h30,
* **cécifoot :** les mercredis et jeudis de 10h à 12h et le samedi de 9h à 11h (pour les compétiteurs) et un créneau pour les loisirs/débutants peut se créer en fonction de la demande.
* **gym volontaire :** les mercredis de 9h30 à 10h30, et les jeudis de 14h à 15h,
* **catamaran / voile : les** jeudis de 11h30 à 18h (en automne et au printemps),
* **marche nordique** (de décembre à fin mars) : les jeudis de 14h à 16h,
* **escalade : l**es jeudis de 14h à 16h,
* **natation :** les vendredis de 8h45 à 10h30,
* pilate : les vendredis de 8h45 à 9h45,
* **aviron :** les vendredis de 12h45 à 18h30,
* **raquettes :** 1 samedi par mois de 7h à 19h (de décembre à avril).

PROPOSANT DES ACTIVITÉS SPORTIVES PONCTUELLES

Canoë, wake, roller, yoga paddle, surf, karting… proposés à la belle saison.

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT BÉNÉFICIER

D’UNE AIDE A L’AUTONOMIE A DOMICILE

Renseignements et modalités d’éligibilité : [*l.alves@unadev.com*](mailto:l.alves@unadev.com)

05 56 33 85 96

* Un Service Autonomie à Domicile (SAD) pour des interventions d’auxiliaire de vie en compensation du handicap visuel dans les activités quotidiennes, secteur Métropole de Bordeaux
* L’octroi d’une aide financière pour le recours à un service à domicile (auxiliaire de vie/aide-ménagère), Bordeaux et national

D’INSTRUCTION POUR L’AUTONOMIE

*Renseignements si nouvelle demande :* [*polesocialbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocialbordeaux@unadev.com)

*05 56 33 85 93*

*Renseignements si demande en cours :*

[*Pole.mobilité.access@unadev.com*](mailto:Pole.mobilité.access@unadev.com)

*06 20 55 83 16*

Un accompagnement pour accéder à une rééducation en locomotion ou en Activités de la Vie Journalière (AVJ) proposé par les structures existantes. L’Unadev peut financer des séances en dernier recours.

DE CONSEILS EN ACCESSIBILITE

*Renseignements :*

[*Pole.mobilité.access@unadev.com*](mailto:Pole.mobilité.access@unadev.com)

06 21 20 21 36

Le pôle peut vous aider pour des questions d’accessibilité de cheminement.

D’UN ESPACE DÉDIÉ AU MATÉRIEL ADAPTÉ

*Renseignements :*

[*m.masantantu@unadev.com*](mailto:m.masantantu@unadev.com)[*materiel.adapte@unadev.com*](mailto:materiel.adapte@unadev.com)

*05 56 33 85 66*

Un accompagnement pour être conseillé et tester avant d’acheter, un service de commande groupée pour l’achat de petit matériel adapté et un espace de réparation de cannes et petite maintenance de matériel (changement pile des montres, bracelet etc…)