Bonjour

Veuillez trouver ci-dessous le mensuel d’information du centre régional de Bordeaux, regroupant les activités ponctuelles proposées par chacun de ses pôles en mars 2025.

*Renseignements à l’accueil du* Centre : [nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com](mailto:nouvelle.aquitaine.bordeaux@unadev.com) ; *05 24 07 14 37*

*SOMMAIRE*

[*PÔLE SOCIO-CULTUREL*](#_Toc190082465)

[*1) Activité ponctuelle proposée par Pierre SAMBARREY*](#_Toc190082466)

[*2) Activités ponctuelles proposées par Ghislain VALLAT*](#_Toc190082467)

[*3) Zoom sur une nouvelle activité régulière*](#_Toc190082469)

[PÔLE SPORTIF](#_Toc190082470)

[*1) Activités ponctuelles proposées par Philippe POINCOT*](#_Toc190082471)

[*2) Activités ponctuelles proposées par Yannick LE COLVEZ et Pierre SAMBARREY*](#_Toc190082472)

[PÔLE SOCIAL](#_Toc190082473)

[*1) Rencontre Help On Time*](#_Toc190082475)

[*2) Zoom sur la Mutuelle Girondine*](#_Toc190082476)

[PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES](#_Toc190082477)

[*1) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles*](#_Toc190082478)

[*2) Activité ponctuelle proposée par Mélina MASANTANTU*](#_Toc190082479)

# PÔLE SOCIO-CULTUREL

*Renseignements et inscriptions :* [*polesocioculturelbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocioculturelbordeaux@unadev.com)*; 05 56 33 85 60.*

1) Activité ponctuelle proposée par Pierre SAMBARREY

* Fête du court-métrage – vendredi 21 mars, de 14h à 16h30, au rez-de-chaussée (salle Montagné). Cette manifestation annuelle est née de la volonté de **mieux faire connaître cette forme cinématographique**. Cette séance vous permettra de découvrir cinq films audiodécrits (d’une durée comprise entre 5 et 28 minutes), et de discuter de chacun tout en partageant du pop-corn.

2) Activités ponctuelles proposées par Ghislain VALLAT

* Vernissage d’une exposition d’œuvres en fil inox – lundi 10 mars, de 14h à 16h, au 2e étage. Venez rencontrer Florian Gestas, dans le cadre d’une présentation de sa démarche artistique et d’une découverte tactile de ses travaux. En suivant, chacun pourra s’il le souhaite s’initier au travail de ce matériaux original. Un partage du verre de l’amitié viendra clôturer cette rencontre.
* Sortie à l’espace Diderot - mercredi 12 mars, de 13h30 à 16h, à la bibliothèque Mériadeck de Bordeaux. Si vous souhaitez découvrir ou redécouvrir cet espace culturel accessible, vous y inscrire et y emprunter des documents (livres audio, en gros caractères, en braille, DVD en audio-description, CD…), cet accompagnement est fait pour vous ! Trajets réalisés en tram (titres de transport à prévoir par chacun) et à pied.
* Spectacle de théâtre d’improvisation – samedi 15 mars, de 20h30 à 22h30, à la salle Le Royal de Pessac. Venez soutenir et encourager les comédiens de votre centre Unadev, qui accompagnés par la troupe des Improvisateurs Anonymes vous présenteront leurs derniers jeux d’improvisation théâtrale. Rendez-vous directement sur place (32 avenue Jean Cordier, 33600 Pessac).
* Déjeuner festif - mercredi 19 mars, de 12h à 15h, au 2e étage. Le pôle socio-culturel organisera un repas animé sur le thème de la Saint Patrick. Participation financière de 10€.
* Sortie patrimoniale – lundi 24 mars, de 13h à 18h, à Lormont. En partenariat avec Terre et Océan, venez découvrir quelques curiosités du secteur haut du Vieux Lormont, avec une visite extérieure du château du Prince Noir et une visite intérieure du Musée National de l'Assurance Maladie. Trajets réalisés en tram (titres de transport à prévoir par chacun) et à pied. Participation financière de 10€.
* Sortie au Jardin Botanique - lundi 31 mars, de 12h15 à 16h15, à Bordeaux-Bastide. En partenariat avec la Ville de Bordeaux, venez explorer les richesses d’une partie de ce site exceptionnel mettant en valeur la biodiversité végétale. Pique-nique partagé sur place avant la visite (à prévoir par chacun). Trajets réalisés en tramway (titres de transport à prévoir par chacun) et à pied.

3) Zoom sur une nouvelle activité régulière

* Tricot / crochet – le mardi, de 14h à 16h, au 2e étage, avec Agnès POLYPHEME.

# PÔLE SPORTIF

*Renseignements et inscriptions :* [*sport.bx@unadev.com*](mailto:sport.bx@unadev.com)*; 06 14 29 09 80.*

*Toute demande d’inscription à ces activités nécessite d’être préalablement inscrit au pôle sportif (dossiers d’inscriptions pour la saison 2024-2025 à retirer auprès des éducateurs sportifs*

1) Activités ponctuelles proposées par Philippe POINCOT*. Renseignements et inscriptions : p.poincot@unadev.com ; 06 14 29 10 87.*

* Sortie HANSA – jeudi 13 mars, de 11h à 17h, au lac de Cazaux. 4 places. Prévoir son pique-nique.
* Sortie CATA – jeudi 20 mars, de 12h30 à 17h, au Cercle de voile du Pyla. 4 places. Prévoir son pique-nique.
* Sortie HANSA - jeudi 27 mars, de 12h30 à 17h, au lac de Cazaux. 4 places. Prévoir son pique-nique.

2) Activités ponctuelles proposées par Yannick LE COLVEZ et Pierre SAMBARREY. *Renseignements et inscriptions : y.lecolvez@unadev.com ; 06.70.70.41.16.*

* Découvertes de sports pour déficients visuels (showdown, cécifoot, goalball, course à pied…) – samedi 22 mars, à Pons (17). 6 places. Horaires à préciser. Prévoir son pique-nique.

# PÔLE SOCIAL

# *Renseignements et inscriptions :* [*polesocialbordeaux@unadev.com*](mailto:polesocialbordeaux@unadev.com) *; 05 56 33 85 93*

1) Rencontre Help On Time – jeudi 20 mars, de 10h à 12h au deuxième étage, salle Feliciano. Vous habitez la communauté d’agglomération bordelaise et vous souhaitez bénéficier d’une aide ponctuelle pour des actes du quotidien, d’aide à la mobilité et même de convivialité comme aller boire un verre, ou recevoir une visite de courtoisie à votre domicile ? Grâce à leurs réseaux de bénévole, c’est possible ! L’association est soumise à un coût d’inscription annuelle, venez vous informer et poser vos questions aux représentants de l’association Help On Time ! Sur inscriptions, places limitées

## 2) Zoom sur la Mutuelle Girondine

Le Département de la Gironde a lancé en 2025 la mutuelle girondine. Elle est accessible à tous les Girondines et Girondins, sans conditions de ressources. Elle permet une réduction des tarifs et une bonne adaptation du niveau de garanties aux besoins des adhérents avec des tarifs préférentiels négociés (pas d'augmentation à partir de 70 ans), pas de limite d’âge ni de questionnaire de santé, etc. Pour plus d’informations, vous pouvez contacter votre conseiller de proximité dédié au 09 77 42 55 25 (prix d'un appel local) ou à [mutuellegirondine@mutami.fr](mailto:mutuellegirondine@mutami.fr).

# PÔLE MULTIMÉDIA ET LANGUES

*Renseignements et inscriptions :* [*l.legurun@unadev.com*](mailto:l.legurun@unadev.com) *; 05 24 07 14 37.*

1) Activités ponctuelles proposées par nos bénévoles

* Initiations à l’Italien – les lundis 10 et 24 mars, de 10h à 12h, et les mardis 4 et 18 mars de 14h à 16h, au 1er étage. Pratique de cette langue vivante avec Lydia.

2) Activité ponctuelle proposée par Mélina MASANTANTU

* Atelier découverte de matériel adapté avec comme intervenant Monsieur DEROME Kevin président de Ieyes et concepteur de l’Icane.

Le mardi 18 mars 2025 à 10h00 à 12h00 au 2ème étage. S’il y a beaucoup de demande nous aurons un autre créneau le jour même de 14h00 à 16h00.  
Vous aurez l'occasion de découvrir ou redécouvrir divers outils et technologies qui facilitent la vie quotidienne. Nous vous présenterons :

* L’ICane, boitier de détection d’obstacle pour canne blanche avec toujours plus de fonctionnalités élu invention I'NOV pro 2024 !
* La canne blanche amortissante.
* La canne LOCORANDO, canne mixte pour la locomotion et la randonnée.
* L’InsideSUPRA, le plus puissant des ordinateurs braille du marché.
* Le téléphone adapté « Blindshell 3 » qui embarque l'intelligence artificielle (IA) accessible au plus grand nombre.
* Une fourchette ralentissante, un outil indispensable pour les personnes souhaitant ralentir leur vitesse d'alimentation (perte de poids, diabète, chirurgies bariatriques, etc.).

Cordialement

L’équipe du centre régional UNADEV Nouvelle Aquitaine de Bordeaux