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 Socio-culturel

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

1) ACTIVITÉS / SERVICES IMPLIQUANT UN ENGAGEMENT DANS LE TEMPS

|  |
| --- |
| ANIMATIONS RÉGULIÈRES (hebdomadaires, bimensuelles ou mensuelles)   * **organisées dans les locaux (ou au départ) du centre régional de Bordeaux ; parfois dans ceux du prestataire** * encadrées par des intervenants prestataires, par des bénévoles ou par des salariés * après une ou plusieurs **éventuelles** séances d’essai, le bénéficiaire doit s’engager à **être présent sur** toutes les dates du trimestre * une participation financière est demandée pour certaines de ces activités (entre 5 et 30€ par trimestre)   **Activités artistiques et littéraires**   * théâtre d’improvisation : les lundis, de 10h à 12h, * théâtre à texte : les lundis, de 14h à 16h, * découvertes musicales (écoute, jeux rythmiques…) : les mardis, de 14h à 15h30, * lecture philosophique : un vendredi tous les 15 jours, de 14h30 à 16h30,   **Activités manuelles**   * maquette en bois : les mardis, de 9h30 à 11h30, * tricot / crochet : les mardis, de 14h à 16h, * cuisine **(dans les locaux du prestataire)** : un mardi par mois, de 10h à 13h, * modelage / poterie / céramique : les jeudis, de 10h30 à 12h. * arts créatifs (décorations, folding art…) : les jeudis, de 14h à 16h, * mosaïque / vannerie : les vendredis, de 10h à 12h,   **Activités ludiques**   * jeu d’échecs **-** cours collectifs **- (dans les locaux du prestataire)** : un mercredi tous les 15 jours, de 10h30 à 12h, * jeux de société (belote, échecs, dominos, scrabble…) : les mercredis, de 13h30 à 16h30, * jeux de mémoire : les mercredis, de 14h à 15h30, * jeux collectifs (quiz, blind test, petit bac…) : les vendredis, de 14h à 15h30,   **Activités bien-être**   * balade pédestre : les jeudis, de 10h à 12h, * socio-esthétique : 2 jeudis par mois, de 10h à 12h, * sophrologie : les jeudis, de 15h à 16h30. |

2) ACTIVITÉS / SERVICES N’IMPLIQUANT PAS D’ENGAGEMENT DANS LE TEMPS

|  |
| --- |
| ANIMATIONS PONCTUELLES / ÉVÈNEMENTIELLES :   * **organisées à l’extérieur ou dans les locaux du centre régional de Bordeaux** * **encadrées par des salariés, éventuellement secondés par des bénévoles** * **une participation financière est demandée pour certaines de ces activités (environ 50% du coût réel)** * **possibilité de s’inscrire avec un-e proche (dans la limite des places disponibles)**   **Exemples d’activités :**   * **sorties à la journée ou demi-journée : moyenne de 3 par mois. Découvertes patrimoniales, médiathèque, concerts, balades naturalistes, visites d’entreprises, musées / expositions… (ratio d’encadrement en moyenne d’un guide-accompagnateur pour deux bénéficiaires)** * **repas animés : environ 1 déjeuner festif thématique par trimestre,** * **mini-séjours avec nuitées : environ 1 par an** * **…** |
| BAR-RESTAURANT ASSOCIATIF :   * **espace de convivialité et de lien social situé au 2e étage du bâtiment UNADEV de Bordeaux** * **horaires : le lundi, entre 9h30 et 16h30, et du mardi au vendredi, entre 9h et 16h30** * **tarifs restauration : compter environ 6€ pour le plat du jour + dessert + café** * **envoi des menus hebdomadaires : par mail au plus tard le lundi matin, pour les bénéficiaires en ayant fait la demande** * **modes de paiement : espèces ; carte bancaire** * **réservations :**   **- par téléphone ou sur place : 05 56 33 85 97**  **- le plus tôt possible ; au plus tard le jour J avant 10h (dans la limite des places disponibles)**  **- possibilité de s’inscrire avec un-e proche (dans la limite des places disponibles)** |

# 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…)