

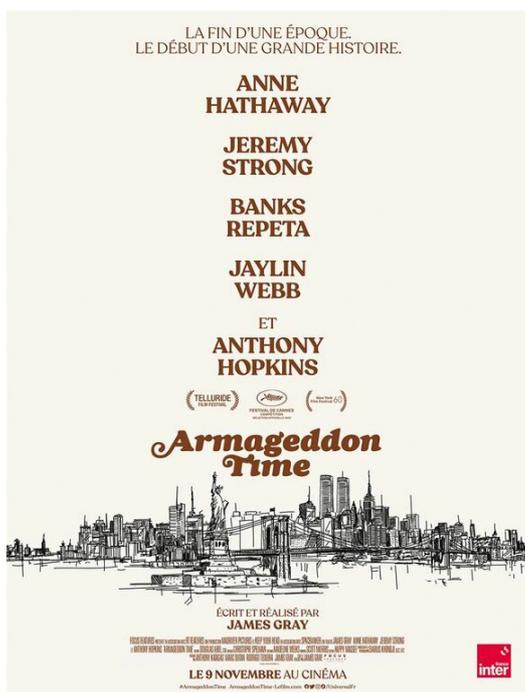
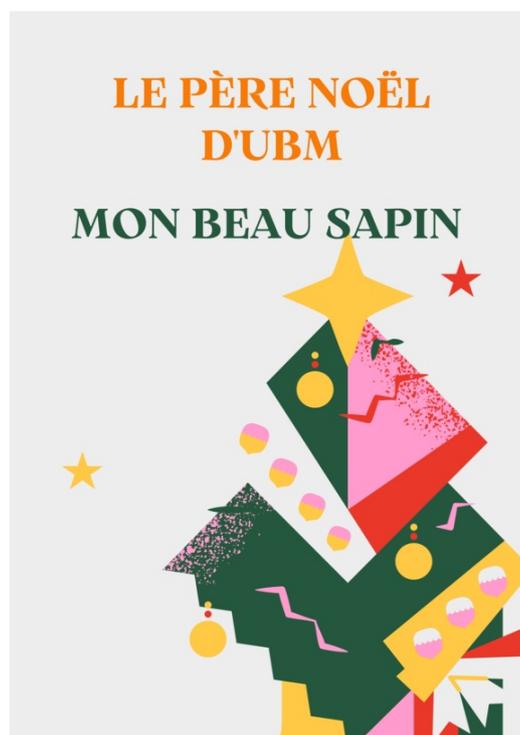


Newsletter décembre 2022

Jeu : mon beau sapin

Après le jeu des jolis pulls de Noël l'an dernier, cette année UBM organise un jeu concernant votre beau sapin. Vous êtes joueur et joyeux ? Alors c'est à vous !

Prenez une photo de votre sapin à la maison, au bureau, chez vos voisins (on ira pas vérifier)... que vous adresserez à ubm@mairie-bordeaux.fr ou ubm@bordeaux-metropole.fr et c'est gagné : 2 places gratuites pour le cinéma UGC (adhésion à jour d'UBM obligatoire). Des affiches seront confectionnées avec les photos reçues. Alors à vos appareils !



La chronique de Kat

Vos idées cadeaux avec Primoloisirs

Billetterie de Noël, cartes cadeaux, parfums et cosmétiques, smartbox... tout plein d'idées cadeaux à des prix très intéressants !

Je me renseigne ici et ça ne coûte rien..



Vos prochains rendez-vous bien-être :

Réflexologie : 6 et 13 décembre (Mériadeck)

Kinésiologie (séance 1h30) : 15 décembre (Mériadeck)

Massage Assis : 7 et 22 décembre (Mériadeck)

Massage table : 8 et 21 décembre (Mériadeck)

Amma assis : 7 décembre (PTM)

Inscription sur le site ubm / onglet bien-être

Conférence archéologique : Lire Bordeaux

Venez rencontrer pour 1 heure d'histoire, Pierre Régaldo sur place ou par visio en direct et découvrir :

Après la conquête française

Le lent renouveau du XVI^e siècle. L'humanisme bordelais. De rares maisons ont conservé des façades. Voûtes et portails d'églises : Saint-Michel, Saint-Éloi, etc.

Mardi 6 décembre 2022 de 12h30 à 13h30 à la Cité municipale (Amphithéâtre)

ou **participez à la réunion par Zoom ici**

ID de réunion : 829 8633 0360

Code secret : 157353

Photo : Voûte de la basilique Saint-Michel, cliché Brutails, Médiathèque du Patrimoine





UBM et les permanences pour les fêtes de fin d'année

Les permanences ne se tiendront pas durant la période des vacances de fin d'année. Nous nous retrouverons à partir du 4 janvier 2023.

Pensez à prendre vos précautions et **nous contacter** avant cette période.

Je vous rappelle nos permanences :

Immeuble Laure Gatet (9ème étage) :

Mercredi : 13h - 16h30 Jeudi : 9h - 11h30

Cité Municipale (box 49) : Jeudi : 12h - 14h

Bonnes préparations de fêtes à tous !

La section voyages visite Naples

En octobre dernier et durant 5 jours, 33 personnes ont visité Naples, et ses environs (Capri, la côte amalfitaine) ont monté le Vésuve et visité Pompéi

Séjour sous le soleil, alternant au choix, visites guidées et temps libres. La dolce vita !





**Séjour Ski en Andorre
du 12 au 18 février
2023**

Ordino Arcalis
Hotel 3*+ pension complète
+ Location (Ski & Snow)
+ Forfait mécanique
+ Transport



Tarif Adhérent : 780€
Enfant : 570€ -12 ans
Non Skieur : 580€

Contact
Jean-louis Dessendier
06 07 90 01 91



Séjour Ski en Andorre du 12 au 18 février

2023 Ordino Arcalis

Hotel 3*+ pension complète + Location (Ski & Snow) + Forfait mécanique + Transport

Le départ se fera de BORDEAUX le dimanche 12 février à 7 h00 au 31 Rue du Docteur Schinazi 33300 BORDEAUX en autocar grand tourisme.

Vous devez prévoir le pique-nique du midi. L'arrivée est prévue vers 17 h à l'hôtel COMA à ORDINO

Après avoir pris votre chambre nous récupérerons le matériel de skis. Matériel standard de bonne qualité. Pour toute autre demande particulière de haut de gamme (pour le skieur chevronné) cela se fera sur place avec supplément.

Le casque n'étant pas obligatoire mais conseillé vous pouvez ou pas en faire la location.

Pendant 5 jours, la pratique du ski se fera sur la Station d'Arcalis, nous prendrons le repas de midi sur les pistes.

Mercredi après la journée de ski le bus amènera ceux qui le désirent à ANDORRE la VIELLE pour faire du shopping.

Vendredi soir soirée dansante avec repas Tapas.

Samedi nous ferons une halte au Pas de la Case pour les derniers achats.

Nous pique-niquerons sur le chemin du retour qui sera pris en charge par UBM.

Le retour est prévu vers 19 h à BORDEAUX suivant la circulation.

Tarif Adhérent : 780 euros Enfant : 570 euros
-12 ans Non Skieur : 580 euros

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas contacter Jean-louis 06 07 900191 par mail jean-louis.dessendier@wanadoo.fr

La section golf se distingue

Une très belle année 2022 vient de s'écouler, pour la section UBM Golf avec des belles sorties sur les golfs de la région, tant les samedis que le weekend à Pau ou pour notre voyage en Espagne. Sur le plan sportif, la section est fière des titres de champions individuels et collectifs.



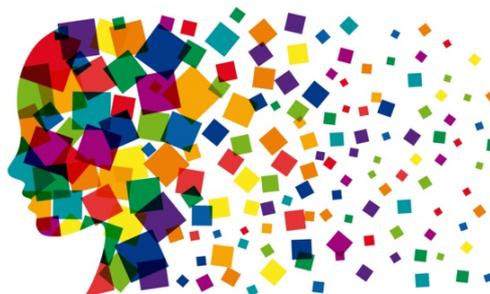
Karine Arzac - Championne 2022 en promotion Dames de l'Inter Entreprise Golf de Bordeaux (IEGB) (photo de droite)

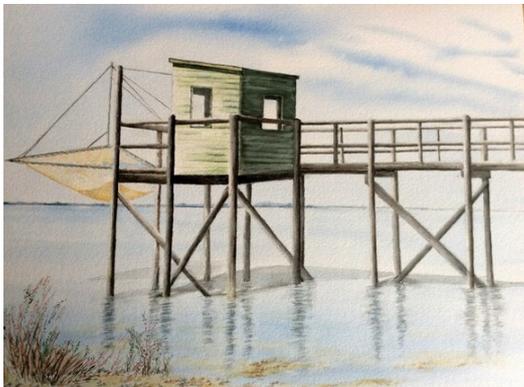


Équipe 1 Champion de Deuxième Division 2022 de l'Inter Entreprises Golf de Bordeaux (IEGB) - (photo de gauche)

Section sophrologie : une journée de lâcher-prise

Marquer une pause, prendre simplement du temps pour soi...
Se soulager de toutes les tensions physiques et psychiques accumulées dans l'année
Sandrine et Sam sophrologues praticiennes vous proposent un atelier dimanche 11 décembre 2022 à Latresne (covoiturage possible) Limité à 15 personnes
Tarif pour la journée : 40 € (auberge espagnole pour le déjeuner)
Programme ci-joint





Section aquarelle : nouvelle intervenante

Nathalie, nouvelle intervenante, attentive aux débutants et conseillant aussi les adhérents plus avancés, anime les cours d'aquarelle d'UBM.

Si vous êtes intéressés, quelques places sont encore disponibles aux cours de Bordeaux et de Pessac.

Vous pouvez participer à un premier cours d'essai gratuit début janvier 2023.

Pour de plus amples renseignements

contactez : Josiane email :

josiane.demiranda@sfr.fr

Infos sur la section



Section cyclisme

La section recherche des amoureux du vélo pour mettre en place son nouveau bureau et fédérer un dynamisme autour de sorties en extérieur ou au vélodrome de Bordeaux Lac. Toutes les idées sont bonnes, on vous laisse au commandement.

Vous êtes intéressé(e) et souhaitez en savoir plus.

Vous pouvez écrire à : ubm@mairie-bordeaux.fr ou ubm@bordeaux-metropole.fr ou appeler au 06 37 83 37 20

UBM 39/41 cours du Maréchal Juin - 05 57 20 70 56
ubm@bordeaux-metropole.fr ou ubm@mairie-bordeaux.fr
www.unionbordeauxmetropole.com