

La résidence autonomie Raï de Souléou vous propose  
dans le cadre de la semaine de l'Âge d'Or un voyage culinaire « Autour du Monde »  
du 4 au 8 octobre 2021.

*Sous réserve d'une situation sanitaire stabilisée.*

● **LUNDI 04 OCTOBRE : L'AFRIQUE**

Salade avocats, carottes, papayes  
Cuisses de poulet yassa à la sénégalaise  
Timbale de riz aux oignons frits  
Fromage  
Tartelette aux fruits exotiques

● **MARDI 05 OCTOBRE : L'ASIE**

Tartare de thon aux saveurs asiatiques  
Porc au caramel à la façon vietnamienne  
Wok de légumes craquants  
Fromage  
Perles de tapioca au lait de coco

● **MERCREDI 06 OCTOBRE : L'EUROPE**

Velouté de panais aux girolles et sa tuile de parmesan  
Paëlla valenciana royale  
Fromage  
Tiramisu aux spéculoos

● **JEUDI 07 OCTOBRE : L'AMÉRIQUE**

Salade mexicaine  
Pavé de bœuf et bacon grillé sauce américaine  
Frites enrobées de maïs  
Fromage  
Coupe glacée caramel, brownie au chocolat, chantilly sauce au chocolat

● **VENDREDI 08 OCTOBRE : L'OCÉANIE**

Verrine de crevettes sauce cocktail  
Pavé de Mahi -Mahi au four  
Salsa de mangues et poivrons grillés  
Fromage  
Ananas rôti au four, crème glacée à la vanille bourbon  
et son coulis caramel beurre salé

Réservation à compter du 6 septembre 2021 auprès de la résidence Raï de Souléou  
Tél. 04 94 21 39 85 - Nombre de places limité. Tarif : 16 €  
**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

La ville du Pradet présente

# La Semaine de l'Âge d'Or

du 4 au 8  
octobre  
2021



**CCAS du Pradet**  
Square Keller  
tél. 04 94 08 08 58

Chers Séniors,

À l'heure où j'écris ces quelques lignes la pandémie qui semblait s'éloigner discrètement a décidé de ne nous laisser finalement que peu de répit .. Je veux cependant croire aux jours meilleurs, au bonheur de se retrouver et à l'insouciance qui doivent toujours trouver place dans nos vies.

Notre semaine de l'Âge d'Or, millésime 2021 sera placée sous le signe de la gaité, du bien vivre et du plaisir d'être ensemble. Je serai parmi vous durant la semaine du 04 au 08 octobre pour partager des moments d'émotions, de solidarité et d'amitié fidèles à nos valeurs.



**Pascal Campens**  
Maire Adjoint  
Délégué aux Affaires Sociales  
Vice-Président CCAS Le Pradet



#### Lundi 04 octobre

- **9h30 : Sortie sportive au Bowling de Provence.**  
Départ 8h45, place d'Armée d'Afrique. Places limitées, sur inscription.
- **9h30 : Atelier de Rigologie.**  
Pour se maintenir en bonne santé grâce au rire.  
À découvrir avec Dany Bien-être, spécialiste du yoga du rire.  
RDV à la résidence Raï de Souléou. Places limitées, sur inscription.
- **15h00 : Cinéma** avec la projection d'une comédie « Beaux-parents », avec Josiane Balasko et Didier Bourdon.  
RDV Espace des Arts. Places limitées, sur inscription.

#### Mardi 05 octobre

- **9h00 : Parcours dans le Parc Départemental du Plan.**  
Visite guidée à la découverte de la biodiversité du site et de la maison départementale de la Nature. Tenues adaptées et chaussures fermées.  
Départ 9h, place d'Armée d'Afrique. Places limitées, sur inscription.
- **15H00 : Théâtre : « Gigi vous décape la tignasse ».**  
Gigi a décidé d'ouvrir un salon de coiffure..... Sauf qu'elle n'est pas coiffeuse. Du rire garanti du début à la fin avec ce spectacle humoristique. RDV Espace des Arts. Places limitées, sur inscription.

#### Mercredi 06 octobre

- **9h00 : Concours de pétanques.** RDV à la résidence autonomie Raï de Souleou. Inscription sur place le jour même.
- **9h30 : Instants de Bien Être** avec des ateliers esthétiques proposés par « Cocoon de Beauté ». RDV Espace des Arts. Places limitées, sur inscription.
- **14h30 : Après-midi COUNTRY.** Démonstration et initiation à la country dans une ambiance chaleureuse avec Marie-Odile Jelinek, danseuse et chorégraphe. RDV Espace des Arts. Sur inscription.



#### Jeudi 07 octobre

- **9h30 : Parcours Sportif.**  
Ateliers animés par les éducateurs sportifs de la commune pour défier votre équilibre, votre mémoire et votre psychomotricité.  
Tenue sportive adaptée et baskets. RDV Gymnase de la Bâtie.
- **15h00 : Après-midi Music-hall avec la troupe « Frenchy Spectacles »** dans une ambiance strass, plumes et paillettes.  
RDV Espace des Arts. Places limitées, sur inscription.

#### Vendredi 08 octobre

- **7h30 : Excursion toute la journée « Découverte de Marseille et de ses trésors »**  
La Bonne-Mère en petit train, le château d'If (sous réserve des conditions climatiques, sinon visite panoramique guidée de la Ville) et un déjeuner sur le Vieux Port. Participation de 15€ par personne.  
Départ 7h30, gymnase de la Bâtie. Places limitées, sur inscription.
- **15h00 : LOTO gratuit**, en partenariat avec la résidence autonomie.  
RDV Espace des Arts.

#### POUR PARTICIPER :

- Semaine réservée aux séniors pradétans.
- Nombre de places limitées.
- Inscription obligatoire à compter du 6 septembre au CCAS, rue du pensionnat, square Keller 83220 Le Pradet.
- Pass sanitaire obligatoire pour toutes les activités.
- Respect des gestes barrières.
- Le programme peut être modifié ou annulé en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et des mesures gouvernementales.
- Pour tous renseignements, téléphoner au 04 94 08 08 58.