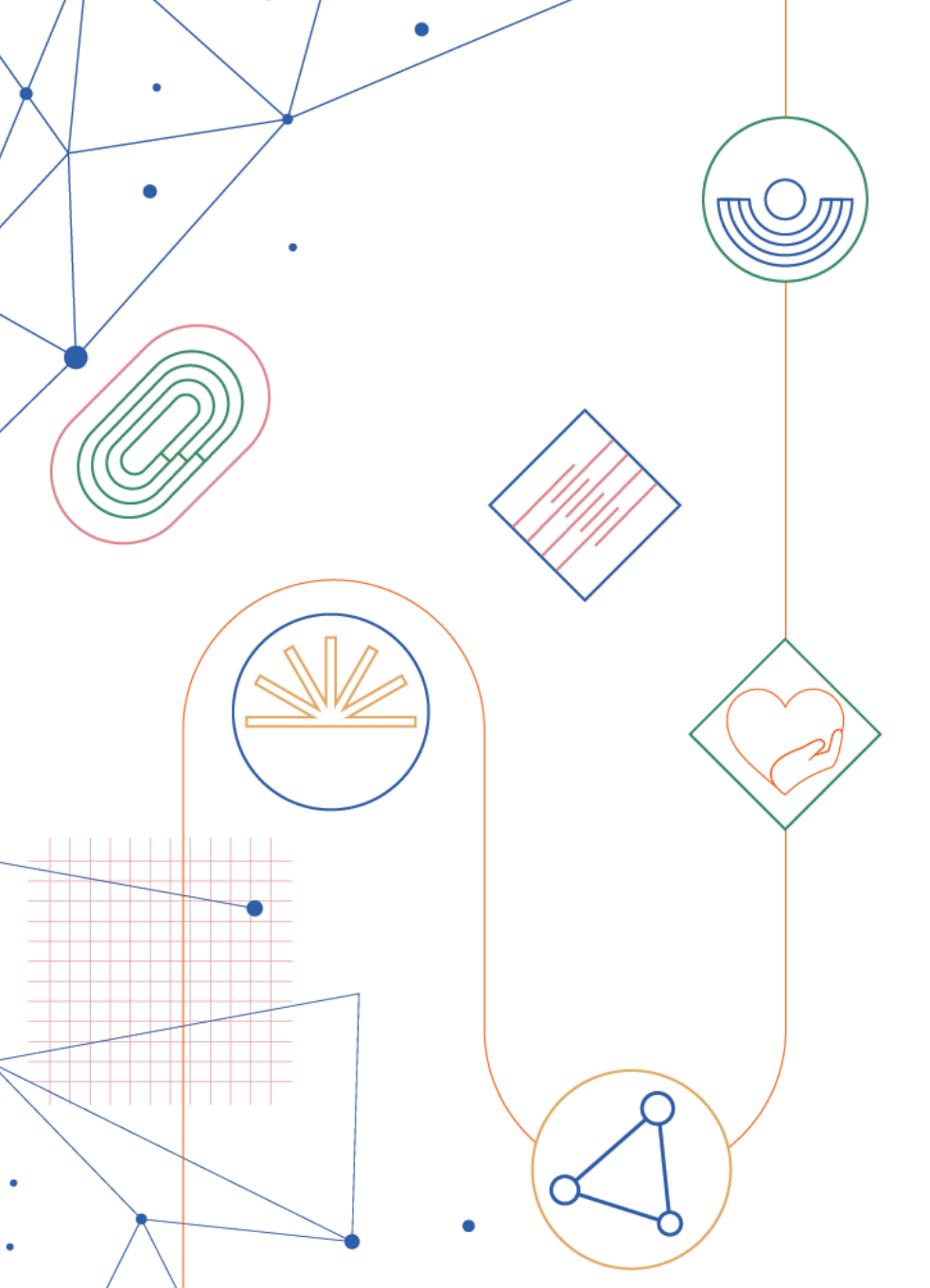


Vivre **intensément** Le Pradet

Le guide des Séniors actifs



VILLE DU PRADET



L'Edito du Maire	p.4
Culture	p.5
Action sociale	p.11
Sport	p.15
S'informer	p.19
Partager	p.23
Au quotidien	p.29
Rendez-vous	p.33
Associations	p.35
Infos utiles	p.37
La Carte Partage	p.41

Sommaire



L'édito du Maire

C'est avec plaisir et une grande joie que je vois émerger chaque jour de nouvelles initiatives, municipales

et associatives, en faveur du bien-vivre au Pradet.

Conscient de l'extrême richesse de notre tissu associatif et de l'efficacité de nos services municipaux, j'ai souhaité valoriser ce dynamisme par la mise en cohérence, voire en synergie, de l'ensemble des actions menées dans notre belle ville.

- ▶ Des services municipaux dédiés ;
- ▶ Une programmation municipale diversifiée ;
- ▶ Une offre associative particulièrement développée et soutenue par la commune.

Si vous avez plus de 60 ans, ce livret est fait pour vous. Alors qu'il a pour principal objectif de présenter l'ensemble des dispositifs et actions déjà mis en place au Pradet, **il vous réserve également quelques surprises, que je vous laisse découvrir !**

En espérant vous retrouver très prochainement lors d'une des très nombreuses activités qui vous sont proposées,

Hervé STASSINOS

Maire du Pradet, Vice-président de Toulon Provence Méditerranée,
Conseiller régional de Provence-Alpes-Côte d'Azur

La Lecture Publique	p.6
Le Service Culturel	p.8
La Galerie Cravéro	p.10

passionnément

Culture



**Bérénice
BONNAL**

Adjointe
déléguée à la
culture et aux
festivités



La Lecture Publique



Laura BOESCH
Responsable de la
bibliothèque municipale

En début de mandat, Bérénice BONNAL a défini la création de lien social et la lutte contre les exclusions comme axes principaux de développement des services de la bibliothèque :

- ▶ Faire de la bibliothèque un espace refuge pour tous, un endroit où on se sent bien et où on vient pour rompre l'isolement ;
- ▶ Favoriser des espaces de détente et de convivialité ;
- ▶ Créer du lien entre les usagers in situ mais aussi via le portail web de la bibliothèque ;
- ▶ Proposer une offre documentaire qui permette aux personnes âgées de mieux appréhender le monde d'aujourd'hui et aux plus jeunes de connaître l'histoire de leurs aînés ;
- ▶ Proposer des animations intergénérationnelles ;

- ▶ Offrir un accompagnement numérique pour tous afin que personne ne se sente exclu du fait de sa méconnaissance des outils numériques et que chacun puisse garder le lien avec ses proches en toutes circonstances ;
- ▶ Favoriser les partenariats avec les autres structures municipales : crèche, résidence autonomie, EHPAD, centre de loisirs.



En **2023**,
455 usagers
de la bibliothèque
avaient **65 ans**
et plus. Soit **30%**
des usagers

La Programmation Culturelle



Laurence CHAMBEIRON

Responsable du
Service Culturel



Dans le cadre de sa programmation culturelle à l'Espace des Arts et à la Galerie Cravéro, le Service Culturel propose des spectacles, expositions et actions ouvertes à tous les publics et accessibles au plus de 60 ans.

- ▶ Promouvoir l'inclusion sociale grâce à des activités culturelles accessibles à tous, en organisant des rencontres intergénérationnelles et en créant un espace où chacun se sentira accueilli avec bienveillance.
- ▶ Stimuler l'esprit et la créativité par le biais de programmes adaptés comme des conférences, des ateliers...
- ▶ Faciliter l'accès à la culture avec des visites de musées, des spectacles, des conférences, des projections de films ...
- ▶ Valoriser l'expérience et le patrimoine de nos aînés en les invitant à partager leurs expériences de vie, leurs savoir-faire et leur patrimoine culturel, en organisant par exemple des ateliers d'histoire locale ou des expositions thématiques.



La Culture

Bibliothèque

Pôle Culturel
130, boulevard Jean Jaurès
83220 LE PRADET

 04 94 14 05 24

www.bibliotheque.le-pradet.fr

Horaires d'ouverture

Mardi et mercredi :
9h30 - 12h / 15h - 18h

Jeudi : 9h30 - 12h

Vendredi :
9h30 - 12h / 15h - 20h

Samedi : 9h30 - 12h

Espace des Arts

Esplanade F. Mitterrand
Place du 8 mai
83220 Le Pradet

 04 94 01 77 34

 culture@le-pradet.fr

Horaires du secrétariat

Mardi : 14h - 17h

Jeudi / vendredi : 9h - 12h

Galerie Cravéro

Parc Cravéro
83220 Le Pradet

 04 94 08 69 79

 galerie@le-pradet.fr

Horaires d'ouverture

Mardi : 15h - 18h

Mercredi / jeudi :
10h - 12h / 15h - 18h

Vendredi / samedi :
10h - 13h / 15h - 18h

humainement

Action Sociale





**Pascal
CAMPENS**

Adjoint délégué
au social, CCAS
et Résidence
Autonomie

Le CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale



Viviane CHASTANT
Directrice du CCAS et de
la Résidence Autonomie

Céline AZZOPARDI
Directrice Adjointe
du CCAS



Le Centre Communal d'Action Sociale de la ville du Pradet est un Etablissement Public Administratif Communal, présidé de droit par Le Maire (Le Président du CCAS), l'Adjoint au Maire, délégué aux Affaires Sociales en assume la Vice-présidence, et une adjointe déléguée à l'habitat et au logement social.

« Le Centre Communal d'Action Sociale anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune en liaison étroite avec les institutions publiques et privées ». (Code de l'Action Sociale et des Familles).

Il est le premier interlocuteur social de la population de par sa proximité. Il développe sa politique sociale aux côtés de partenaires associatifs et institutionnels.

Une réception administrative et sociale est assurée afin d'instruire des demandes d'aide légale ou d'aide facultative, telles que l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie).

Pascal CAMPENS a souhaité impulser une dynamique à la politique sociale de la municipalité, tournée vers l'humain et la prise en compte des besoins de chacun pour une réelle qualité de vie au Pradet.



Action Sociale

Le Centre Communal d'Action Sociale

Square KELLER
Rue du Pensionnat
83220 Le Pradet

 04 94 08 08 58

 ccas@le-pradet.fr

Accueil du public et renseignements

Du lundi au vendredi :
8h30 - 12h / 13h30 - 17h

Résidence Autonomie Rai De Souleou

83 Esp. du Troisième Zouave
83220 Le Pradet

 04 94 21 39 85

 raidesouleou@le-pradet.fr

Accueil du public et renseignements

Du lundi au vendredi :
8h30 - 17h



intensément

sport



**Agnès
BIASUTTO**

Adjointe
déléguée
aux sports et
équipements
sportifs



Le Sport

Le Sport



Elsa Machado
Responsable du
Service des Sports

Dès sa prise de fonction en 2014, Agnès BIASUTTO a souhaité mettre en place une politique qualitative à destination des 60 ans et plus en créant notamment le Pass'Port Seniors. Ces activités, largement plébiscitées par les usagers, sont au cœur d'une dynamique plus globale d'accessibilité à l'ensemble des animations de la Ville du Pradet.

- ▶ Améliorer sa santé physique grâce à des des activités physiques adaptées (flexibilité, équilibre, coordination, force musculaire...).
- ▶ Favoriser le bien-être mental et le sommeil en réduisant, par le sport, le stress et l'anxiété.
- ▶ Rompre l'isolement en renforçant le sentiment d'appartenance à la communauté.



Le Sport

Service des sports

Avenue Ganzin

Place du 8 mai

83220 Le Pradet

 04 94 08 62 30

 sport@le-pradet.fr

Horaires d'accueil du public

Du lundi au vendredi :
8h30 - 12h / 13h30 - 17h

Complexe Sportif La Bâtie

579 Avenue Jean Moulin

La Bâtie

83220 Le Pradet

 04 94 75 19 55

Horaires d'accueil du public

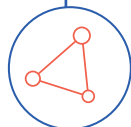
Du lundi au vendredi :
8h30 - 12h / 13h30 - 22h30

Week end :
8h30 - 18h30



S'informer

L'accès à l'information



« La Carte Partage »

- Conférence thématique
- Ciné-rencontre
- Café Thématique de 14h à 16h30
- Information en cas de plan canicule / froid



La Bibliothèque

- 27 abonnements presse
- des formations aux outils numériques réalisées dans le cadre du dispositif « conseiller numérique »



Le CCAS

- **Dossier de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** pour demander :
 - la carte d'invalidité, si vous avez une perte d'autonomie

importante, offre des avantages fiscaux (pour les cartes de + 80 %) ;

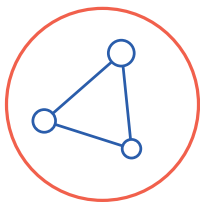
- la carte de priorité permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise ;
- la carte de stationnement permet de se garer sur les places réservées.

- ▶ **Dossier d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**, aide financière calculée en fonction du degré d'autonomie et des ressources de la personne de +60 ans.

L'APA est gérée et financée par le Conseil Départemental sous forme d'aide financière pour régler :

- des prestations d'aide à domicile,
- du matériel (installation de la téléassistance, barres d'appui...),
- des fournitures (hygiène),
- le portage de repas,
- des travaux d'aménagement du logement,
- un accueil temporaire (à la journée ou avec hébergement),
- des services rendus par un accueillant familial.

- ▶ **Les dossiers complémentaire santé solidarité** (Ex CMUC)
- ▶ **Les cartes de transport du réseau mistral profil seniors** les personnes de plus de 65 ans habitant au Pradet peuvent y prétendre.
- ▶ **Dossier Bienveillir chez soi** (CARSAT) concerne les seniors de + de 60 ans qui perçoivent la retraite au régime de la CARSAT qui ne relèvent pas de l'APA, mais qui ont un besoin d'une aide à domicile.
- ▶ **Demande Sortir Plus**, le service permettant aux retraités Agirc-Arrco de + de 75 ans et plus de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance.
- ▶ **Domiciliation** des personnes sans domicile fixe.
- ▶ **Instruction de dossiers de demande de logement social**
- ▶ **Demande d'Aide Sociale** pour les personnes âgées les plus démunies. Ce dispositif correspond à la prise en charge d'une partie des frais pour l'hébergement d'une personne âgée ou pour son maintien à domicile (Aide-ménagère, EHPAD, Résidence Autonomie, portage repas).





Partager

La Convivialité

Partager de bons moments, élargir son cercle d'amis, c'est souvent la clé du bien-être. Pour cette raison, ces services municipaux développent des activités de groupe et accueillent les associations.



La Bibliothèque

- ▶ Régulièrement : formations aux outils numériques réalisées dans le cadre du dispositif conseiller numérique
- ▶ L'été : animations tous publics
- ▶ En mars : semaine de l'histoire et de l'archéologie
- ▶ 3 fois par an : club de lecture
- ▶ 2 fois par an : ateliers créatifs intergénérationnels
- ▶ Conférences, rencontres auteur et ateliers d'écriture
1 fois par an : lectures théâtralisées



« La Carte Partage »

- ▶ Challenge géant (quizz culture G, dictée géante, scrabble géant...),
- ▶ Karaoké,
- ▶ Thé dansant,
- ▶ Ateliers créatifs,
- ▶ Ateliers culinaires,
- ▶ Sorties en groupe,
- ▶ ...



L'Espace des Arts

À l'Espace des Arts, les associations ont la possibilité d'organiser des événements tels que :

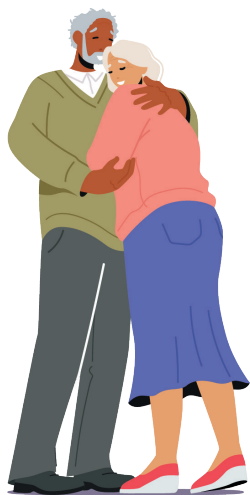
- ▶ L'association l'Harmonie La Renaissance qui propose des concerts,
- ▶ La chorale du Chœur du Sud (les mardis),
- ▶ Les lotos des associations,
- ▶ L'UTL6 Le Pradet/La Garde qui propose des conférences,

L'association Les Petits Ecrans qui propose des séances de cinéma avec une programmation de films français et internationaux, des ciné-débats, des films d'art et d'essai... Pour consulter la programmation, rendez-vous sur le-pradet.fr

1^{ère} semaine d'octobre Semaine de l'Age d'Or ou Plan Bleu

Une semaine, début octobre, totalement dédiée aux + de 60 ans avec des activités sportives, des spectacles ...

(inscription tout le mois de septembre)





Le CCAS

- 2ème quinzaine de décembre : Colis de Noël (Sous condition de ressources - Inscription dernière semaine d'octobre et trois premières semaines de novembre).



Le Service des sports

► PASS'SPORT Séniors

De septembre à juin sauf vacances scolaires. Pilier de la politique sportive municipale, l'activité Pass' sports Séniors a pour objectif de favoriser la pratique d'activités physiques et sportives variées, dans un but non compétitif, en toute sécurité, avec un encadrement qualifié en direction de la population plus mature.

Elle contribue localement au dispositif santé « Bien Vieillir » en développant les capacités motrices de chacun, l'autonomie et l'entretien afin de limiter la sédentarité.

Les activités sportives abordées entretiennent et développent les capacités motrices, l'autonomie, le bien-être et le lien social.

Ex : Badminton, tennis de table, gymnastique, marche sportive, randonnée, circuit musculation, lancers, basket, relaxation, week-end neige, etc.



La Résidence autonomie RAÏ DE SOULEOU

- 1 fois par semaine : intervention d'un éducateur sportif au sein de l'établissement pour les résidents dans le cadre d'activités afin de favoriser le maintien de la mobilité et de la motricité.





Au quotidien



Besoin d'aide ?

Parfois des difficultés peuvent survenir. Des dispositifs de solidarité existent ; le CCAS peut vous accompagner pour les mobiliser.



► **Le portage des repas à domicile :**
Ce service est assuré 7/7. Il permet de recevoir des menus équilibrés de qualité livrés par un agent de la Poste. La prestation comprend le repas du midi, du soir et le pain. Le tarif est de 11€55 avec une possibilité de prise en charge au titre de l'aide sociale ou de l'APA.

► **La téléassistance :**
Il s'agit d'un lien permanent entre la personne âgée ou handicapée et un service d'assistance efficace et immédiat, opérationnel 24h/24 h. D'installation simple, elle assure la sécurité des personnes isolées en cas d'incident. Possibilité de prise en charge au titre de l'APA ou de certaines caisses de retraite

► **Registre des personnes vulnérables :** il s'agit d'un registre répertoriant les personnes fragilisées en cas fortes chaleurs, ou de grands froids (Plan canicule et grand froid)



- ▶ **Des Assistantes Sociales du Département** se tiennent à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches et vous soutenir dans vos difficultés. Elles reçoivent sur rendez-vous au 04 83 95 56 50.

Si vous avez l'APA, l'assistante sociale APA peut vous accompagner au 04 83 95 79 51

- ▶ Pour répondre aux situations très difficiles ou d'urgence, le CCAS peut, après évaluation sociale, accorder des **aides alimentaires** sous forme de bons.
- ▶ Le CCAS développe un partenariat privilégié avec les institutions comme le **Conseil Départemental, France Alzheimer et le CLIC du COUDON** (permanences gratuites le jeudi de 8h30 à 12h. Tel : 08 25 30 14 14 (0,15 €/min)







Rendez-vous

Prochains Rendez-vous

25 septembre 2023

Foire de Marseille*

(transport en bus
+ gratuité de l'entrée)

**du 2 au 6
octobre 2023**

Semaine de l'âge d'or*

8 novembre 2023

Repas de l'amitié*

20 novembre 2023

SAVIM*

(transport en bus
+ gratuité de l'entrée)

**Le Service Sport &
CCAS**

3 octobre 2023
Randonnée au GAOU

Espace des Arts

12 septembre - 14h30
**Présentation de la
programmation UTL6
Le Pradet/La Garde**

29 septembre - 19h
**Présentation
de la saison culturelle**

La Bibliothèque

23 septembre 2023

Club de lecture

13 octobre 2023

**Lectures
théâtralisées**

Et surtout ne manquez pas
de consulter régulièrement le
site de la Ville qui tient à jour
le programme de toutes les
activités :

www.le-pradet.fr

*Uniquement sur présentation de la carte Partage



Associations



Chantal JOVER

Conseillère
municipale
déléguée aux
associations

Service association

Hôtel de ville
Parc Cravéro
83220 Le Pradet

☎ 04 94 08 85 20

☎ 07 70 16 78 60

✉ lydia.petit@le-pradet.fr

Horaires d'accueil du public

Du lundi
au vendredi
(fermé le
mercredi) :
8h30 - 12h
13h30 - 17h

Un tissu associatif particulièrement développé



Lydia PETIT

Chargée du secteur
associatif

Ville du Pradet - Associations, une relation unique

La commune du Pradet est riche d'une centaine d'associations (sport, culture, loisirs créatifs, humanitaire, social, aide administratif, environnement, patriotique etc.) Parmi elles, plus de la moitié perçoit une subvention et/ou bénéficie d'un prêt gratuit de salle pour leurs activités ou pour des occasions plus exceptionnelles (lotos, repas, assemblées générales...).

Le Forum des Associations, organisé chaque année début septembre, est une occasion rêvée de les rencontrer et de constater à quel point le choix est large parmi toutes leurs propositions !

Retrouvez la liste de l'ensemble des associations présentes et actives sur le Pradet sur : www.le-pradet.fr



Infos utiles

Infos Utiles

Numéros Utiles

- ▶ **Urgence sociale**
(SAMU Social) :
115

Hébergement

- ▶ **SAO**
04 94 93 16 56

Information juridique et accès aux droits

- ▶ **Maison de la justice
et du droit**
04 98 00 46 80
- ▶ **AAVIV** (Aide Victimes
Infractions Var)
04 98 00 46 80
- ▶ **France service**
(permanence juridique)
04 94 36 47 66
- ▶ **Aide aux victimes**
08 84 28 46 37
- ▶ **Violences conjugales**
3919

- ▶ **ADIL** (association
défense des locataires)
04 94 22 65 80

Personnes âgées,

- ▶ **Maltraitance**
n° national 3977
- ▶ **France Alzheimer**
0811 112 112

Associations caritatives

- ▶ **Banque alimentaire
du Var**
04 94 61 23 88
- ▶ **Secours Catholique**
04 94 89 72 00
- ▶ **Croix Rouge Française**
04 94 64 06 67

Divers

- ▶ **Ligue Contre le Cancer** (Toulon) 04 94 62 08 09
- ▶ **Ecoute Cancer** 0 800 940 939
- ▶ **Drogue Alcool Tabac** 113
- ▶ **SOS Amitié Toulon** 04 94 62 62 62
- ▶ **CICAS** (retraite complémentaires) 08 20 20 00 14
- ▶ **Allô escroquerie** 08 05 80 58 17



Transport Cimetière de l'Esquirol

Chaque vendredi à 9h, transport des personnes âgées au cimetière de l'Esquirol assuré par le service municipal Transport.



**On ne peut pas arrêter
les vagues,
mais on peut apprendre
à les surfer !**



**Plage de La Garonne,
Le Pradet**

Carte Partage



À quoi sert la Carte Partage ?

- ▶ Cette carte, gratuite, est destinée aux Pradétans de + de 60 ans.
- ▶ Elle vous donne accès aux animations et activités disponibles sur la commune.
- ▶ Elle vous permet une inscription prioritaire aux actions menées par la municipalité.
- ▶ Vous recevrez par mail le programme de toutes les animations ainsi que toutes les informations sur le déclenchement du plan canicule ou grand froid, calendrier de déclaration des impôts...

Pour bénéficier de tous les avantages de la carte Partage, découpez et renvoyez le bulletin d'inscription au verso, par mail à : carte-partage@le-pradet.fr ou lors des permanences d'information courant septembre.



Fiche individuelle d'inscription

M Mme

Nom

Nom de naissance

Prénom

Date de naissance

Adresse

Code Postal

Ville

Téléphone

E-mail

J'autorise la commune à utiliser mon image sur différents supports de communication. Oui Non

Je souhaite que soient particulièrement développées les activités suivantes :

- Activités créatives
- Repas, Thé Dansant
- Sorties / Excursion
- Activités Sportives
- Cafés Thématiques

- Conférences
- Jeux de société
- Cinéma
- Autres (précisez) :
.....

Date et signature

Merci de retourner cette fiche dûment complétée, par e-mail à carte-partage@le-pradet.fr avec les justificatifs suivants :

- Une photocopie de votre Pièce d'identité valide
- Un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois (quittance EDF, Imposition)

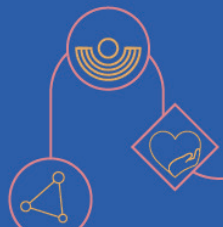


Carte Partage

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique réalisé par la Ville du Pradet destiné au service Animation Séniors.

Les données enregistrées sont conservées 3 ans. Elles sont réservées à l'usage des personnes concernées et ne peuvent être communiquées qu'aux destinataires suivants : Animations seniors. Conformément à la loi N°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, et au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) entré en vigueur le 25 mai 2018, vous disposez d'un droit d'accès et le cas échéant de rectification ou d'effacement des données vous concernant ou de limitation de leur traitement.

Pour davantage d'informations sur vos droits et les moyens de les exercer, vous pouvez consulter la rubrique « Données Personnelles » sur le site internet de la ville : www.le-pradet.fr





VILLE DU
PRADET