

PRÉVENTION

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous



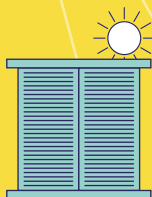
RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi



BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif



Mouillez-vous
le corps



Fermez les volets
et les fenêtres



Privilégiez les
activités douces



Mangez frais
et équilibré



Évitez
l'alcool



Prenez des nouvelles
des plus fragiles

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Canicule info service : 080 06 66 66

Appel gratuit depuis un poste fixe du 1^{er} juin au 31 août
du lundi au samedi de 08h à 20h.

SERVICE ANIMATION +60

Christine Beaudou, chargée de
mission Animation+60

Parc Cravero, 83220 Le Pradet

Email : Carte-partage@le-pradet.fr

Tél : 04 94 08 69 55

Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h
et 13h30 à 17h00



VILLE DU PRADET

*Activités réservées aux
membres de la Carte Partage

LES RENDEZ-VOUS SENIORS

Programme
Juillet 2025



SAMEDI 05 JUILLET • À PARTIR DE 10H00

VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF FÊTE DE LA SAINT PIERRE PORT DES OURSINIÈRES

- ◆ **À 10h** : Début du concours de pétanque (inscriptions à 9h sur place).
- ◆ **De 10h à 12h** : Initiation aux activités nautiques pour les enfants (inscriptions à 9h sur place / Offert par la ville et le Club Nautique du Pradet).
- ◆ **De 10h à 12h et de 14h à 16h** : Atelier créatifs / création de couronnes de fleurs et origami.
- ◆ **De 10h à minuit** : Ouverture des restaurateurs / restauration non-stop.
- ◆ **De 14h à 16h** : Initiation aux activités nautiques pour les enfants.
- ◆ **À 16h** : Procession de la Saint-Pierre à pied le long de la plage.
- ◆ **De 16h30 à 17h30** : Démonstration des joutes nautiques / Francs jouteurs de Saint-Mandrier.
- ◆ **À 17h30** : Procession des bateaux en mer et Bénédiction des bateaux.
- ◆ **À 18h30** : Remise des prix du concours de pétanque.
- ◆ **De 19h à minuit** : Baléti de la Saint-Pierre.

Ouvert à tous. Toutes les inscriptions se font sur place.
Venez nombreux au concours de pétanque !



MARDI 01 JUILLET • 09H30 - 11H00



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * SÉANCE STRETCHING / FOYER DES ANCIENS

Françoise (professeur de sports) vous propose de pratiquer des étirements musculaires afin de développer votre souplesse et vous sentir mieux dans votre corps.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 12 personnes.

JEUDI 03 JUILLET • 09H30 - 11H30



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * AQUAGYM / PLAGE DE LA BADINE

08h45 : Départ du Pradet en bus
09h30 : séance d'aquagym en compagnie de Philippe & Christine
12h00 : Retour au Pradet
La municipalité vous offre le transfert en bus aller/retour pour une nouvelle séance aquatique encadrée par Philippe (éducateur sportif du Pass'sport séniors).
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 25 personnes.
La sortie est sous réserve des conditions météorologiques.

LUNDI 07 JUILLET • 14H30 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.



MERCREDI 09 JUILLET • 08H30 - 11H30



VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE * RÉVEIL MUSCULAIRE & MARCHÉ

Lieu de rendez-vous dévoilé 48h avant la sortie.
Isabelle, votre sophrologue et Christine vous propose une séance « mieux être » surprise mariant détente & randonnée accessible à tous suivi par une petite pause conviviale.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 personnes - max. 20 personnes. *Sortie sous réserve des conditions météorologiques.*

MERCREDI 09 JUILLET • 14H30 - 16H00



VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL * « AU FIL DES MOTS » / FOYER DES ANCIENS

Une plume, un écrit, un thème. Michèle vous embarque pour découvrir votre style encore une dernière fois avant l'été.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

MARDI 15 JUILLET • 09H30 - 11H00



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * SÉANCE STRETCHING / FOYER DES ANCIENS

Françoise (professeur de sports) vous propose de pratiquer des étirements musculaires afin de développer votre souplesse et vous sentir mieux dans votre corps.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 12 personnes.

MERCREDI 16 JUILLET • 14H30 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TRIVIAL POURSUIT EN ÉQUIPE FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 6 - max. 14 personnes.

JEUDI 17 JUILLET • 12H00 - 16H00



VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF DÉJEUNER MUSICAL À THÈME RÉSIDENTE RAI DE SOULÉOU

La Résidence Rai de Souleou ouvre ses portes aux extérieurs pour un repas provençal suivi d'une animation musicale orchestrée par Mylène Soriano.

Participation au repas : 18,40 € à régler à l'inscription auprès de la résidence. Maximum 10 séniors pradétans.

Renseignements & inscriptions : Accueil de la Résidence Rai de Souleou ou par téléphone au 04 94 21 39 85.

JEUDI 17 JUILLET • 15H00 - 16H30



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * KARAOKÉ / RÉSIDENTE RAI DE SOULÉOU

Vous aimez chanter, venez partager un moment avec nos anciens de la résidence Rai de Souleou.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.