

Partager un déjeuner à la Résidence Raï de Souléou

Dans le cadre de la Semaine de l'Âge d'or, vous pouvez profiter du savoir-faire des cuisiniers de la résidence Raï de Souléou tous les midis du 5 au 9 octobre.

Inscription au repas à la résidence autonomie au 04 94 21 39 85.

Tarif 19€ le repas.

Lundi «Menu jaune»

Brouillade à la truffe / Suprême de volaille au vin jaune / Polenta crémeuse aux herbes de Provence / Plateau fromager / Tarte au citron.

Mardi «Menu vert»

Velouté de petits pois au piment d'Espelette / Queue de lotte aux herbes / Flan d'épinards, courgettes et fromage frais / Plateau fromager / Mousse à la pistache.

Mercredi «Menu rouge»

Tarte fine à la tomate / Magret de canard sauce aux airelles / Ecrasé de pommes de terre / Plateau fromager / Panna cotta à la fraise.

Jeudi «Menu blanc»

Tartare de saint jacques / Filet de Mahi Mahi (dorade coryphène) au lait de coco et gingembre / Rig créole / Plateau fromager / Cheese cake chantilly citronnée.

Vendredi «Menu violet/noir»

Carpaccio de betteraves et oranges sanguines / Daube de poulpe / Pommes de terre vapeur / Plateau fromager / Coupe de sorbet cassis et fruits des bois.



CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VILLE DU PRADET

Cours de danse CABARET

Initiez-vous à la danse cabaret et rejoignez des danseurs professionnels pour participer à la création d'un spectacle solidaire au profit de la lutte contre le cancer, en décembre 2026.



Les cours sont **gratuits**, réservés aux femmes de plus de 65 ans et adaptés aux seniors.

Ouverts aux débutantes.

Ils auront lieu tous les vendredis de 10h à 11h du 4 septembre au 4 décembre à la Maison des jeunes avec une professeur de danse adaptée seniors. Nombre de places limité à 20 personnes

Inscription au C.C.A.S du Pradet
Tél. : 04 94 08 08 58

La Ville du Pradet
célèbre

La Semaine de
L'ÂGE D'OR
du 5 au 9 octobre 2026



Renseignements au C.C.A.S
04 94 08 08 58



Raï de Souleou
RÉSIDENTIE AUTONOMIE
VILLE DU PRADET



CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VILLE DU PRADET



« On ne cesse pas de jouer parce que l'on vieillit; on vieillit parce que l'on cesse de jouer. » Cette citation de George Bernard Shaw nous rappelle avec justesse combien il est essentiel de cultiver la curiosité, le plaisir et le lien aux autres à tout âge.

C'est dans cet esprit que nous vous proposons une nouvelle édition de la Semaine de l'Âge d'Or.

Nous vous attendrons nombreux autour d'un programme riche et varié : autant d'occasions de se retrouver, d'échanger et de profiter ensemble dans une ambiance chaleureuse !

Parce que bien vieillir, c'est aussi continuer à découvrir, à rire et à s'ouvrir aux autres, cette semaine se veut résolument placée sous le signe du partage et de la joie de vivre. Au plaisir de vous y retrouver !

Magali Vincent

Adjointe déléguée à la politique sociale
et à l'inclusion

Programme

Lundi 5 octobre

De 9h30 à 10h30 : Atelier floral à la résidence autonomie Rai de Souléou.
Inscriptions directement auprès de la Résidence.

Toute la journée : Excursion à Bormes-les-Mimosas. Rendez-vous à 8h30 place de l'Armée d'Afrique - Retour à 16h.
Au programme : visite guidée du village et circuit touristique, restauration sur place.
Participation de 10 € par chèque pour le restaurant à l'ordre de la Régie du CCAS.

À 15h : Projection du film « Maison de retraite 2 » à l'Espace des Arts.

Mardi 6 octobre

De 9h30 à 11h30 : Sortie Bowling à La Garde.
Rendez-vous à 8h30 place de l'Armée d'Afrique.

De 15h à 16h30 : Spectacle musical à l'Espace des Arts « A plein tubes Le spectacle de toutes les chansons qu'on aime ! », présenté par la troupe Frenchy.

Mercredi 7 octobre

Matin : Visite du Village des tortues à Carnoules.
Rendez-vous à 9h place de l'Armée d'Afrique - Retour à 12h30.
Sortie intergénérationnelle avec les grands-parents et leurs petits-enfants.

De 14h45 à 17h : Loto à la Résidence Autonomie.
Un moment convivial avec de nombreux lots à gagner.

Jeudi 8 octobre

De 9h à 14h : Matinée Portes Ouvertes du CCAS à l'Espace des Arts.
Venez rencontrer les acteurs sociaux, médicaux et associatifs du territoire, découvrir les dispositifs qui vous accompagnent au quotidien.

De 14h30 à 17h30 : « Questions pour un senior » quiz interactif en équipe et Karaoké à Level Up au Pradet. Rendez-vous directement sur place.

Vendredi 9 octobre

A 08h45 : Balade contée au Parc Nature et initiation sportive en parallèle. Rendez-vous à 8h45 place de l'Armée d'Afrique – Départ en bus.

De 9h à 11h : Concours de pétanque à la Résidence autonomie, suivi d'un apéritif.

Midi : Repas convivial sur la place Paul Flamenq au restaurant Le Central avec Aïoli traditionnel. Participation de 10 € par chèque pour le restaurant à l'ordre de la Régie du CCAS.

Après-midi : Visite du Musée de La Mine de Cap Garonne. Visite guidée d'1h. Rendez-vous à 15h place de l'Armée d'Afrique.

Informations pratiques

Inscriptions obligatoires au CCAS du 9 au 30 septembre.
Nombre de places limitées selon les activités.
CCAS, rue du pensionnat,
Square Keller.
Tél. : 04 94 08 08 58 / Mail :
ccas@le-pradet.fr

