

VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF !

Mercredi 5 Novembre

REPAS DE L'AMITIÉ

SALLE DE L'AREPOS

À PARTIR DE 11H45

Dans le cadre des actions menées en direction des séniors, Monsieur Hervé Stassin, Maire du Pradet et son équipe ont le plaisir de convier les Pradétans de plus de 60 ans au traditionnel « Repas de l'Amitié ».

Les inscriptions sont clôturées.

En cas d'annulation, pensez à vous désinscrire

Rendez-vous place Armée d'Afrique où une navette sera mise à votre disposition :

- 1^{er} départ à 10h30
- 2^{ème} départ à 11h00

Retour vers 15h45

Inscription obligatoire pour la navette
après de Christine Beaudou.



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



LUNDI 3 NOVEMBRE • 14H00 - 15H30 2^{ÈME} SÉANCE

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE *
VOYAGE SONORE / GYMNASSE SALLE DU DOJO

Dany à l'aide de bols tibétains et autres instruments « magiques » vous entraîne dans un univers relaxant. Cette pratique est considérée comme un soin musical. Venez découvrir différents sons thérapeutiques !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.
Les personnes ayant été en liste d'attente sur la 1^{ère} séance seront prioritaires.



MARDI 4 NOVEMBRE • 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 15 personnes.
En cas de forte demande, une seule séance sera validée.

VENDREDI 7 NOV. • 14H30 - 16H30

SUITE & FIN

VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL *
CONFÉRENCE : TRANSFORMATION & LIBÉRATION / FOYER DES ANCIENS

« Transformation & libération pour une réalisation de soi ». Michèle Lusignac vous dévoile sur le dernier volet comment explorer votre moi et amorcer une transformation personnelle à travers le tarot de Marseille.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 6 - max. 20 personnes.

JEUDI 13 NOVEMBRE • 14H30 - 16H30

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE *
KARAOKE / FOYER DES ANCIENS

À la demande général, Mylène revient pour vous charmer avec sa voix et vous accompagner dans le répertoire de nos chansons françaises. Apportez votre liste !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 – max. 25 personnes.

VENDREDI 14 NOV. • 09H30 - 11H00

3^{ÈME} SÉANCE

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE *
CONFÉRENCE INTERACTIVE SUR LE SOMMEIL
FOYER DES ANCIENS

À quoi sert le sommeil ? Quelles conséquences du manque de sommeil sur la santé ? Isabelle continue à vous exposer tous les enjeux du sommeil.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

Participation 8€ / personne (à régler sur place).

Seront prioritaires les personnes ayant assistées aux 2 premières séances.

VENDREDI 14 NOVEMBRE • 14H00 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE *
MARCHE LUDIQUE

Nous vous proposons une marche ludique accompagnée de quelques exercices physiques pour les seniors peu sportifs, venez partager un beau moment en pleine nature.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes

La séance est sous réserve du nombre de participants et des conditions météorologiques. Le lieu sera confirmé 48h avant l'activité.

LUNDI 17 NOVEMBRE • 14H00 - 16H30

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE *
QUIZZ CULTURE GÉNÉRALE
FOYER DES ANCIENS

Aurez-vous toutes les réponses aux questions ? Littérature, géographie, sport et même le cinéma ! Pas d'inquiétude, venez tester vos connaissances en équipe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.



MARDI 18 NOVEMBRE • 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 15 personnes.

En cas de forte demande, une seule séance sera validée.

MERCREDI 19 NOVEMBRE • 14H30 - 16H00

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

Une plume, un écrit, un thème ! Votre thème du mois : « exercice d'écriture avec le lipogramme – excepté le A ». Michèle vous embarque à découvrir ce nouveau style.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 24 NOVEMBRE • 09H00 - 10H15

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE *
GYM CHINOISE / FOYER DES ANCIENS

Simone vous transmet sa recette pour travailler vos muscles tout en douceur.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 16 personnes.

(En cas de forte demande, une séance par mois et par personne sera autorisée. Merci de prioriser vos choix à l'inscription).



MARDI 25 NOVEMBRE • 09H30 - 11H30

VOTRE RENDEZ-VOUS MANUEL *
ATELIER CARTERIE / FOYER DES ANCIENS

Christiane revient vous proposer des créations élégantes lors de cet atelier de carterie.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

Participation 5€ / personne (à régler sur place).