VOTRE EXCURSION DU MOIS
LES BAUX DE PROVENCE

Mercredi 18 Novembre

AU PROGRAMME :

- **8H :** Départ en bus du Pradet.
- **10H45 :** Visite des carrières des lumières. Le thème : Océan.
  Une majestueuse immersion dans le monde sous-marin porté par des sons subaquatiques.
  Vous embarquerez pour un voyage spectaculaire parmi des centaines d'espèces marines.
  Durée d'environ 01h30.
- **12H30 :** Déjeuner libre- vous pouvez emmener votre pique-nique.
  10 à 15 minutes de marche pour accéder au village, vous pourrez flâner dans les ruelles et accéder au Château des Baux-de-Provence. Une belle découverte dans le passé tumultueux et chaotique des Seigneurs des Baux !
  Cette impressionnante forteresse de pierre offre à tous ceux qui osent s'aventurer parmi ses vestiges anciens une vue panoramique à couper le souffle sur la Provence.
- **16H :** Départ des Baux de Provence.
- **18H :** Arrivée sur le Pradet.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : max. 30 personnes.

Les horaires sont à titre indicatif, confirmation 48h avant la sortie.

Participation : 19 €/personne.

***Le prix comprend :** Le transfert aller/retour en autocar, le gasoil, les péages. L'entrée aux carrières de lumière & au château.*

***Le prix ne comprend pas :** Le déjeuner, les extras, les boissons.*

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

VOS RENDEZ-VOUS
SENIORS

Novembre 2026



LUNDI 2 NOVEMBRE • 09H00 - 10H30

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * MARCHE RAPIDE / GYMNASE LA BÂTIE

Vous serez accompagnés par deux éducateurs sportifs du service des sports.
Au programme : marche rapide dans la joie et la bonne humeur ! L'objectif est de prendre plaisir à marcher.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 6 - max. 20 personnes.

LUNDI 2 NOVEMBRE • 14H30 - 16H00

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF * SALLE DU DOJO

La séance sera tout particulièrement orientée vers des exercices d'équilibre proposés de manière ludique et progressive, afin de permettre aux participants d'améliorer leur stabilité, de développer leur confiance en eux et de réduire le risque de chutes au quotidien. Un travail pour maintenir l'autonomie et renforcer le sentiment de sécurité lors des déplacements.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 6 - max. 20 personnes.

MERCREDI 4 NOVEMBRE • 11H30 - 15H30

VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF * REPAS DE L'AMITIÉ "CABARET"/ AREPOS

Dans le cadre des actions menées en direction des séniors, Monsieur Hervé STASSINOS, Maire du Pradet et son équipe ont le plaisir de convier les Pradétans de plus de 60 ans au traditionnel « Repas de l'Amitié ».
Si vous le souhaitez, n'oubliez pas vos boas, plumes, paillettes, robes et costumes de gala.
Places limitées. Les inscriptions seront clôturées le 28 octobre.
Si vous êtes inscrits, n'oubliez pas d'annuler si vous ne pouvez plus y participer.
Une navette sera mise à votre disposition au départ de la place Armée d'Afrique pour vous rendre à l'Arepos.
1er départ à 10h30 – 2ème départ à 11h00. Retour à partir de 15h30.
Inscription pour la navette obligatoire auprès de Christine Beaudou.

LUNDI 9 OCTOBRE • 9H45 - 12H00

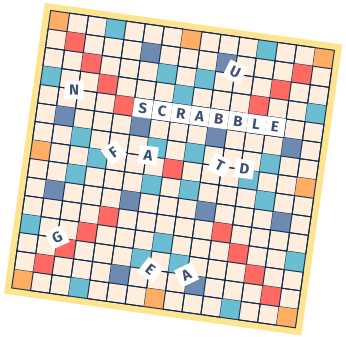
VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF & CULTUREL * MINE DE CAP GARONNE

La municipalité vous invite lors d'une matinée découverte à la mine de Cap Garonne. Une navette vous est proposée en départ de la place Armée d'Afrique pour y accéder.
Un petit déjeuner d'accueil offert suivi d'une visite commentée.
Un atelier manuel sera proposé sur place.
Une belle occasion de découvrir le patrimoine local dans une ambiance conviviale !
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.

LUNDI 9 NOVEMBRE • 14H30 - 16H30

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * SCRABBLE / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous ! Apportez vos jeux pour un après-midi de partage.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 12 personnes.



MARDI 10 NOVEMBRE • 10H30 - 12H00

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

Françoise 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.

JEUDI 12 NOVEMBRE • 9H30 - 12H00

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

Offrez-vous une parenthèse de calme et de créativité en découvrant l'art du mandala. Cet atelier est ouvert à tous, sans aucun prérequis en dessin ou en pratique artistique. À travers la création de mandalas, chacun est invité à explorer sa créativité, à se recentrer et à profiter d'un moment de détente dans une ambiance bienveillante.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 6 personnes.
Participation 10€ / personne (à régler directement à l'animatrice).

JEUDI 12 NOVEMBRE • 14H30 - 16H00

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

La séance se déroule en deux temps :
Première partie • lecture et partage de vos écrits autour du thème du mois « Au clair de lune ».
Deuxième partie • à partir d'une idée, d'une proposition ou d'un sujet, laissez libre cours à votre imagination et développez votre propre texte.
Un moment pour écrire, partager, échanger et laisser parler sa créativité, dans une ambiance conviviale et bienveillante.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.

LUNDI 16 NOVEMBRE • 10H30 - 12H00

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF* GYM CHINOISE / FOYER DES ANCIENS

Simone, toujours en forme, vous communique tous ses secrets pour rester en pleine forme.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 15 personnes.

LUNDI 16 NOVEMBRE • 14H30 - 17H00

VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE * TAROT / FOYER DES ANCIENS

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

MARDI 17 NOVEMBRE • 09H30 - 11H30

VOTRE RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE* SOPHROLOGIE / FOYER DES ANCIENS

Une nouvelle séance avec Isabelle, sophrologue expérimentée, qui guide le groupe lors d'un voyage "antistress".
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 20 personnes.



MARDI 17 NOVEMBRE • 14H00 - 17H00

VOTRE RENDEZ-VOUS CULTUREL * INITIATION THÉÂTRE D'IMPROVISATION FOYER DES ANCIENS

L'association Improvence vous invite à découvrir l'improvisation théâtrale ! Monter sur scène sans texte, sans plan et parfois même sans aucune idée... tout en donnant l'impression de maîtriser la situation : c'est tout l'art de l'improvisation !
Lors de cette initiation, laissez-vous surprendre, osez vous lancer et découvrez le plaisir de créer une histoire sur le moment.
Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 10 personnes.