

VOTRE EXCURSION DU MOIS PARC NATIONAL DES CALANQUES

Mercredi 14 Octobre

AU PROGRAMME : RANDONNEE DE MARSEILLE À SUGITON

- 8H30 : Départ du Pradet.
- 10H : Arrivée à Marseille au parking du campus scientifique universitaire de Lumigny. Bastien, ancien guide du Parc national des Calanques, vous fera découvrir la plus célèbre des calanques. Il vous parlera également de géologie, d'écologie et du patrimoine militaire. Vous découvrirez les événements qui ont façonné les Calanques telles qu'elles sont aujourd'hui, ainsi que des anecdotes, transmises uniquement de bouche à oreille. En bas, nous ferons une halte pour partager un pique-nique et, pourquoi pas, profiter d'une baignade. Une belle façon de découvrir les Calanques autrement.

- 15H30 : Retour au parking.

ATTENTION : Ne vous surestimez pas !

Niveau : moyen • Dénivelé : environ 100m
Durée : environ 3h30

Inscription obligatoire « Carte Partage » :
max. 20 personnes.

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

Participation : 10 €/personne.

Décharge obligatoire pour toute
inscription et certificat médical possible.

Le prix comprend : Le transfert aller/
retour en autocar, le gasoil, les péages.
Le guide accompagnateur.

Le prix ne comprend pas : Les extras,
le pique-nique.

VENDREDI 2 OCTOBRE • 11H30 - 15H00

VOTRE RENDEZ-VOUS FESTIF *

 **OUVERTURE MONDIAL DE LA MOULE
PLACE FLAMENQ**

Venez déguster de savoureux coquillages avant l'ouverture au public
et profiter d'un concert offert par la Ville !

Inscription obligatoire « Carte Partage » pour accéder au chapiteau.

N'oubliez pas votre pass.

Le déjeuner et les boissons sont à votre charge.

Un goodie offert à l'entrée du chapiteau pour toutes les personnes
inscrites avant le 30 septembre.

DU LUNDI 5 AU VENDREDI 9 OCTOBRE

SEMAINE DE L'ÂGE D'OR

Contact et inscription au CCAS – 04 94 08 08 58

JEUDI 8 OCTOBRE • 09H30 - 12H30

ESPACE DES ARTS

Ouverture des inscriptions au « Repas de l'amitié » qui se déroulera le
mercredi 05 novembre à l'Arepos. Christine Beaudou vous accueille au
stand « animation +60 ». **Les réservations seront individuelles.**

Aucune inscription ne pourra être prise pour une autre personne, à
l'exception des couples.

Au-delà de cette date, les réservations pourront être effectuées par
mail à l'adresse suivante : carte-partage@le-pradet.fr.

Pour les seniors non adhérents à la Carte Partage, un justificatif de
domicile de moins de 3 mois sera obligatoirement demandé lors de
l'inscription.

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



VENDREDI 2 OCTOBRE • 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.

MERCREDI 7 OCTOBRE • 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 : « les séniors ».

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 12 OCTOBRE • 09H00 - 10H30



VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *

INITIATION BADMINTON / GYMNASSE LA BÂTIE

Le badminton, c'est bouger en s'amusant ! Venez découvrir un sport accessible, convivial et adapté à chacun, avec des exercices simples et progressifs.

Au programme : manier la raquette, jouer avec le volant, travailler l'équilibre et les réflexes, le tout dans la bonne humeur ! L'objectif est de prendre plaisir à jouer et à partager un bon moment, accompagné par deux éducateurs sportifs du service des sports.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

LUNDI 12 OCTOBRE • 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. 20 personnes.

MARDI 13 OCTOBRE • 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.

En cas de forte demande, une seule séance par personne sera autorisée.

MARDI 13 OCTOBRE • 14H00 - 15H30

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *



BALADE EN DRASCOMBE CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Le centre nautique de la Garonne vous embarque encore cette année pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes.

Les personnes en liste d'attente du mois de septembre seront prioritaires.

Animation sous réserve des conditions météorologiques.

JEUDI 15 OCTOBRE • 10H30 - 12H00

VOTRE RENDEZ-VOUS SPORTIF *



BALADE EN DRASCOMBE CENTRE NAUTIQUE DE LA GARONNE

Le centre nautique de la Garonne vous embarque encore cette année pour une randonnée côtière d'1h30 à bord de son merveilleux Drascombe.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 7 personnes.

Les personnes en liste d'attente du mois de septembre seront prioritaires.

Animation sous réserve des conditions météorologiques.

LUNDI 19 OCTOBRE • 14H30 - 17H00

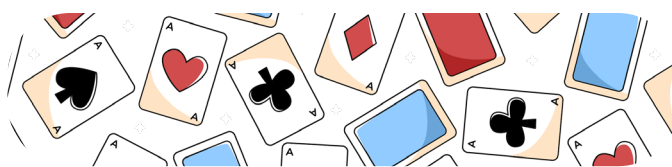


VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE*

TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.



MARDI 20 OCTOBRE • 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.

MERCREDI 21 OCTOBRE • 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.

MERCREDI 21 OCTOBRE • 14H15 - 17H15



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 sur place).

VENDREDI 23 OCTOBRE • 09H30 - 11H00



VOTRE RENDEZ-VOUS MANUEL *

ATELIER FLORAL / FOYER DES ANCIENS

Envie de laisser parler votre créativité ? Rejoignez-nous pour un atelier floral animé par Régine et réalisez un magnifique bouquet rond.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 8 personnes.

Participation 10€ / personne (à régler sur place).

LUNDI 26 OCTOBRE • 14H30 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS LUDIQUE *

TAROT / FOYER DES ANCIENS

Jeu ouvert à tous !

Inscription obligatoire « Carte Partage » : min. 8 - max. 20 personnes.

MERCREDI 28 OCTOBRE • 14H00 - 17H00



VOTRE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE*

RITUEL ORIENTAL DE SOIN DES MAINS FOYER DES ANCIENS

Offrez-vous un moment d'évasion avec un rituel de soin des mains aux senteurs venues d'Orient. Muriel vous fera voyager dans une ambiance relaxante par un véritable moment de détente. Ce rituel se poursuivra par une pause gourmande.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 8 personnes.

Participation 15€ / personne (à régler sur place).

JEUDI 29 OCTOBRE • 14H15 - 17H15



VOTRE RENDEZ-VOUS MANUEL *

ATELIER OCTOBRE ROSE FOYER DES ANCIENS

Grâce à l'art du collage et du découpage, vous composerez un magnifique tableau de « femme tout en rose » pour célébrer le mois d'octobre rose. Accessible à tous et toutes, cet atelier vous invite à transformer des images, du papier pour en faire une véritable « œuvre » artistique. L'objectif est avant tout de prendre plaisir à créer et à expérimenter.

Inscription obligatoire « Carte Partage » : maximum 6 personnes.

Participation 10€ / personne (à régler sur place).