

# Vivre @ Pradines



HIVER 2024

Numéro 46

PAGE 4 | Travaux de la Halle des sports

PAGE 8 | Les nouveautés de l'Escale

PAGE 12 | Bilan mi-mandat culture



# Le mot de la rédaction

Depuis mars 2023 - qui marque la moitié du mandat - les élus de Pradines vous décrivent dans chaque Vivre@Pradines, leur bilan.

Pour ce numéro, la commission Culture-Communication vous présente les grandes actions de ce mandat au travers des projets culturels, de programmation de la salle La Prade, des nombreuses actions de la Médiathèque et des outils de communication qui vous sont proposés, qu'ils soient numérique ou matérialisés.

Nos élus soutiennent la culture mais ce sont également les associations qui y contribuent grandement.

Encore merci à leurs bénévoles, à tous les amoureux de la culture sous toutes ses formes et à tous les acteurs du bien-vivre ensemble à Pradines !

Bonne continuation...

Bien à vous,  
Géraldine Volff  
Adjointe au Maire de Pradines  
Culture & Communication

Flashez ce QRcode avec votre smartphone et retrouvez toutes les actualités et services en ligne du site Internet de Pradines.



Suivez-nous sur Facebook et abonnez-vous à la page Pradines (lien présent sur le site Internet pradines.fr)

Couverture © Catherine Marcenac  
Prix du jury du Concours photo

## Sommaire

<i>Actualité</i>	Travaux de la Halle des sports	4
<i>Vie pradinoise</i>	Vigie canicule	6
<i>Social</i>	L'Ehpad	7
	Centre social et culturel	8
<i>Culture</i>	Bilan mi-mandat	12
	La Prade	14
	Médiathèque	16
<i>Vie associative</i>	GEM Kallima	18
	Zéphyr drone	19
<i>Acteurs éco</i>	À vos soins	20
	Cabinet médecine tradi chinoise	20
	Spa À Fleur de Peau	21
<i>Rétrospective</i>		22
<i>Agenda</i>		24



**Denis Marre,**  
Maire de Pradines  
Conseiller départemental  
Vice-président en charge de l'Économie du Grand-Cahors  
Président de Lot Habitat

Chères Pradinoises, chers Pradinois.

2024 démarre dans un contexte international angoissant. Plusieurs conflits localisés font beaucoup de victimes et se mondialisent autour de désaccords géopolitiques entre des pays qui sont des démocraties et des pays qui sont, le plus souvent, des dictatures.

Je formule le vœu que la sagesse l'emporte et que les dirigeants parviennent à éviter l'embrassement.

Au niveau national notre société n'a jamais été aussi fracturée. La violence verbale ou physique se banalise, aussi j'ai l'espoir qu'au-delà des divergences, nous trouvons un juste équilibre entre le social et l'économique pour que chacun puisse y trouver son compte.

Au niveau communal, nous nous efforçons jour après jour d'avoir un service public de qualité en grande proximité avec les Pradinois.

Depuis 10 ans, nous n'avons cessé d'augmenter le service public de notre commune :

- Mise en place de l'accueil de loisirs associé à l'école puis de l'école numérique ;
- Reprise de l'Agence postale communale pour assurer la continuité du service ;
- Délivrance des cartes d'identité et passeports ;
- Construction et gestion communale de la Prade qui est devenue un fleuron de notre commune tant au niveau usage communal, qu'institutionnel ou culturel ;
- Affectation d'un agent communal à la pré-instruction des dossiers urbanismes et réponses aux questions des administrés au fil de l'eau, bien que la compétence se situe au niveau du Grand Cahors ;
- Mise en place au niveau social de la prévention spécialisée, l'animation socio culturelle et le soutien aux personnes en difficultés et à la parentalité ;
- Sans oublier nos services généraux, nos services techniques et notre médiathèque qui oeuvrent en permanence pour l'amélioration du service public ;
- Malgré le transfert obligatoire des compétences eau et assainissement, nous avons souhaité solliciter cette délégation au niveau communal tant le service est apprécié des administrés par sa très grande réactivité et son professionnalisme.

Malgré cela, si vous consultez le portail d'état des collectivités locales, vous constaterez que le coût total du service public à Pradines en 2022 est de 740 € par habitant alors qu'il est de 996 € dans les communes de notre strate. Si on se compare aux communes de notre strate du Département, Gramat a un coût du service public de 1065 € par habitant, Gourdon 1083, Saint-Céré 1068 et Souillac 1267.

C'est l'occasion pour moi de remercier l'ensemble du personnel de tous les services, ainsi que l'encadrement, pour leur investissement de tous les jours et leur culture du résultat qui constitue aujourd'hui l'ADN de la commune de Pradines.

J'associe à ces remerciements tous mes collègues élus qui apportent leur contribution à l'œuvre commune.

Dans ce contexte et après le très lourd programme d'investissements structurants réalisé sur le précédent mandat nous allons poursuivre notre marche en avant à travers :

- La réalisation d'un terrain multisport entre la halle des sports et la mairie, en bas de la coulée verte ;
- L'entière rénovation énergétique de l'école Daniel-Roques ;
- La fin de l'aménagement de la RD8 en boulevard urbain du rond-point de la mairie au rond-point Charles Pillat, le projet incluant l'enfouissement des réseaux comme cela a été fait sur la première tranche (Pissobi).

Tout cela sera réalisé d'ici la fin du mandat en 2026 et à l'issue de ces investissements grâce aux nouvelles constructions, nous aurons, comme nous nous y étions engagés en 2014, rénové ou créé l'ensemble des équipements structurants pour une commune de cette taille.

Nous avons pu le faire sans augmenter le taux de l'impôt foncier bâti établi par nos prédécesseurs en raison des nouvelles constructions, fruit de notre stratégie d'attractivité mise en place depuis maintenant dix ans.

Je vous souhaite à tous un printemps lumineux !

# Le mot du maire

CHÈRES PRADINOISES

CHERS PRADINOIS

# TRAVAUX

## La rénovation énergétique de la Halle des sports

Le volume du bâtiment reste inchangé à l'exception de l'entrée principale qui sera entièrement modifiée avec une toiture végétalisée.

Le projet prévoit le désamiantage complet du bâtiment :

- Une isolation thermique des parois par l'extérieur est prévue, recouverte d'un bardage ondulé en bac acier de teinte gris-vert ainsi que le remplacement de la couverture par un bac acoustique isolé.
- L'ensemble des menuiseries sera également remplacé pour une meilleure isolation.
- L'équipement de chauffage sera également changé par une chaudière gaz plus performante.
- La salle omnisport sera totalement rénovée (remplacement du revêtement de sol et mise en peinture des murs). Les sols des espaces privés seront également remplacés.

Le rez-de-chaussée sera revêtu d'un bardage vert pâle pour marquer une délimitation et protéger des impacts potentiels.

Au niveau de l'entrée principale et du club-house, un revêtement en bardage bois viendra dynamiser l'ensemble.

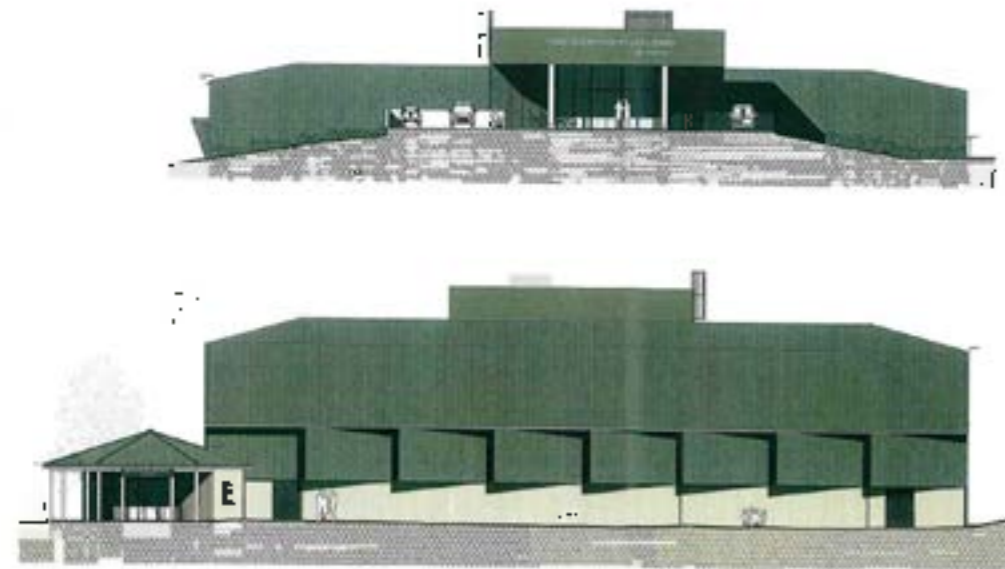
De nouvelles ouvertures seront créées notamment sur la façade nord pour apporter plus de lumière naturelle.

La façade ouest sera modifiée avec le remplacement des panneaux en polycarbonate translucide par un système de sheds verticaux orientés vers le nord afin de profiter d'un apport de lumière naturelle tout en limitant la surchauffe estivale du bâtiment et l'éblouissement des joueurs.

L'accessibilité du bâtiment sera assurée par l'ajout d'un ascenseur permettant de desservir tous les étages.

Trois places de stationnement pour Personnes à Mobilité Réduite seront ajoutées à l'entrée principale du bâtiment ainsi que deux supplémentaires au niveau du rez-de-chaussée, permettant notamment d'accéder au club-house.

Enfin, les sanitaires seront également entièrement remaniés afin d'avoir à minima un espace toilette pour Personnes à Mobilité Réduite par étage.



## Réalisation

Cette opération de plus de 1,6 million d'euros ne coûtera pas un centime aux Pradinois, la durée des travaux est prévue pour 11 mois



Vue nord-est



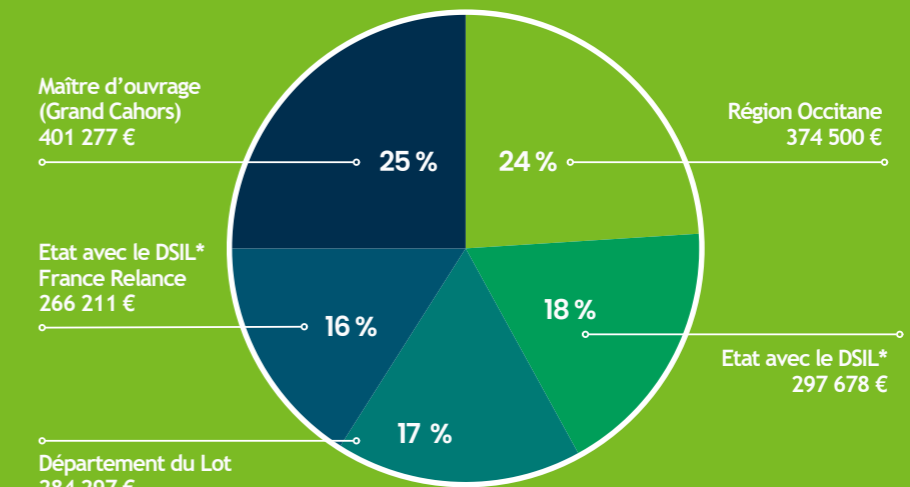
Vue façade ouest



Vue façade est

Coût de l'opération : 1 623 964 €

### Financement



\*Dotation de Soutien à l'Investissement Local

# VIGIE CANICULE

## Se préoccuper des Pradinois



Personne ne l'a oublié, l'été 2023 a été marqué par des records de chaleur exceptionnels, peu rencontrés habituellement. Les habitants de Pradines n'ont pas été épargnés et ils ont été une priorité pour les services du CCAS\*, du Centre social et culturel de la commune et de la mairie de Pradines.

Alors que le thermomètre oscillait régulièrement autour des 40°C et parfois plus, un plan vigie canicule a été mis en place lors du déclenchement de la vigilance orange par le préfet du Lot et la mairie de Pradines s'y est inscrite immédiatement, mettant à la disposition de l'opération, sous la responsabilité de sa Secrétaire générale adjointe tout le personnel salarié de la mairie présent.

Une équipe composée de bénévoles, de membres du conseil d'administration du CCAS, d'un professionnel du Centre social, d'élus de la municipalité, de salariés de la commune a assuré un suivi des personnes ayant demandé cet appui.

Cela s'est traduit par une prise de contact avec les personnes ciblées, quarante et une, dont la liste a été fournie par le Centre : première prise de contact, puis deux appels téléphoniques par jour, etc...

De plus, sous l'impulsion de la Secrétaire générale adjointe, assurant la coordination, l'équipe des services techniques de la mairie, travaillant en binôme, a laissé tomber les tâches habituelles de gestion des espaces verts, de travaux en régie, etc... pour se consacrer à visiter les personnes recensées, leur apportant soutien et leur livrant des bouteilles d'eau minérale.

Ce dispositif a donné lieu à un bilan pour en tirer des améliorations pour l'été prochain dont on peut craindre déjà qu'il sera lui aussi très chaud.

Chaque année, au printemps, le Centre social et culturel distribue dans les boîtes aux lettres pradinoises un formulaire d'inscription qui propose aux personnes âgées et/ou vulnérables de s'inscrire sur le registre canicule.

Ces personnes peuvent ainsi bénéficier quotidiennement d'un appel téléphonique. Il s'agit d'établir un contact avec elles afin de leur apporter des conseils et une éventuelle assistance coordonnée avec les services sociaux et sanitaires du territoire.

Ces appels au-delà de la situation exceptionnelle, principalement durant le mois d'août, sont l'occasion de conduire une action plus large touchant à la problématique de l'isolement et ainsi, rappeler ou informer de l'existence d'un réseau partenarial de veille et de coordination des dispositifs présents.

Cette mission de vigilance ne s'arrête pas à ces périodes de « Forte Chaleur », mais également celles de « Grand Froid ».

Au Centre social, les chiffres de l'INSEE\* sont étudiés de près. En France, les plus de 65 ans représentent aujourd'hui un cinquième de la population. D'ici une quinzaine d'années, ce sera un quart de la population puis un tiers, quelques dizaines d'années plus tard. Notre commune n'échappe pas à ces statistiques.

Si on peut se réjouir de vivre le plus longtemps possible, les services doivent anticiper les futurs besoins. Cette préoccupation est inscrite dans le projet social du Centre social et culturel. Des activités déjà présentes seront maintenues, mais il nous faut penser à de nouveaux types d'interventions, collectives ou individuelles. Les partenariats seront aussi indispensables pour faire du lien entre les habitants et les générations.

N'hésitez pas à vous rendre à l'Escale pour obtenir des informations sur ces différentes et nombreuses missions.



\*Centre Communal d'Action Social

\*Institut National de la Statistique et des Études Économiques

# EHPAD

## Panneaux photovoltaïques



La crise énergétique touche l'ensemble de l'économie française, et l'Ehpad la Résidence du Petit Bois à Pradines ne fait pas exception !

L'établissement, pour ses achats d'électricité, a adhéré au groupement de territoires énergie Lot (anciennement la FDEL\*), ce qui lui a permis d'amortir, de manière sensible, les hausses constatées sur le marché.

L'établissement avait un projet d'installation de panneaux photovoltaïques depuis 5 ans, mais la crise liée à la covid-19 a retardé le projet.

Dans le cadre d'un partenariat avec territoires énergies Lot, qui a accompagné l'Ehpad dans toutes les démarches et sur un point de vue technique, une entreprise basée à Toulouse est venue sur le mois de septembre et octobre procéder à l'installation.

Ce sont 172 panneaux qui ont été positionnés, d'une puissance totale de 75 kilovoltampères.

## Un projet finalisé

Les 75 numéros du journal de l'Ehpad, « À l'orée du petit bois », parus entre 2012 et 2023 sont réunis en coffret.

Françoise Vandermesse a mis en route en 2012 la parution du journal de l'Ehpad. Au gré des entretiens qu'elle mène avec les résidents, nous partageons un passé qui nous fait voyager dans notre histoire sociale et environnementale. L'association de la Résidence du petit bois a présenté le projet lors du repas des familles en juin dernier et plus d'une trentaine de familles ont déjà réservé un coffret. L'association prend en charge une partie du coût de fabrication.

Le coffret est proposé pour la somme de 30 €.

Une photo de ce coffret et des 75 numéros est ici présentée.

Vous pouvez le retirer au secrétariat de l'Ehpad.

Cette installation, selon l'étude réalisée, permettra de produire et d'économiser 40 % de la consommation de l'établissement.

Le surplus produit sera revendu à EDF.

Selon un décret de 2019, tous les établissements doivent générer des économies ; nous avons l'obligation de réduire nos achats d'énergie de 40 % d'ici 2030.

Grâce à cet investissement, l'Ehpad la Résidence du petit bois est en bonne voie pour atteindre cet objectif. Après une attente de plusieurs mois, les travaux que devait réaliser Enedis pour permettre la mise en fonctionnement des panneaux ont été effectués et les panneaux photovoltaïques ont été mis en fonctionnement le lundi 26 février.

\*Fédération Départementale d'Énergies du Lot



# CENTRE SOCIAL ET CULTUREL

Le centre social et culturel l'Escale est l'équipement d'animation de la vie sociale, géré par le CCAS de Pradines dédié à tous les habitants de la commune. Accueillir, être à l'écoute, favoriser le lien et la cohésion sociale, la participation des habitants, sont les axes d'un projet social ambitieux nourri par nos complémentarités, et nos différences. De la démarche individuelle, à la création d'une dynamique collective d'intérêt général, la mission du centre social et culturel est d'être au service des pradinois(e)s. Sans l'engagement des bénévoles, la

participation des habitants, et l'investissement des professionnels, le centre social ne fonctionne pas. Les articles déclinés ci-après sont l'expression non exhaustive de ce qu'il est possible de faire et de vivre ensemble sur un territoire, en s'emparant de l'outil qu'est le centre social et culturel. Nous œuvrons à être le relais de ce qui est constaté et/ou rapporté par les habitants comme idées, initiatives, envies ou besoins.

## L'Escale s'agrandit

Cela fait plusieurs années que le centre social logne sur les anciens locaux de la poste qui joutent les locaux actuels. L'augmentation constante de la fréquentation des ateliers depuis trois années, la réception des familles sur site, la mise à disposition des locaux pour les associations ou les partenaires devenaient de plus en plus contraignante en termes de logistique. Grâce au soutien financier de la mairie de Pradines et de la Caf du Lot, les anciens locaux de la Poste sont loués depuis le mois de janvier. L'installation se réalisera progressivement avec le concours des habitants et bénévoles. L'accès à ces nouveaux locaux ouvre des perspectives de changement dans la répartition des espaces dédiés aux activités. L'aménagement concerté se déroulera pendant l'année 2024.



Une journée portes ouvertes dont la date n'est pas encore définie sera réalisée courant du printemps. Nous ne manquerons pas de vous y convier pour vous présenter les nouveaux locaux et les initiatives citoyennes qu'ils accueillent.

## Réseau MONALISA



Depuis le 16 décembre, le centre social et culturel est officiellement adhérent du réseau de MOBilisation NAtionale contre L'ISolement des Agés (MONALISA).

MONALISA est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par Michèle Delaunay, ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie autour de l'isolement des

âgés : une trentaine d'organisations réunies dans un groupe de travail animé par Jean-François Serres, alors délégué général des petits frères des Pauvres, a préconisé dans un rapport une « mobilisation » avec et pour les personnes âgées à différents niveaux :

- Un engagement national dans une charte commune ;
- Une coopération des parties prenantes au niveau départemental ;
- Une promotion de l'implication et la solidarité des citoyens avec les âgés.

Cette feuille de route concrétise aussi l'alliance des professionnels et des bénévoles pour lutter contre la solitude subie dont souffrent 5 millions de Français.

Des actions communes des coopérations départementales MONALISA sont déjà financées dans ce cadre comme la formation des bénévoles...

## Logiciel métier



Le Centre social se modernise

Avec le soutien de la Caf du Lot, le centre social s'équipe d'un logiciel métier Inoé. Fini les dossiers « papier à rallonge » ! Nous passons à l'application sur smartphone, tablette ou ordinateur.

Grâce à un compte personnalisé vous aurez la possibilité d'effectuer les inscriptions aux animations, accéder à la facturation, payer en ligne, envoyer ou télécharger les documents liés aux dossiers d'inscription de vos enfants et consulter les informations et actualités du Centre Social et Culturel.

Nous sommes conscients que cela demande un temps d'adaptation, aussi, nous conservons le format papier pour les inscriptions et les paiements en espèces. L'installation du logiciel s'est faite durant les vacances d'hiver avec une semaine de formation de l'équipe. Lors

de la semaine de formation, le Centre social sera ouvert sur des demi-journées, une information sera communiquée sur le site de la mairie, les réseaux et au Centre Social et Culturel. La première phase de test se déroulera à l'occasion des vacances de printemps. Nous serons opérationnels pour les vacances d'été.

Tout au long de cette installation, nous vous remercions pour votre compréhension et votre indulgence et restons à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos démarches en ligne.

## Prendre soin des aînés

Le Centre social et culturel a inscrit dans son projet social (projet en accès libre au centre social) la question du vieillissement de la population de la commune, et propose avec la participation des habitants des temps conviviaux et de partage. Prendre soin des aînés est l'affaire de toutes et de tous. Qu'il s'agisse des ateliers de gymnastique adapté avec l'UFOLEP\*, de sophrologie avec Lot Aide à domicile, des ateliers numériques, des ateliers adultes (tricot, couture, mosaïque, peinture), la navette de la convivialité avec la web radio de l'Escale, la cantine partagée, et bien d'autres actions et événements, le Centre social et culturel se dote d'espaces et d'animations à destination des séniors pour prévenir les risques liés à l'isolement. Cependant, certaines personnes ne sont plus en mesure de se déplacer et souffrent de solitude et progressivement d'isolement à domicile. Dès lors l'adhésion à Monalisa et la création d'une équipe de bénévoles est dans le prolongement de l'existant, pour intervenir au plus près de ceux qui s'éloignent malgré eux.

\*Union française des œuvres laïques d'éducation physique

## Des chocolats solidaires pour les aînés de Pradines



Pour la 4ème année, 6 ados de 12 à 17 ans, de l'espace jeunes du Centre Social et Culturel L'Escale, ont participé volontairement à « l'action Chocolats » pour les aînés inscrits sur la liste vigie canicule.

Après avoir réalisé des cartes de vœux personnalisées avec les prénoms de 36 personnes âgées inscrites, Etan, Elouan, Nicolas, Cyrielle, Adem et Soan, accompagnés par Luan, volontaire en service civique, Jordan et Natalia, animateurs jeunesse, sont allés remettre leur confection au domicile des personnes âgées de Pradines. Organisés en deux groupes, un en voiture pour arpenter les quartiers excentrés du centre-ville, comme Flottes, Flaynac ou Clos Lacassagne ; et l'autre à pied, sur les quartiers les plus proches du centre social. Ce sont au total 7 heures de partage et de rencontres sur trois après-midis du mois de janvier.

Comme chaque année, cette action est très appréciée par les personnes âgées. Certains bénéficiaires s'attendaient à revoir les jeunes déjà investis l'année précédente. Pour cette nouvelle édition, les jeunes sont à l'initiative dès la fin décembre, et impliqués sur la démarche d'aller vers ces personnes, un bel exemple de solidarité intergénérationnelle.

## Atelier bien-être

Nés d'une volonté partagée de prévenir le sentiment d'isolement de nos aînés, avec le soutien de la conférence des financeurs, et la mise en œuvre assurée par Lot Aide à Domicile, une trentaine d'ateliers de prévention « bien-être, sophrologie » est accueillie dans nos locaux depuis 2022 : d'abord proposés aux personnes retraitées afin de prévenir le sentiment de solitude de nos aînés, nous avons étendu les inscriptions aux proches aidants en 2023, afin d'accompagner le lien aidant-aidé. La participation régulière d'aides à domicile du secteur de Cahors-Pradines à ces ateliers de prévention a favorisé leur réussite. À compter de février 2024, Lot Aide à Domicile a la volonté d'élargir le périmètre d'inscription à tout aidant d'une personne malade ou en situation de handicap, quel que soit son âge, et, qu'il soit bénéficiaire ou non de nos services d'aide à domicile.



## Atelier numérique

Connaissez-vous l'illectronisme ?

L'illectronisme est l'exclusion numérique des seniors. Plus d'une personne de 60 ans sur trois est en situation d'illectronisme. Contrairement à l'e-exclusion qui définit le manque de moyens, l'illectronisme désigne le manque de savoir, face aux outils numériques. Ce fléau qui est un réel handicap touche 62 % des 75 ans ou plus.

Grâce à l'initiative de deux citoyennes de Pradines, cela fait maintenant deux années que des ateliers numériques sont dispensés à Pradines avec le soutien du Centre social et culturel et de la Carsat\* en 2023. Après deux années pleines de rebondissements, cette aventure se pérennise en 2024, et nous le souhaitons en 2025 avec la candidature du Centre social et culturel par un appel à projet portant sur l'aide au financement et à la pérennisation de ces ateliers numériques.

Ces ateliers se déroulent tous les jeudis matin, en deux séances d'un peu plus d'une heure, dispensées par Rabé Hama, conseiller numérique de l'association RERTR (Réseau d'Entraide et de Relation de Terre Rouge).

\*Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail

## La cantine partagée



Le temps des repas est un moment collectif privilégié partagé entre les écoliers. Dès lors, pourquoi ne pas y ajouter une dimension intergénérationnelle, conviviale, avec les seniors de 65 ans et plus de la commune et leurs alentours ? Suite aux premiers essais ouvrant l'accès à la cantine, pour une participation de 5,25 € par repas, les retours sont plus que concluants ! Enfants comme adultes sont sortis ravis de ces moments. Cette initiative améliore le cadre des repas à la cantine en amenant une ambiance apaisée autour de discussions savoureuses, dont seuls les enfants ont le secret, aux adultes de le garder. Vous souhaitez essayer, même une seule fois ? Inscrivez vous auprès du centre social et culturel, minimum trois jours avant, les places sont limitées à deux personnes à la cantine de l'école Daniel-Roques, et à cinq ou six personnes pour la cantine de l'école Jean-Moulin. Bon appétit !

## Le goûter des aînés

Né de l'implication de la mairie, de l'association du Club des loisirs et du Centre social et culturel, le goûter des aînés est dédié aux personnes de 70 ans et plus soit approximativement 350 invités. Lors de discussions informelles pendant les ateliers adultes, les rencontres avec les habitants lors d'événements sur la commune, nombreuses sont les personnes qui souhaitent voir renaître un temps convivial dédié à nos aînés à l'invitation de la mairie. Au programme, des mignardises et autres mets, un spectacle et une clôture dansante façon guinguette avec l'aimable participation de l'association Escales animations.

**Le goûter des aînés aura lieu le dimanche 10 mars de 14h à 17h30**

Vous êtes intéressé(e) ? Votre place est à réserver, les inscriptions sont gratuites auprès du Centre social et culturel l'Escale.

## Le comité des fêtes

Autre sujet qui ressort lors d'un café discut' : le comité des fêtes. ! Le Centre social et culturel n'est pas en charge des festivités mais du soutien des initiatives citoyennes dont l'une est de réinvestir le comité des fêtes.

La politique d'animation de la vie sociale portée par le Centre a pour finalités l'inclusion sociale et la socialisation des personnes, le développement des liens sociaux, de la cohésion sociale sur les territoires, et de la prise de responsabilités des usagers dans le développement de la citoyenneté de proximité.

Un comité des fêtes est une association à but non-lucratif, portée par une mairie pouvant regrouper des représentants des artisans d'une commune, des membres du conseil municipal et surtout des habitants de la commune avec comme objectifs l'organisation de festivités tout au long de l'année.

Tous ces bénévoles participent à l'animation de la vie sociale au bénéfice de la population de la commune et de ses alentours. Son but est d'animer la commune par l'organisation de fêtes et de manifestations d'ordre culturelles, éducatives ou sociales. Alors pourquoi pas vous ? Pendant l'année 2024, le Centre social et culturel soutenu par des habitants qui ont eu l'expérience du comité des fêtes, lance la réflexion et invite les Pradinois à prendre part à la revitalisation du comité des fêtes. Avant l'été nous lançons un appel à candidature pour celles et ceux, jeunes et aînés qui souhaitent voir un marché, une fête foraine, des animations de Noël ou tout autre moment qui rassemble les habitants de Pradines et fait battre le cœur festif de la commune.

## Le Centre social fait du ski !

Départ à l'aube le jeudi 4 janvier. Un bus et plus de soixante personnes prêtes au décollage : des familles, des jeunes, des seniors et même des plus petits sur siège auto !

C'est parti pour 3h de trajet jusqu'à Super Lioran dans le Cantal. Ça ronfle et ça s'excite à la vue des premières neiges sur les hauteurs. Nous voilà arrivés. À chacun son chemin : les jeunes et quelques familles vers les pistes de ski à la découverte du sport de glisse, pour d'autres direction la piste de luge et quelques-uns à la conquête du Plomb du Cantal (point culminant du département).

Repas en terrasse, au soleil, et l'air est agréable avec vue sur les pistes. Comme un petit air de vacances « Merci à l'équipe du Centre social et culturel, cette journée est un bol d'air qui m'a fait oublier les problèmes ! »

Fin de journée achevée par une bataille de boules de neige géante - doigts de pied et mains gelés mais le sourire aux lèvres « Ça fait du bien de partager une journée comme celle-ci avec d'autres parents ».

Ce sont 14 familles et 8 jeunes qui ont participé à la sortie « Un très bon moment, même s'il y avait peu de neige, les enfants se sont beaucoup amusés »

Prochaine sortie neige : Rendez-vous en 2025



# BILAN MI-MANDAT

## Au niveau des événements culturels

Après un 1er mandat consacré à la création d'une salle festive et culturelle, nous bénéficions aujourd'hui d'un incroyable outil pour le développement des arts vivants et la culture en général : La Prade.

L'ambition principale pour ce second mandat était la mise en oeuvre d'une véritable programmation de saison culturelle avec un développement important des manifestations. Le but était de fédérer les associations festives et culturelles en leur apportant une structure organisatrice, technique et créative. Confier la programmation de saison de la Prade à l'association pradinoise Plume Pourpre a permis une réelle cohésion avec les associations comme AVEC Pradines qui reste l'association qui rayonne le plus sur la commune en terme de spectacle vivant. Plume Pourpre a su non seulement convaincre les structures organisatrices tels que les producteurs privés, les établissements publics (primaires-collèges-lycées, les médiathèques et le Conservatoire de musique du Grand-Cahors, les Docks...), les associations départementales (comme ClassiCahors qui nous est fidèle chaque année), mais elle a su également innover en créant La Prade Estivale qui réunit 4 à 5 dates chaque été, les scènes ouvertes qui donnent la possibilité aux jeunes talents de se produire...



En terme de ligne artistique, la saison s'articule autour de spectacles vivants (notamment grâce à AVEC Pradines, le Théâtre du Travers, les truffes d'Olt...) mais aussi de spectacles « tête d'affiche » comme des one-(wo) man-show, des vaudevilles (Cache-moi si tu peux, Les Cachottiers, Gérémy Crédeville, Nicole Ferroni...), des

## Développement des arts

En soutien aux activités artistiques, nous mettons gratuitement à disposition des lieux d'exposition pour les artistes amateurs de Pradines comme le hall d'accueil de la mairie ou celui de la Prade qui est également doté de supports (cimaises et grilles). Les artistes photographes amateurs de la commune et du Grand Cahors peuvent chaque année participer au Concours Pradines en images afin d'illustrer le calendrier municipal de leurs plus beaux clichés. Afin de développer l'envie de lecture, deux boîtes à livres ont été implantées dans la ville

festivals comme Molière à la Prade, et des événements très appréciés en collaboration avec la Médiathèque comme la Murder Party très plébiscitée chaque année (plus de 500 demandes d'inscription pour 350 places). La médiation culturelle est toujours sollicitée auprès de nos artistes et nous avons ainsi créé pour nos élèves de Pradines des rencontres avec l'Orchestre de chambre de Toulouse, l'Orchestre National du Capitole, les Inédits de Cahors, les Cas du Cirque...) en étroite collaboration avec la direction de nos écoles.



La Prade s'est également dotée de son école de Théâtre ! En effet, l'association du Théâtre École de Pradines a été refondée sous l'appellation « Le Théâtre École de la Prade » et est en étroite collaboration avec les actions culturelles de la salle.

Chaque année, la municipalité de Pradines attribue un budget avoisinant 50 000 € pour la programmation et l'animation festive et culturelle de la commune.

Notre défi pour ce mandat était de parvenir à créer un livret de programmation pour toute l'année et d'organiser une présentation de saison offerte aux Pradinois à chaque rentrée scolaire.

C'est maintenant chose faite et nous sommes très heureux de cet aboutissement. La communication bat son plein pour faire rayonner nos événements festifs et culturels sur tout le territoire : site internet dédié (laprade46.fr), des réseaux sociaux (Facebook ville + la Prade, Instagram la Prade), les kakémonos dans la ville, des affiches abribus pour tous nos événements, des flyers, banderoles, radios... nous sommes fiers de faire partie des structures les plus visibles du département (et souvent au-delà !).

telles des micro-bibliothèques où chacun peut déposer et emprunter des livres gratuitement (en partenariat avec le Lions Club de Cahors).



## Médiathèque



La médiathèque tout en gardant sa gestion communale est inscrite au réseau des médiathèques et bibliothèques du Grand Cahors. Un réseau qui propose une carte d'adhérents commune à toutes les médiathèques qui permet d'emprunter et retourner les ouvrages dans chacune des structures du réseau. C'est également une navette hebdomadaire pour le plus grand plaisir des emprunteurs.

Initiée par la Bibliothèque départementale du Lot et la Médiathèque du Grand Cahors, tout adhérent au réseau peut accéder à la médiathèque numérique du Lot et donc avoir un accès à une plate-forme de cinéma, à des livres numériques, des revues, des cours et à la Philharmonique de Paris. La médiathèque offre également une riche variété de services et événements culturels. Elle propose dans des spectacles, une murder, la Fête du jeu, des rencontres scientifiques (Cultive ta science !), des rencontres d'auteurs, des lectures à haute voix

## Communication

Le bulletin municipal Vivre@Pradines permet tout au long de l'année de rendre accessible l'information communale et soutenir les activités locales. Ces éditions représentent pour les années pleines (sans période de réserve dues aux élections municipales), 256 pages sur quatre ans, soit une moyenne de 64 pages par an. Nous avons également à disposition des habitants un Document d'Information Communal sur les Risques Majeurs le DICRIM, une plaquette sur les commissions municipales et tous les deux ans un fascicule « Guide des associations » présentant toutes les associations sportives, culturelles et de solidarité de la commune.

Retrouvez en ligne les 3 dossiers de présentation réalisés pour nos inaugurations : École Jean-Moulin, RD8/Éclairage public et La Prade ainsi que leurs vidéos.

Le site internet de Pradines est visité en moyenne 100 fois par jour soit presque 2 500 fois par mois.



(Les lectures vivantes), des projections, des rendez-vous mensuels comme L'Heure du conte, ateliers créatifs (grand succès notamment de l'atelier d'origami qui regroupe pas moins d'une quinzaine de personnes aujourd'hui grâce à l'enthousiasme de Lydie Fraysse grande passionnée de cet art) et des ateliers numériques. Elle participe à des manifestations nationales (le mois du film documentaire, la fête du court métrage et du cinéma d'animation, Partir en livre, la nuit de la lecture) Cette programmation culturelle ne pourrait se faire sans l'appui financier de l'association des Amis de la médiathèque.

La médiathèque c'est aussi des accueils de classes (11 classes pradinoises se rendent régulièrement soit 94 visites), de collectivités (Instituts spécialisés, des centres de loisirs, des centres sociaux, l'hôpital de jour... soit 31 visites), des structures d'accueil de la petite enfance (RAM itinérants, crèches...), des animations hors les murs dans les écoles, à l'Ehpad (un club de lecture avec nos chers aînés vient de voir le jour. 12 résidents étaient présents et ont participé à cet échange avec enthousiasme. Un prochain rendez-vous est d'ores et déjà pris).

Lieu de rencontres, d'échanges, de partages, en 2023 la médiathèque c'est 1 468 adhérents dont 874 emprunteurs actifs, 250 nouveaux inscrits, 18 912 documents, 22 724 prêts et 5036 visites (hors adhérents).

La page Facebook Pradines publie plusieurs fois par semaine des posts relatifs aux activités publiques de la commune. Suivie par 750 abonnés à la fin du 1er mandat, elle avoisine aujourd'hui plus de 1 400 « followers » sur 1 880 foyers pradinois. Certains posts ont une retombée de plus de 3000 vues.

Nous donnons la possibilité à nos associations de positionner des affiches abribus, des bâches horizontales sur les rond-points de la ville, des bâches kakémono sur les candélabres. Elles peuvent également faire distribuer leurs flyers et brochures en même temps que le Vivre@Pradines.

La communication, c'est également créer des affiches, concevoir le journal municipal ou encore le calendrier municipal.

Tous ces développements ne pourraient avoir lieu sans la participation financière de la ville de Pradines, l'action de nos agents municipaux (services administratifs, techniques et culturels) et sans l'aide précieuse de la commission culture communication qui oeuvre tout au long de l'année pour le développement du bien vivre à Pradines.

Bravo à chacun et vive la culture !

## LA PRADE

La Prade a été le théâtre d'une effervescence culturelle remarquable tout au long de la fin de l'année 2023, avec un éventail diversifié de spectacles et d'événements qui ont captivé les spectateurs et les spectatrices. Depuis le spectaculaire lancement de la saison en septembre dernier, la ville a vibré au rythme de 3 à 5 événements culturels par mois, offrant une programmation riche et variée qui a su séduire un large public.



Parmi les moments forts, on retiendra sans conteste le succès retentissant de la performance de l'humoriste Gérémy Crédeville, qui a attiré une foule enthousiaste de 400 personnes. Organisé par la municipalité de Pradines, le spectacle a affiché complet, démontrant l'engouement du public pour la programmation culturelle. De même, le dîner-cabaret de la Saint-Sylvestre, également orchestré par la ville de Pradines, a été un véritable triomphe, offrant aux 300 convives une soirée inoubliable pour clôturer l'année en beauté.



En janvier, le Grenier de Toulouse a fait son grand retour à La Prade avec une représentation époustouflante du classique de Feydeau *Un fil à la patte*, suscitant une nouvelle fois l'admiration du public. Quelques jours auparavant, une soirée « Karaoké » avait déjà enflammé la salle. Le succès des soirées musicales a été tel que les équipes de la saison festive et culturelle de La Prade ont dû envisager une nouvelle configuration de la grande salle pour accueillir cet engouement croissant. Le 13 février, les spectateurs ont ainsi eu le privilège de découvrir ce nouvel espace lors d'une soirée « Scène ouverte » qui a réuni près de 200 personnes, témoignant de l'attachement du public à cette offre culturelle diversifiée.

### Le carnaval des Animaux

Les prochains rendez-vous promettent également d'être exceptionnels : l'Orchestre de Chambre de Toulouse investira la scène de La Prade pour interpréter *Le Carnaval des Animaux* de Camille Saint-Saëns le 21 mars prochain. Dans l'après-midi, 400 élèves auront même l'opportunité de participer à un concert pédagogique animé par le plus vieil orchestre de chambre de Toulouse, offrant ainsi une expérience musicale enrichissante aux jeunes générations. Les écoles de Pradines seront également reçues en mai pour une représentation scolaire de la pièce de Claudine Galéa *L'heure blanche*, en complément d'ateliers d'éducation artistique et culturelle dispensés par la compagnie dans les écoles.

### Marseille(s), je vous offre un vers



La venue de l'humoriste Nicole Ferroni avec *Marseille(s), je vous offre un vers* ainsi que le spectacle de danse et théâtre *Des femmes respectables* en avril promettent des moments empreints d'émotion et de rire. À cette occasion, une master classe chorégraphique sera organisée en partenariat avec le tout nouveau Théâtre École de La Prade, offrant aux passionnés de danse une expérience unique aux côtés de l'équipe artistique du spectacle *Des femmes respectables*.

En somme, La Prade continue de se positionner comme un pôle culturel incontournable, offrant à ses habitants et à ses visiteurs une programmation artistique riche et variée qui sait séduire et rassembler autour de moments uniques et mémorables.



### Spectacles AVEC à venir



**Noces de rouilles, début de l'embrouille ! Samedi 6 avril à 20h30**  
Corinne Delpuch est comédienne depuis l'âge de 11 ans. Elle fait ses classes au Point-Virgule, puis à Bobino avant de rejoindre l'équipe de « Bouvard du rire ». Depuis plus de 15 ans, au cœur de la cité médiévale de Rocamadour, elle propose des spectacles d'humour à l'ambiance conviviale et populaire pour des soirées musicales et vibrantes de rire. Elle descend, avec son compère Sébastien Laussier, de son rocher pour venir présenter, à La Prade, une joyeuse comédie. Gigi AVEC et Jeannot vivent au pays du romarin et vendent des olives dénoyautées... Ils sont mariés depuis plus de 20 ans et leur relation de couple a perdu de sa saveur. Ils vont tester une multitude de recettes pour pimenter leur vie et lui donner un peu plus de piquant. Ceci engendre une cascade de situations comiques qui se situe entre jalousie, chahauterie et règlement de compte ; un mariage d'humour explosif qui unit pour le meilleur et pour le rire ce duo typiquement lotois.



**Contrebassens - Samedi 11 mai à 20h30**  
Pauline Dupuy nous fait redécouvrir Brassens sous un éclairage neuf. Révélant la saveur musicale de ses mélodies et la profondeur de ses textes, elle nous promène dans des histoires choisies autour de la femme... En exploitant toutes les sonorités, y compris cuivrées, de sa contrebasse et en ralentissant le rythme de la plupart des chansons, Pauline Dupuy redévoile la profondeur de textes magnifiques et met très en valeur toute leur humanité. La voix est douce, particulièrement mélodique, et en fait une très belle lecture. Après avoir roulé sa bosse seule avec son instrument, la voici accompagnée d'un surprenant complice invité à se coller avec elle tout contre Brassens.



**Les petites épouses des blancs - Samedi 8 juin à 20h30**  
Sous la forme d'une causerie, ce spectacle est une enquête fascinante qui questionne la colonisation d'hier à aujourd'hui en partant de l'histoire d'enfants métis. Marisa Gnondahou dit Simon et Stéphane Olry ont chacun sondé leur famille, l'une du côté africain, l'autre du côté français, pour retracer l'histoire des « mariages noirs » unissant les colons à des femmes africaines. Stéphane Olry raconte l'histoire de son arrière-grand-père colon dans l'ex-Dahomey. Il présente le livre écrit par cet aïeul, Marc Simon : *Souvenirs de brousse*. Il dévoile des plaques photographiques prises par l'aïeul. Marisa Gnondahou dit Simon l'interrompt au moment où il s'apprête à montrer quatre photos...

Le dissensus possible entre les deux protagonistes est posé dès le début. Ils sont cousins, tous deux descendants du même ancêtre, fonctionnaire colonial qui eut deux descendance. L'une officielle, blanche, reconnue, en métropole. L'autre cachée, métisse, abandonnée en Afrique.

### L'Alaé des écoles Jean-Moulin et Daniel-Roques

Les 27 et 28 avril 2024 venez assister à un spectacle haut en couleur mené par les enfants de l'Alaé des écoles Jean-Moulin et Daniel-Roques. En effet, depuis septembre 2023 nos petits écoliers répètent assidûment leur rôle durant l'activité théâtre aux côtés de Manon Felzines. Pas moins de 24 élèves de chaque école participent à cette création théâtrale mêlant projections, danse, musique mais surtout bonne humeur. Adaptée du conte musical de Philippe Chatel, l'histoire d'*Emilie Jolie* émerveillera petits et grands au sein de la salle la Prade, les samedi 27 avril à 19h30 et dimanche 28 avril à 15h30. Venez nombreux applaudir nos comédiens en herbe. (1h20 environ)

Entrée gratuite pour les enfants, réservation des places sur le site de [laprade46.fr](http://laprade46.fr)

Tarif 5 euro par adultes



# MÉDIATHÈQUE

*C'était hier et c'était bien*



Semaine bleue



La Pradinoise



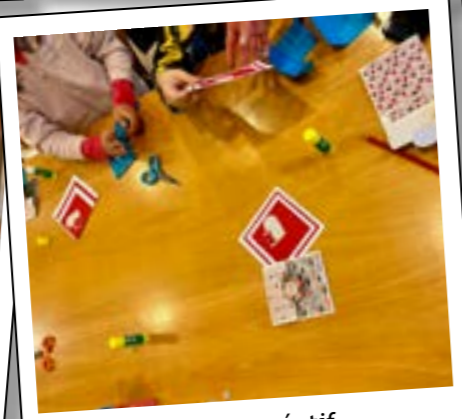
Murder Party



Donner de la voix  
(bibliothèque sonore)



Tour des contes



Atelier créatif



Heure du Conte



Atelier origami



Lectures Vivantes



Rencontres Répercutantes



Premières Pages

## Nos prochains rendez-vous



### La Grande Droguerie poétique

**Mercredi 13 mars de 10h à 13h à Carrefour de l'Europe**

À l'occasion du Printemps des poètes, Dominique MAES, écrivain, dessinateur et « camelot poète » belge, viendra à votre rencontre avec sa *Grande Droguerie*. Venez à la rencontre de Dominique Maes et sa caravane poétique, partager ses jeux de langage et ses nombreux remèdes thérapeutiques : effets secondaires et joyeux garantis !



### Dans ma maison vous viendrez, d'ailleurs ce n'est pas ma maison

**Judi 14 mars de 18h30 à la médiathèque**

d'après le livre Paroles de Jacques Prévert, par le comédien Lionel Jamon de la Cie Gaf'Alu.

Laisser sa langue libre, serpenter partout, dans les figures de style, dans l'humour joyeux, dans l'humour triste ou noir. Chez ceux « qui en ont » et ceux « qui n'en ont pas ».



### La fête du court métrage

**Vendredi 22 mars à 18h30 au Foyer Rural de Flottes**

La fête du court métrage est une belle occasion de célébrer le cinéma court. Pour la première fois cet événement aura lieu à Flottes suivi d'un apéro dinatoire, cela sonne comme une soirée agréable ! Venez profiter de ce moment festif et convivial !

Réservation obligatoire  
Tarif apéro dinatoire : 5 €  
Plus de 14 ans



### Soirée Cult' spécial Harry Potter - Vendredi 29 mars à 19h30 à La Prade

Plongez le temps d'une soirée dans l'univers magique et fascinant d'Harry Potter et ses amis sorciers ! La salle de la Prade, décorée pour l'occasion, vous ouvre ses portes pour une soirée mêlant sciences et pop culture.

Si vous pensez connaître Harry Potter sur le bout des doigts, venez affronter les autres participants avec surprises et lots à gagner !

Ouverture des portes à 18h45 (venez admirer les décors, jouer et vous rafraîchir)

Après la soirée Cult' prenez le temps de discuter et autour d'une biereaubeurre

Pour tous (accessible dès 8 ans) - Gratuit

Inscriptions conseillée car les places sont limitées : 05 65 53 26 23 /bibliotheque@pradines.fr



### Les petits champions de la lecture - Samedi 30 mars à 14h30 à La Prade

Le grand jeu des « Petits champions de la lecture » vise à promouvoir la lecture et l'oralité sur un mode ludique et sous l'angle du partage.

Les élèves des classes de CM1 et de CM2 sont invités à lire à voix haute et en public un court texte de leur choix pendant 3 minutes maximum, extrait d'une œuvre de fiction. Venez encourager ces jeunes lecteurs, pas moins de 11 classes seront présentes lors de la finale départementale dont les écoles de Daniel-Roques et Jean-Moulin.

### BRADERIE LIVRES À 1€

**Mercredi 19 juin à partir de 10h à la médiathèque**

Au profit de l'association des Amis de la médiathèque

# GEM KALLIMA

## Groupe d'Entraide Mutuelle Autisme du Lot



Le jeudi 28 septembre 2023 s'est tenu à la Prade un colloque réunissant, professionnels, personnes porteuses du TSA\*, familles et entourage, pour tenter de répondre à la question : « Qu'est-ce que l'autisme, qu'est-ce que n'est pas l'autisme ? ». Un vrai défi

qui a suscité beaucoup d'échanges.

Parmi les nouvelles maisons construites sur la zone des Places, il en est une qui accueille depuis mai 2022 un service dénommé Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM). La création d'un GEM Autisme dans le Lot répond à « La stratégie nationale Autisme de 2018 » qui avait prévu la création d'un GEM Autisme par département d'ici 2022.

Un GEM « comment ça marche ? »

Premièrement il faut une association gestionnaire. Pour le GEM Pradinois c'est l'Association Lotoise d'Initiative Sociale et Éducatives (ALISE) qui perçoit les dotations budgétaires pour le fonctionnement. Deuxièmement, une association marraine qui pourrait être CRI 46, association de parents et familles de personnes porteuses du trouble TSA. Mais ce n'est pas terminé car comme le stipule l'arrêté du 27 juin 2019, les utilisateurs doivent créer leur propre association. Cette obligation est une véritable aubaine

pour les usagers du GEM afin d'assurer une dynamique porteuse de multiples projets.

Aujourd'hui donc, le tissu associatif de Pradines compte une Association de plus que les utilisateurs du GEM ont baptisé KALLIMA\*.

Définir l'autisme est difficile, c'est

souvent une problématique inconnue du grand public, ou des personnes peu ou pas concernées, et qui souvent, du fait de cette méconnaissance, inquiète. Témoignage : « Mon comportement parfois dérangeait mes collègues de travail. Quand j'ai été diagnostiqué autiste, j'ai ressenti une sorte de soulagement. En revanche mes collègues se sont encore plus inquiétés. Il semble que le temps soit arrivé pour combattre bons nombres de préjugés ! »

La question du masque indispensable pour se couler dans

la société est très présente : « tout le monde porte un masque. Nous on voudrait s'en séparer... » d'ailleurs les efforts sont la plupart du temps fait par ceux qui veulent s'intégrer « c'est épuisant à force ». Les normes sociales sont ce qu'elles sont et personnes au GEM ne songe à les changer « C'est à nous de nous faire adopter ! ». Un effort souvent à sens unique.

Ainsi le GEM est un lieu de parole, de rencontre où l'échange est simple et sincère, un exercice de démocratie permanent où, le respect de chacun est une vraie valeur. Au cours du colloque du mois de septembre il n'est pas exagéré de mentionner que ce sont les personnes porteuses du TSA qui ont le mieux parlé de l'autisme, avec des explications simples, issues d'un vécu qui valide une certaine expertise. Le GEM est un espace d'accueil convivial où les utilisateurs souhaitent se soutenir en participant à divers ateliers de rencontres et d'élaboration de projets. « Entre nous on se rassure » mais « on est prêt pour accueillir ceux qui le veulent et parler simplement », d'un symptôme qui ne devrait plus éveiller des craintes souvent infondées. C'est finalement la meilleure méthode pour se comprendre « se parler ». Ici la bienveillance est maîtresse des lieux.

La maison est située au 19 rue Roger Moulène. Elle est ouverte en journée, l'équipe présente vous accueillera pour vous informer sur ses missions et son organisation.

La fonction première du GEM est de rompre l'isolement (trop souvent présent) et de favoriser le lien social entre les utilisateurs, et le tissu social environnant sur le principe de la pair-aidance.

Ce n'est pas une structure médico-sociale ou sanitaire, ni un lieu de soin ou de thérapie, ni un dispositif dont l'accès serait conditionné par une orientation de la MDPH\*. Chacun est libre de venir quand il le souhaite, le temps qu'il

veut. Aujourd'hui, une quinzaine de personnes avec TSA fréquente le GEM de façon libre et volontaire.

L'association GEM KALLIMA\* a été déclarée en Préfecture le 1er décembre 2022 à l'initiative de 4 membres fondateurs, utilisateurs du GEM depuis sa création. Il s'agit d'une gestion collégiale, donc pas de président ni de bureau comme c'est souvent le cas dans une association. Les 4 membres ont rédigé les statuts, le règlement intérieur et organisent les réunions.



Une assemblée générale permet entre autres de renouveler les membres représentants.

Déjà plusieurs projets et actions à son actif :

Visites expos peinture, musées, sorties, ciné-rencontre, jeux de société, badminton, loisirs créatifs, couture, randonnées, Cafés autisme à Cahors, pâtisserie, médiathèque, temps informels d'échanges et de partage, jardinage/aménagement et entretien du jardin, création outils numériques, communication, sensibilisations, ouvertures en autonomie

Auxquels il faut ajouter plusieurs partenariats avec des services ou institutions, SAMSAH\* PCPE\* SAVS\* accompagnants libéraux, services sociaux, et familles...

\*TSA : Trouble du Spectre Autistique

\*GEM : Groupe d'Entraide Mutuelle

\*KALLIMA : papillon diurne, vit en forêt tropicale, particularité, ressemble à une feuille morte quand il est fermé

\*MDPH : Maison Départementale Personnes Handicapées

\*SAMSAH : Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés

\*PCPE : Pôle de compétences et de Prestations Externalisées

\*SAVS : Service d'aide à la Vie Sociale



Coordonnées :  
19 rue Roger Moulène 46090 Pradines  
05 81 70 13 61 - 06 31 94 02 67  
gemtsa.46@gmail.com  
Facebook.com/GEM.Autisme.46

# ZÉPHYR-DRONE

*Une activité qui prend de la hauteur !*



Nicolas Dubrun, enfant du pays cadurcien, a débuté courant juin le développement d'une activité en plein essor sous le nom de Zéphyr-Drone sur un terrain privé à côté du parc de loisirs Cap Nature. Détenteur d'une formation de dessinateur en bâtiment, Nicolas a débuté sa carrière dans un cabinet d'architectes. Après quelques années, il poursuit son parcours dans le BTP sur de gros chantiers comme les autoroutes avec Vinci et Charier TP.

Coordonnées  
07 50 67 85 01  
contact@zephyr-drone.fr

Il s'était donné 20 ans pour acquérir une expérience suffisante pour envisager le développement d'une activité qui allierait métier et passion. En effet, être télépilote n'est pas un métier en soi mais une compétence ajoutée à un savoir faire déjà acquis. Zéphyr-Drone se divise en deux entités. La partie professionnelle, propriétaire du matériel, qui aura pour activité principale la location et la prestation de services : inspection de bâtiments, suivi des centrales photo-voltaïque etc...et un peu de reportages.

La partie associative quant à elle sera tournée vers l'initiation de plusieurs disciplines comme par exemple la drone agility et avec un peu plus d'expérience l'initiation au drone FPV qui se dirige avec des lunettes et une radio. Une autre activité, le « Drone Soccer », est proposée par Nicolas. Il en parle avec passion mais peut

difficilement l'expliquer sans démonstration.

Le projet, à terme, comportera plusieurs bâtiments (sous forme de containers ou Algeco) qui abriteront la partie administrative et réunion, le stockage, mais aussi une partie de dépôt-vente de drones et d'aéromodélisme.

En plus de la hauteur nous lui souhaitons un bel envol...

*À vos soins*

Après une expérience professionnelle d'une quinzaine d'années dans divers établissements sanitaires et sociaux, installée dans le Lot depuis cinq ans, Frédérique Vigne décide de créer sa propre structure d'aide à domicile, depuis le premier septembre 2023 en auto entrepreneur dénommée « À vos soins ».

Frédérique intervient sur Pradines et couvre un rayon de dix kilomètres autour de la commune.

La mission principale : mettre en place tout ce qui permettra à la personne de rester chez elle le plus longtemps possible.

Sur le livret d'accueil une forte intention est inscrite dans son projet de service, celle du temps passé auprès de ses patients. « Mon métier c'est le prendre soin » précise Frédérique et pour elle la gestion du nombre de personnes accompagnées est une vraie priorité ! Le temps passé pour une personne très dépendante est d'une heure trente minimum, voire deux.

Quelque soit le type de prise en charge, Frédérique accompagne toujours avec humour et bonne humeur.

D'autres modes d'accompagnement viennent compléter son travail de soins comme par exemples: courses dans les magasins, promenades, assistance administrative et diverses démarches nécessitant des compétences informatiques.

Les liens avec la famille sont aussi importants et ils sont réguliers. Ceux-ci sont maintenus sur un cahier de liaisons. Des rencontres sont organisées soit par Frédérique ou, à la demande la personne accompagnée ou, de la famille pour faire le point sur l'état et la situation du parent visité.

Le travail en partenariat professionnel, médecins, kiné, infirmières à domicile, est indispensable. Une bonne communication des éléments de santé permet d'anticiper au mieux les besoins de la personne.

Pour entrer en contact avec Frédérique, vous pouvez le faire par téléphone, décider d'une rencontre au cours de laquelle, après une évaluation de la situation vous élaborerez ensemble un projet de soins.

Coordonnées :  
frederiquevigne@yahoo.fr  
06 46 26 64 01

*Cabinet médecine tradi chinoise - MTC*

Ayant obtenu la nationalité française par naturalisation, cela fait d'elle une Franco-Chinoise.

Passionnée, elle décrit avec moult détails sa pratique, les valeurs et les priorités de celle-ci.

La MTC comporte plusieurs techniques. Les soins les plus pratiqués sont la pharmacopée, l'acupuncture, le massage Tui Na notamment pour les enfants (0 à 3 ans). La MTC en Chine est toujours très utilisée, autant de manière préventive que curative. Aujourd'hui, la MTC est de plus en plus demandée dans le monde entier grâce à ses vertus naturelles et son efficacité.

Lixia Zhang nous explique que la prise en charge d'un patient est complète. En effet, pour la médecine chinoise, il est plus question d'une approche dite holistique, c'est-à-dire une approche qui cherche à agir sur différents niveaux de l'organisation de l'être humain, le corps, l'esprit, le tout pour se maintenir en bonne santé ou retrouver une bonne santé.

Elle est toujours curieuse d'apprendre. Elle consulte des livres chinois pour approfondir ses connaissances, mais aussi, s'intéresse aux grands auteurs français pour comprendre et s'imprégner de la culture française.

Nous souhaitons la bienvenue sur notre commune à Lixia et toute sa famille accompagnée de nos vœux de réussite pour son projet.

Coordonnées :  
06 33 69 47 96 09 81 61 86 44  
<https://cabinet-zhang.weebly.com>

Lixia Zhang est née et a grandi en Chine, dans la province du Henan. Après plusieurs expériences et études qui l'ont conduite en Belgique, Suisse, Canada, pour obtenir un doctorat, elle arrive en France en 2008. Aujourd'hui elle s'est installée avec sa famille au 8 chemin du Rédelou à Pradines, commune qu'elle connaissait et appréciait, où elle a réouvert son cabinet de Médecine Traditionnelle Chinoise -MTC-, après 9 ans de pratique à Cahors. Toute sa clientèle la suit dans son nouveau lieu à Pradines.

Lixia Zhang est une passionnée, lotoise, elle apprécie le cadre de vie local et sait combien celui-ci est important pour un bien être général. Elle aime beaucoup ce département où il fait bon vivre et apprécie l'accueil chaleureux des Lotois. Elle apprécie aussi la gastronomie locale avec le mouton qui est une viande chaude (yang) ainsi que le canard. Elle cuisine en mélangeant ou alternant les cuisines françaises et chinoises au grand plaisir de sa famille et ses amis.

*Du nouveau au Spa À Fleur de Peau*

Cela fait maintenant bientôt 6 ans, que le V@P annonçait l'ouverture sur la commune de Pradines, du Spa À Fleur de Peau. Dans le but d'améliorer l'éventail de ses propositions, AFP innove et se réinvente pour vous apporter encore plus de bien-être et de zénitude toujours dans un espace privatisé.

Le centre est destiné avant tout, à la détente, au lâcher-prise, à un moment d'évasion, sans lien avec l'esthétique. Plusieurs guides spécialisés, tel que « Journal des Femmes, Femmes Références ou Guide Piscines » parlent aujourd'hui du bien-être à deux. Il est possible dès à présent de découvrir les massages en duo, et prochainement le massage à 4 mains.



Mais que signifie massage en duo ?

Que vous soyez en couple, entre mère & fille, entre sœurs ou amies, le massage en duo est une vraie parenthèse de bien-être. Ce moment de communication non verbale améliore la complicité entre deux personnes.

Installé(e)s côte à côte, sur deux tables de soin, vous vous échappez le temps d'un instant du monde extérieur pour vous offrir un moment de détente partagé avec la personne de votre choix. Une atmosphère de plénitude s'installe et vous pouvez enfin lâcher prise ensemble et resserrer les liens qui vous unissent.

Quelles sont les particularités du massage à 4 mains ?

L'atout principal de cette technique est d'offrir un moment de détente et de relaxation incomparable. Avec 4 mains le cerveau ne parvient plus à se concentrer de façon précise sur les gestes et lâche prise totalement.

Ce sont deux praticiens(nes) qui effectuent ce massage en recherchant une harmonie coordonnée des gestes, pour renforcer votre détente. Les quatre mains travaillent en synergie totale sur les mêmes zones du corps avec des mouvements synchronisés.

Pour la réalisation de ce nouveau projet, l'équipe du Spa À Fleur de Peau s'agrandit.

Karine, praticienne en massage holistique ayurvédique et chinois, a pour devise : prendre soin de l'autre par le toucher, pour réconcilier le corps et l'esprit.

Aurélien, praticien en massage bien-être magnétothérapie, énergéticien et soin ayurvédique. Chaque personne est unique, les soins sont adaptés et personnalisés. Prendre soin de Soi est le meilleur remède pour un Moi plus zen. Charlène est praticienne en massage Ayurvédique. Le massage intuitif et le toucher sont deux sensations qui permettent au corps de laisser l'esprit se relâcher.

Le Spa À Fleur de Peau de Pradines est ouvert du lundi au samedi de 10h à 20h et certains dimanches.

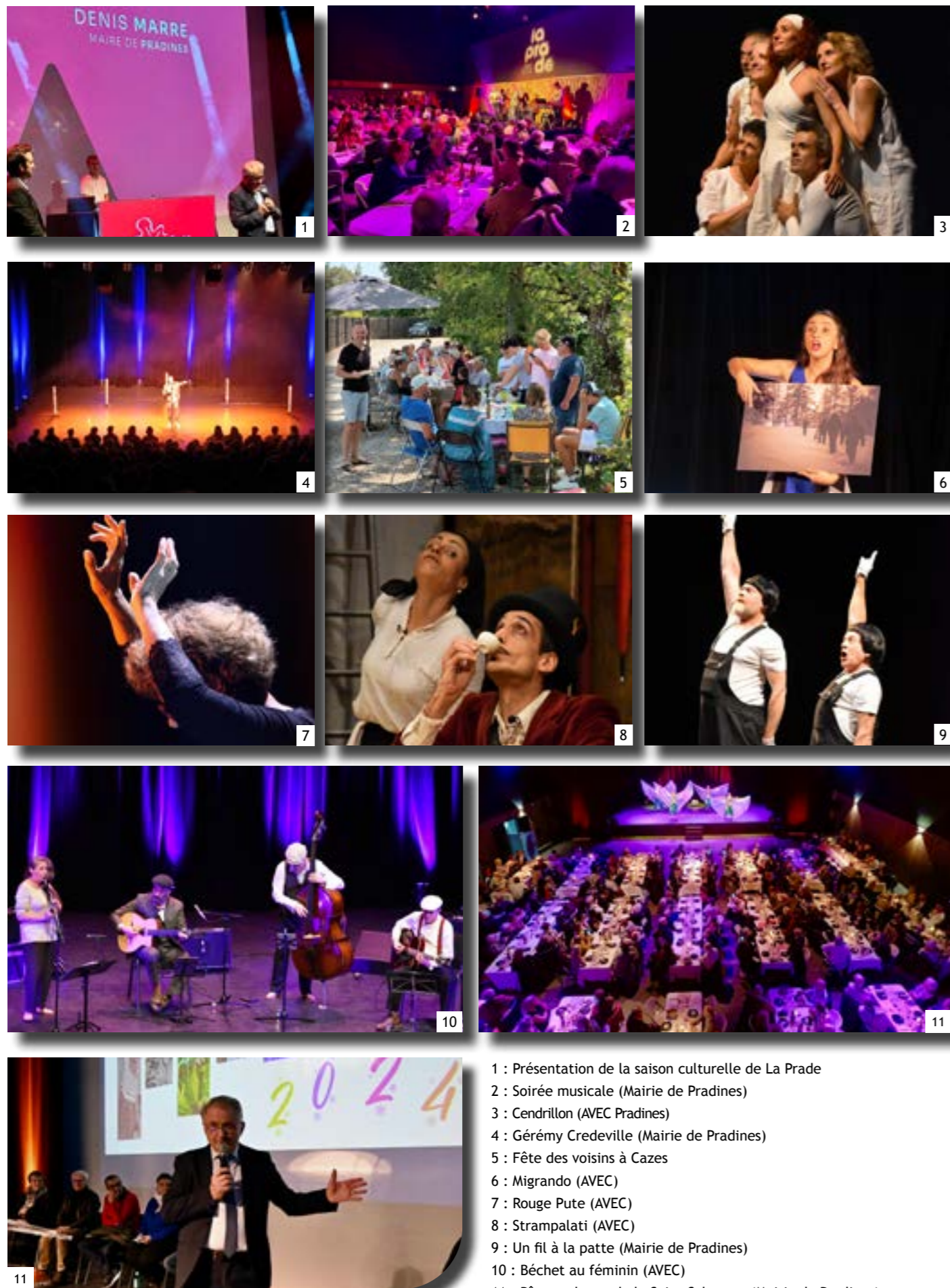
Pour le confort et le bien-être de chacun, le Spa travaille uniquement sur rendez-vous.

Vous pouvez nous joindre au 06.24.02.77.14 - Pour plus d'informations [www.a-fleurdepeau.com](http://www.a-fleurdepeau.com).

Au plaisir de vous accueillir pour encore plus de bien-être, en CORPS ET ENCORE.

Coordonnées  
646 A, allée des Rimades 46090 Pradines  
06.73.47.69.66 ou 06.24.02.77.14  
[spaafleurdepeau46@gmail.com](mailto:spaafleurdepeau46@gmail.com)  
#spaafleurdepeau

# RÉTROSPECTIVE



- 1 : Présentation de la saison culturelle de La Prade
- 2 : Soirée musicale (Mairie de Pradines)
- 3 : Cendrillon (AVEC Pradines)
- 4 : Gérémy Credeville (Mairie de Pradines)
- 5 : Fête des voisins à Cazes
- 6 : Migrando (AVEC)
- 7 : Rouge Pute (AVEC)
- 8 : Strampalati (AVEC)
- 9 : Un fil à la patte (Mairie de Pradines)
- 10 : Béchet au féminin (AVEC)
- 11 : Dîner-cabaret de la Saint-Sylvestre (Mairie de Pradines)
- 12 : Voeux du Maire aux Pradinois

# PRADINES AUTREMENT

Les élus de l'opposition n'ont pas souhaité s'exprimer sur ce numéro.

## LE MARATHON DES VIGNOBLES



LA 2<sup>ÈME</sup> ÉDITION DU MARATHON DES VIGNOBLES DE CAHORS  
La vallée du Lot en fête, mêle sport et convivialité !

Trois formats sont proposés :

- un marathon ;
- un marathon relais ;
- un semi-marathon.

L'arrivée des trois courses se tiendra à Cahors sur le pont Valentré, édifice emblématique de la ville datant du XIV<sup>ème</sup> siècle.

Des navettes de bus gratuites permettront aux participants du semi-marathon de rejoindre Luzech depuis Cahors.

Le circuit des trois courses serpente au cœur du vignoble sur 7 communes : Cahors, Mercuès, Caillac, Crayssac, Luzech, Parnac, Douelle et Pradines.

Venez courir, vous allez déguster !

Venez rejoindre l'équipe des 240 bénévoles nécessaires à l'organisation (via le site [marathoncahors.fr](http://marathoncahors.fr))

Soyez prudent si vous circulez sur le RD8 le 19 mai entre 10h et 16h ; la course utilise une partie des voies de circulation.

## CARNET ÉTAT-CIVIL

### DÉCÈS

#### Sincères condoléances

- Michel Mombrou, le 23 juin 2023
- Rose Vaquié veuve Gras, le 9 juillet 2023
- Franck Filloux, le 20 juillet 2023
- Denis Ginibre, le 21 juillet 2023
- Bernard Theil, le 22 juillet 2023
- Élisabeth Lagard épouse Oustrieres, le 30 août 2023
- Raymonde Mommejac épouse Chapou, le 7 septembre 2023
- Raymond Garach, le 23 septembre 2023
- Malika Chouay épouse Kennouda, le 21 octobre 2023
- Serge Dechet, le 31 octobre 2023

Michèle Court épouse Salvat, le 25 novembre 2023

- Gaston Grand, le 5 décembre 2023
- Pierre Gayral, le 30 décembre 2023
- Jean-Pierre Ortega, le 2 janvier 2024
- Alex Denjean, le 14 janvier 2024
- Laurette Soulayrès veuve Brel, le 6 février 2024

### NAISSANCES

#### Félicitations aux heureux parents

- Elio Fournial, le 23 juin 2023
- Issa Kaffel, le 7 juin 2023
- Tobias Besson, le 28 juillet 2023
- Aaron Fournel, le 2 janvier 2024
- Raphaël Lamaille, le 8 janvier 2024

### MARIAGE

#### Tous nos vœux de bonheur

- Amélie Roucou & Corentin Lamblin, le 24 juin 2023
- Sarah Almeras & Fabien Caignard, le 12 août 2023
- Clémence Radovitch & Rémi Cottalorda, le 23 septembre 2023
- Nathalie Roualet & Jean-Paul Julien, le 26 septembre 2023

#### Noces de platine

Monsieur & madame Drouet ont célébré leur 70 ans de mariage, le 6 février dernier

Une autorisation de la famille est indispensable pour cette publication.

# AGENDA

## MARS

Sam. 9	La part égale (humour) 20h30 La Prade
Mer. 13	Tournée du Camelot poète et son laboratoire mobile 10h à 13h Carrefour de l'Europe
Jeu. 14	Spectacle Prévert 18h30 Médiathèque
Sam. 16	Bourse puériculture et vêtements La Prade
Mer. 20	Les Inédits (lecture théâtralisée) 15h30 La Prade
Mer. 20	La fête du court métrage 15h Médiathèque
Mer. 20	Atelier origami 15h Salle des mariages
Jeu. 21	Le carnaval des animaux (concert) 20h30 La Prade
Ven 22	Fête du court métrage 18h30 Flottes
Ven 29	Soirée cult' Harry Potter 19h30 La Prade
Sam 30	Finale départementale des Petits champions de la lecture 14h30 La Prade

## AVRIL

Mer. 3	Heure du Conte 16h Médiathèque
Ven. 5	Marseille(s), je vous offre un vers. Nicole Ferroni 20h30 La Prade
Sam. 6	Belote Foyer Rural de Flottes
Sam. 6	Noces de rouille, début de l'embrouille ! (théâtre) 20h30 La Prade
Mar. 9	Ludothèque (spécial Harry Potter) 10h Médiathèque

## AVRIL

Jeu. 11	Atelier créatif 15h Médiathèque
Sam. 13	La reine des glaces 2 15h La Prade
Mer. 17	Atelier origami 15h Médiathèque
Jeu. 18	Ciné vacances 15h Médiathèque
Mar. 23	Des femmes respectables (danse-théâtre) 20h30 La Prade
Sam. 27	L'Alaé des écoles Jean-Moulin & Daniel-Roques présente Émilie Jolie 19h30 La Prade
Dim. 28	L'Alaé des écoles Jean-Moulin & Daniel-Roques présente Émilie Jolie 15h30 La Prade

## MAI

Sam. 11	Contrebassens (concert) 20h30 La Prade
Dim. 12	Vide grenier Foyer Rural de Flottes
Mer. 15	Heure du Conte 16h Médiathèque
Mar. 21	Écoutons les femmes ! (concert) 20h30 La Prade
Mer. 22	Fête du jeu 10h Médiathèque
Ven. 17 au dim. 19	Exposition Rencontre des artistes amateurs et alentours La Prade

## JUIN

Mer. 5	Heure du Conte 16h Médiathèque
Sam. 8	Les petites épouses des blancs 20h30 La Prade
Sam. 15 au dim 16	Fête votive Flottes