

Vivre @ Pradines



HIVER 2024-2025

Numéro 48

PAGE 6 | Recensement

PAGE 8 | Centre communal d'action sociale

PAGE 10 | Alaé



Le mot de la rédaction



Toute l'équipe de la commission culture & communication est heureuse de vous présenter un nouveau livret à destination des Pradinois : le Bienvenue à Pradines ! Présentation de la ville, de ses services, associations et entreprises...de quoi lier l'utile à l'agréable !

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année et beaucoup de bonheur à partager... »

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)

Sommaire

Actualité	Travaux	4
Bon à savoir	Recensement	6
Social	Tontes et feuilles	7
Acteurs éco	L'Ehpad	8
Culture	Centre social et culturel	9
Vie associative	Alaé	10
	La Prade	12
	Médiathèque	13
	Rentrée des associations	14
	Pradines Badminton	
	Festi'Pradines	15
	Truffes d'Olt	
Acteurs éco	Naturopathe	16
Rétrospective	K'or Capill	18
Agenda		20

Le mot du maire

CHÈRES PRADINOISES

CHERS PRADINOIS



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

Comme vous le savez, notre attachement aux services de proximité est un incontournable de notre action. La loi NOTRe (Nouvelle Organisation Territoriale de la République) de 2015 prévoyait le transfert obligatoire des compétences eau et assainissement des communes aux communautés d'agglomération (ce qui est notre cas) au 1^{er} janvier 2020.

La commune de Pradines a obtenu des préfets successifs une dérogation pour gérer directement la compétence eau et assainissement en 2020, puis en 2022 jusqu'au 31 décembre 2024.

La municipalité et les Pradinois restons très attachés à ce service de proximité qui fait toujours preuve de beaucoup de réactivité et de vraies compétences dans ce domaine. Nous adaptons nos moyens aux interventions à effectuer quel que soit le jour de la semaine.

Mme la Préfète nous a légitimement demandé de rentrer dans le cadre de la loi en transférant la compétence eau et assainissement au Grand Cahors au 1^{er} janvier 2025.

Soucieux de maintenir ce service de proximité auquel nous sommes très attachés et grâce à la compréhension à la fois des services de la Préfecture et du Grand Cahors, nous avons pu intégrer dans la convention un certain nombre de clauses qui nous donnent entière satisfaction :

- L'unique interlocuteur des Pradinois pour signaler une fuite ou pour un problème de facturation reste la mairie de Pradines.
- Les intervenants sur le terrain restent les agents de la mairie, permettant de préserver à la fois notre compétence et notre réactivité.
- Concernant la contrepartie des prestations de ces services, le Grand Cahors remboursera la part budgétaire engagée par la commune.

Comme chacun d'entre vous a pu le constater, nous avons entrepris la réalisation des derniers équipements structurants figurant sur nos programmes de 2014 puis de 2020 :

- Nous poursuivons l'enfouissement des réseaux aériens du boulevard urbain qui traverse la ville (RD8) du rond-point de la mairie jusqu'au rond-point Charles Pillat. Profitant de ces travaux, les canalisations en plomb seront remplacées. Un trottoir de 1,80 m sera réalisé d'un côté de la RD8 pour les piétons et les vélos, une nouvelle végétalisation, une bande de roulement en enrobé, un rétrécissement de la voie pour limiter la vitesse seront réalisés.
- Le terrain multisport avenue Gaston Monerville à hauteur de l'arrêt de bus du « Petit bois » en cours de réalisation sera mis à disposition de nos jeunes Pradinois dans les mois qui viennent.
- La rénovation énergétique de l'école Daniel-Roques, poursuit la même ambition que celle réalisée pour l'école Jean-Moulin avec une isolation par l'extérieur, le remplacement de toutes les huisseries ainsi qu'un certain nombre de travaux d'amélioration.

À l'issue de ces travaux, sur 10 ans, nous aurons aménagé l'ensemble de la RD8 en boulevard urbain avec enfouissement des réseaux, remplacé l'éclairage public en éclairage LED, entièrement rénové nos 2 écoles (Jean-Moulin et Daniel-Roques) et construit La Prade, un site emblématique de notre commune qui battra cette année tous les records d'utilisation avec une diversité d'usages qui donne entière satisfaction.

La Halle des sports de Pradines, de compétence communautaire, rénovée énergétiquement par le Grand Cahors retrouvera son fonctionnement à partir du 14 février 2025.

Comme vous pouvez le constater, la physionomie de notre commune se transforme avec des équipements publics de grande qualité et une forte urbanisation des surfaces constructibles.

Dans un environnement aussi bien national qu'international très perturbé, je souhaite à chacune et chacun d'entre vous d'excellentes fêtes de fin d'année en formulant le vœu que cette période toujours un peu magique apporte un peu de douceur dans nos vies.

TRAVAUX 2025

Terrain multisport



Nous avons le plaisir de vous annoncer l'aménagement d'un tout nouveau terrain multisport, actuellement en construction sur l'avenue Gaston Monnerville, face à l'arrêt de bus « Petit Bois ». Ce projet, très attendu, sera finalisé d'ici la fin du premier trimestre 2025 et promet de devenir un lieu de vie incontournable pour les habitants de Pradines. Pensé pour répondre aux besoins de toutes les

générations, cet espace convivial a été conçu comme un véritable lieu de rencontres et de loisirs. Que vous soyez un passionné de sport, un amateur d'activités en plein air ou simplement à la recherche d'un espace pour partager un moment en famille, ce terrain sera fait pour vous. En complément, une aire de jeux adaptée aux plus jeunes viendra enrichir le site, pour que chacun puisse y trouver son bonheur. L'environnement a également été une priorité dans ce projet. Le terrain multisport sera agrémenté d'espaces arborés, offrant un cadre agréable et propice à la détente. Cet aménagement s'inscrit dans notre volonté de valoriser les espaces verts et de favoriser le bien-être de tous. Ce projet illustre notre engagement à développer des infrastructures modernes, inclusives et accessibles, tout en créant des lieux de vie où l'on peut se retrouver en toute sécurité. Nous sommes convaincus que ce terrain multisport deviendra rapidement un lieu emblématique de convivialité et de dynamisme pour notre commune.

Travaux de rénovation énergétique de l'école Daniel-Roques : janvier 2025

Depuis plusieurs années, la municipalité s'est engagée dans un vaste programme de rénovation de ses établissements scolaires pour offrir aux élèves et aux équipes pédagogiques des conditions d'apprentissage modernes et confortables. Après les travaux réalisés au groupe scolaire Jean-Moulin, c'est au tour de l'école Daniel-Roques de bénéficier d'une réhabilitation complète.

Un démarrage retardé mais un projet ambitieux
Initialement prévu pour l'exercice budgétaire 2022, le chantier a pris du retard en raison des difficultés rencontrées pour mobiliser les entreprises nécessaires à sa réalisation. Ce contexte, marqué par une forte demande dans le secteur du bâtiment, a contraint la collectivité à décaler le lancement des travaux. Nous avons désormais l'assurance que le chantier débutera en janvier 2025, avec une équipe d'entreprises prêtes à relever ce défi.

Un programme de rénovation à plusieurs niveaux
Construit en 1984 et accueillant aujourd'hui près de 80 élèves, le groupe scolaire Daniel-Roques n'a connu que peu de modifications depuis son ouverture, si ce n'est l'aménagement d'une salle de classe en lieu et place du préau. Le projet vise une transformation complète de l'établissement pour répondre aux besoins actuels :

- Amélioration thermique et sobriété énergétique ;
- Isolation extérieure du bâtiment ;
- Remplacement de l'éclairage par des ampoules LED performantes ;
- Rénovation intérieure ;
- Mise aux normes des réseaux ;
- Modernisation des sanitaires ;

- Reprise des peintures, plâtreries et systèmes de plomberie.

Un engagement pour l'avenir
Cette réhabilitation s'inscrit dans une démarche globale de la commune :

- Améliorer le confort des usagers pour une utilisation quotidienne optimisée.
- Réduire l'empreinte carbone de notre territoire en privilégiant des solutions énergétiques durables.

Calendrier prévisionnel et impact
Le chantier, qui débutera en janvier 2025, sera organisé pour limiter les perturbations dans le fonctionnement de l'école. Nous vous tiendrons informés de l'avancée des travaux et des aménagements temporaires qui pourraient être mis en place.

Nous remercions les familles, les enseignants et les élèves pour leur patience et leur compréhension.



La Halle des sports : une réouverture prévue pour février 2025



Après une longue période de travaux, la Halle des sports de Pradines s'apprête à rouvrir ses portes. Ce projet ambitieux, qui vise à offrir un équipement moderne et fonctionnel à l'ensemble des usagers, touche à sa fin grâce à l'implication des entreprises mobilisées et à la coordination efficace des équipes.

Un chantier en pleine activité
Le chantier avance à un rythme soutenu. À ce jour, plusieurs étapes majeures ont été réalisées :

- Réception des lots, désamiantage, charpente et couverture, garantissant une structure sécurisée et renouvelée.
- Finitions de l'entrée en cours, avec des interventions de peinture prêtes à descendre aux étages dans les semaines à venir.

Cependant, quelques ajustements ont été nécessaires :

- Retards liés à la météo printanière et à des glissements de planning mineurs, en partie rattrapés grâce à l'engagement des équipes.
- Séchage de la chape prévu pour les deux prochaines semaines, condition essentielle pour la pose du sol sportif.

Les derniers tests techniques (chauffage, ventilation, ascenseur, et électricité) sont programmés pour décembre, avant les inspections de sécurité et d'accessibilité.

Des équipements sécurisant adaptés aux besoins des associations
Les équipements sportifs existants seront sécurisés tel que demandé par les associations utilisatrices. L'entreprise en charge de la rénovation du sol sportif prendra le relais pour poser ces installations spécifiques.

Une réouverture pour les vacances de février
La réception officielle des travaux est prévue pour le 14 février 2025. Cette période permettra de garantir une réouverture administrative et technique dans les meilleures conditions. Les associations pourront ainsi retrouver la Halle des sports au début des vacances de février, avec le temps nécessaire pour reprendre possession des lieux et planifier leurs activités.

Passage en « zone 30 » sur Pradines

La sécurité et le bien-être de nos concitoyens sont au cœur de nos préoccupations. C'est pourquoi le Conseil municipal a décidé d'étendre la zone 30 km/h à l'ensemble du territoire communal dès la fin de cette année, à l'exception de la RD8, où la limitation restera à 50 km/h sur la grande majorité de son tracé.

Cette décision s'articule autour de deux axes principaux :

- 1) L'axe sécurité : réduire le risque d'accidents graves et protéger les usagers les plus vulnérables de nos routes.
- 2) L'axe bien-être : encourager les déplacements doux (marche, vélo, trottinette...) et favoriser une qualité de vie apaisée pour tous.

Nous souhaitons ainsi offrir à Pradines une meilleure cohérence dans la gestion de la circulation.

Actuellement, certaines zones comme le plateau de Labéraudie, le bourg de Pradines et Flottes sont déjà partiellement limitées à 30 km/h, souvent à la demande des riverains. Toutefois, les variations fréquentes entre 30 km/h et 50 km/h rendent le plan de circulation parfois peu lisible et peu harmonieux.

En instaurant une zone 30 km/h généralisée, nous visons :

- Une meilleure lisibilité des limitations de vitesse sur l'ensemble de la commune.
- Une sécurité renforcée pour tous, en particulier dans les zones résidentielles et fréquentées.
- Un environnement propice au développement des mobilités actives, plus respectueuses de notre cadre de vie.

Vœux du Maire

Alors que l'année 2025 débute, nous avons le plaisir de vous inviter à la traditionnelle cérémonie des Vœux du Maire, qui se tiendra le vendredi 17 janvier à 18h30 à La Prade.



Ce rendez-vous annuel est une occasion précieuse de nous retrouver, de célébrer ensemble l'année écoulée et de partager les ambitions pour l'avenir de notre commune. Nous reviendrons sur les projets réalisés en 2024 et dévoilerons les grandes orientations et initiatives prévues pour 2025. À l'issue de cette cérémonie, nous aurons le plaisir de prolonger les échanges autour d'un moment convivial, pour débiter cette année dans la chaleur et l'unité qui font la force de Pradines.

Nous comptons sur votre présence pour faire de cette soirée un moment fort de la vie de notre commune.

RECENSEMENT

Cette année, Pradines procède au recensement de sa population pour mieux connaître son évolution, ses besoins et ainsi y répondre par des petits et grands projets. L'ensemble des logements et des habitants sera recensé à partir du 16 janvier.

Comment ça se passe ?

Un courrier du maire sera déposé dans votre boîte aux lettres pour vous informer de l'opération. Puis, un agent recenseur, recruté par la commune, vous fournira une notice internet, soit dans votre boîte aux lettres, soit en mains propres. Suivez simplement les instructions qui y sont indiquées pour vous recenser en ligne. Ce document est indispensable, gardez-le précieusement.

Se recenser en ligne est plus simple et plus rapide pour vous, et également plus économique pour la commune. Moins de formulaires imprimés est aussi plus responsable pour l'environnement. Les personnes souhaitant être accompagnées pour leur démarche de recensement en ligne peuvent se rendre à la médiathèque aux horaires d'ouverture ou à la mairie tous les matins sur rendez-vous. Si vous ne pouvez pas répondre en ligne, des questionnaires papier pourront vous être remis par l'agent recenseur, à votre demande.

Vous n'avez reçu aucun document d'ici le 20 janvier 2025 ? Contactez la mairie au 05 65 53 26 00

Pourquoi sommes-nous recensés ?

Le recensement de la population permet de savoir combien de personnes vivent en France et d'établir la population officielle de chaque commune. Le recensement fournit également des statistiques sur la population : âge, profession, moyens de transport utilisés, et sur les logements, etc.

Les résultats du recensement de la population sont essentiels pour la vie de la commune. Ils permettent de :

- ↳ Déterminer la participation de l'État au budget de notre commune : la dotation de la commune est fonction de sa population en nombre. Répondre au recensement, c'est donc permettre à la commune de disposer des ressources financières nécessaires à son fonctionnement ;
- ↳ Définir le nombre d'élus au conseil municipal, le mode de scrutin, le nombre de pharmacies, etc ;
- ↳ Identifier les besoins notamment en termes d'équipements publics collectifs (transports, écoles, maisons de retraite, structures sportives, etc.), de commerces et de logements.



Pour en savoir plus sur le recensement de la population, rendez-vous sur le site : le-recensement-et-moi.fr.

Les recenseurs de la commune :



Nancy Berrier



Selma Bouazza



Sébastien Ferreira



Michel Grivault



Gaëlle Le Calonnec



Sabine Lefort



Benjamin Magnetto



Isabelle Roucou



Kheira Salmi

Pour toute information concernant le recensement dans notre commune, veuillez contacter la mairie.

TONTES ET FEUILLES

À compter du 1er janvier 2025



Tontes et feuilles : les alliées de votre jardin.

Dans la nature, tout est question d'équilibre : rien ne se perd, tout se transforme. C'est précisément le cas pour les feuilles mortes et l'herbe tondue. On les appelle à tort les « déchets verts ». Elles sont en fait de véritables « ressources vertes » essentielles à nos jardins et potagers !

Que faire de ses tontes de pelouse ?

- Ne pas ramasser l'herbe coupée est certainement la mesure la plus efficace. On appelle ça le mulching. Il permet de réutiliser directement la tonte coupée et de nourrir son sol sans travail supplémentaire : pas de ramassage, pas de transport vers la déchèterie...
- Réduire sa surface à tondre pour diminuer le temps à y consacrer.
- Tondre certaines parties utilisées du jardin et laisser en jachères fleuries celles qui le sont moins favorise la biodiversité et réduit le besoin de tondre. Il est aussi possible de tondre par alternance différentes parcelles de jardin pour les mêmes bénéfices.
- Tondre moins souvent et plus haut. Cela aide la pelouse à mieux résister à la sécheresse et espace les sessions de tonte. Une hauteur de coupe à 10 cm est un bon compromis.
- Utiliser l'herbe coupée en paillage

Pour les adeptes du ramassage des tontes, il suffit d'en

déposer une fine couche (5 cm) dans les jardinières et potagers, aux pieds des arbres et massifs. À renouveler régulièrement lorsque le paillage est consommé par le sol. Cela permet de maintenir l'humidité, protéger du froid ou de la chaleur, et de nourrir le sol. De plus, cette technique empêche aussi les herbes indésirables de s'épanouir.

Que faire de ses feuilles mortes ?

- Naturellement, les feuilles tombées sur un sol enherbé se dégraderont pendant l'hiver. La première tonte de printemps achèvera le processus.
- Stocker les feuilles. Les feuilles mortes sont utiles toute l'année, notamment pour équilibrer son composteur (moitié de déchets humides de cuisine et moitié de déchets secs du jardin). Les stocker grâce à un silo « fait-maison » permet de les utiliser toute l'année. Une chute de grillage et trois piquets feront l'affaire pour réaliser ce piège à feuilles.
- Fabriquer un terreau simple et gratuit. Pour les feuilles que l'on doit ramasser (toitures, allées, terrasses...), il existe une solution simple : le tas au fond du jardin. En mélangeant avec les tontes fraîches ou autres petits végétaux verts, on obtient un super terreau en toute simplicité !
- Utiliser les feuilles en paillage. Comme les tontes, les feuilles mortes peuvent également être utilisées en paillis. Disposées en couches épaisses au pied des plantations, elles empêcheront les indésirables de pousser, protégeront de la chaleur ou du froid et apporteront de la matière organique en se décomposant.

En effet, le Syded a pris la décision de ne plus les accepter à partir de 2025. D'ici là, chacun aura l'occasion de tester ces différentes astuces pour un jardinage 0 déchet.

SAC CABAS

Dans le cadre des actions menées par le Grand Cahors pour renforcer nos efforts en matière de développement durable, une décision importante a été prise concernant la distribution des sacs destinés au tri des déchets recyclables. Les sacs en plastique (jaunes) pour le tri sélectif seront progressivement remplacés par des sacs cabas réutilisables.

Pourquoi ce changement ?

Cette démarche s'inscrit dans une volonté claire de réduire l'impact environnemental lié à l'utilisation massive de sacs en plastique, même recyclables. En privilégiant des sacs cabas solides et réutilisables, nous diminuons significativement la production de déchets plastiques tout en encourageant une approche plus responsable et durable de la gestion des déchets.

Comment l'utiliser ?

Chaque foyer se verra attribuer un sac cabas, adapté au transport des déchets recyclables jusqu'aux points de collecte. Il est spécifiquement conçu pour contenir

des emballages légers tels que le carton, le plastique, et les canettes, tout en étant facile à manipuler et à nettoyer. Le contenu sera déversé en vrac dans la benne de recyclage.

Quels avantages pour notre commune ?

Réduction des déchets plastiques : une transition alignée avec les objectifs écologiques du territoire. Optimisation du tri : les sacs cabas sont plus pratiques et permettent de mieux organiser le transport des matériaux recyclables.



Vous pouvez retirer votre sac cabas en mairie aux horaires d'ouverture. Nous comprenons que ce changement peut nécessiter une période d'adaptation, mais il reflète un engagement fort envers un avenir plus durable.

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

À l'Ehpad : un espace famille



Qui n'a jamais rêvé de pouvoir offrir un café aux personnes qui nous visitent ? C'est maintenant chose possible à l' Ehpad. En effet, un espace a été aménagé pour que chaque

résident puisse déguster une boisson avec les membres de sa famille et avec ses amis.

Machine à café, thé, infusions, frigo pour les boissons fraîches sont installés dans un environnement soigneusement équipé pour que la rencontre soit un vrai moment de bonheur.

L'Association du Petit Bois et l'Ehpad ont conjointement participé financièrement à cet investissement.

La Résidence toujours soucieuse de la qualité de l'accueil et de la convivialité des échanges dans l'établissement offre les consommations.

Un coffret à jouets a récemment été disposé dans cet espace pour que les enfants aient une activité ludique pendant la visite à leurs grand-parents et puissent aussi partager le plaisir du jeu avec eux.

La Pradinoise : une septième édition réussie



Vendredi 15 novembre 2024 a eu lieu la Pradinoise, un parcours d'orientation citoyen sur la ville de Pradines, organisé par la Mairie et en partenariat avec les écoles de la commune. Elle a pour but de mieux faire connaître aux enfants leur ville sous forme de jeu et en développant la cohésion de groupe.

Le principe est simple : chaque équipe, composée de 5 à 8 enfants et d'un encadrant (enseignant, animateur, parent...), se voit attribuer une feuille de route ; un questionnaire et un plan.

La Pradinoise s'est déroulée de 9h30 à 16h30 réunissant près de 140 enfants des écoles de la commune, du CE1 au CM2, ainsi qu'une trentaine d'encadrants. Une belle pause pique-nique en commun a été proposée dans un cadre très convivial profitant ainsi d'une journée ensoleillée. Ce pique-nique a permis de créer du lien entre les enfants des deux écoles et aussi entre les bénévoles. Durant l'après-midi, la Pradinoise s'est transformée en village d'animations avec de nombreuses actions telles que des jeux gonflables de Cap Nature, des stands jeux de sociétés fournis par la Ludothèque de Cahors, un stand

puzzle géant, du ping-pong, du baby-foot, des stands gaming, avec des jeux ludiques et éducatifs animés par la médiathèque de Pradines ainsi qu'un stand radio animé par Natalia Loustaunau, référente jeunesse du Centre social et culturel de Pradines, accompagnée de certains enfants des écoles pour interviewer l'ensemble des participants de cette journée. Le parcours, riche en enseignements et rencontres, est passé par la Mairie, la médiathèque, l'Ehpad, France Handicap, le Centre social et culturel, l'atelier d'apprentissage de la langue française de Pradines, un stand sur un met culinaire Lotois nommé l'estofinade proposé par François Lage, GEM Kallima, la ligue contre les violences routières, l'association Solidarité famille ainsi que M. Soupa, qui expliquait le passé de leur commune. La Pradinoise a bien répondu à l'objectif principal à savoir apprendre en s'amusant.

Marie Thiveaud, directrice générale des services de Pradines, Vincent Castel, directeur du CCAS de Pradines et Isabelle Roucou, directrice de l'Alaé ont remis les récompenses pour la plus grande satisfaction des enfants.

Au centre social et culturel : des vacances d'automne bien engagées

Au Centre social et culturel de Pradines, les jeunes de 14 à 17 ans ont pu partager deux projets d'envergure pendant les dernières vacances.

La première semaine, grâce au financement de la DRAJES, les jeunes du Pradines Accueil Jeunes, ont bien avancé sur le projet Jeunes et Nature, en collaboration avec Alice Freytet, paysagiste, des jeunes du groupe Escal'Ados de 11 à 14 ans, les habitants et les jardiniers de l'association Les Jardins des Peupliers.



Ensemble, ils ont travaillé sur l'aménagement de la terrasse du patio du Centre social, la création des pergolas pour les jardins des Peupliers, et la plantation d'une trentaine d'arbres, avec l'aide des services techniques de la ville de Pradines. En partenariat avec Le Carrefour des Sciences et des Arts de Cahors, ils ont réalisé un atelier sur la biodiversité dans les jardins pour

analyser l'importance des insectes et leur rôle dans la nature, ainsi que la découverte de la flore du territoire sur les forêts de la commune. Ce projet ambitieux et vivant répond aux objectifs du Projet Educatif du Territoire, étudiés par l'ensemble d'acteurs éducatifs de la commune. Des actions intergénérationnelles qui mettent en valeur la transmission et les liens entre les jeunes et les habitants. Ce projet s'est prolongé jusqu'en décembre pour finir sur l'aménagement de l'espace du terrain multisport qui sera implanté sur l'avenue Gaston Monnerville en face de l'arrêt de bus « Petit Bois ». Une dizaine des jeunes, une dizaine d'habitants et bénévoles accompagné des animateurs Jordan Boudet, Natalia Loustaunau et le coordinateur de la ville Habib Bendouma ont partagé une quarantaine d'heures d'engagement pour une très belle cause.

Durant la deuxième semaine, en partenariat avec Incandescente Compagnie, une compagnie de théâtre de Toulouse, les jeunes ont pu commencer le Projet Q. Ils ont travaillé avec une conseillère du planning familial et Isabelle Vialoles, éducatrice spécialisée, sur la sexualité, les relations amoureuses, les émotions et les sentiments. Ensuite, ils ont commencé la création d'une pièce de théâtre, sur différentes scènes que les jeunes auront élaboré et mis en scène avec les quatre comédiens de la compagnie, pour l'achever au mois de février. L'action se poursuit durant les mois de décembre et janvier avec l'animatrice Natalia Loustaunau, pour jouer une production théâtrale à leur image pendant les vacances scolaires d'hiver.

Au centre social et culturel : Saison culturelle 2025

Le Centre social et culturel l'Escale propose un accompagnement pour des sorties culturelles à partir du mois de janvier 2025 en partenariat avec le Théâtre de Cahors et la Mairie de Pradines.

Pour les familles :

♦ Vendredi 10 janvier à 20h30 : *La poésie de l'échec*, Compagnie Marjolaine Minot. Une pièce tendre et drôle sur la famille, comme une ode salutaire aux ratages et aux ressources permettant de les surmonter. À partir de 10 ans.

♦ Mercredi 12 mars à 17h : *Badaboum*, Compagnie Rouge à Rêves/Evidanse. Un duo complice qui fait voyager dans une aventure dansée, remplie de jeux qui sollicitent le corps et l'imaginaire. À partir de 4 ans.

♦ Dimanche 18 mai à 17h : *Danbe*, Compagnie (MIC)ZZAJ. Il est des destins exceptionnels, l'itinéraire de vie d'Aya Cissoko est de ceux-là. Pièce radiophonique et musicale. À partir de 13 ans.

Pour les jeunes de 14 à 18 ans :

♦ Mercredi 22 janvier à 18h30 : *Blanche neige ou la chute du mur de Berlin*, Compagnie La Cordonnerie. Au fil des années, un mur s'est construit entre Blanche et Elisabeth. Et à 2000 km de là, Berlin est toujours coupée en deux. Entre malentendus et tensions, fugue et inquiétude,

Blanche Neige ou la chute du mur de Berlin reprend les éléments phares du célèbre conte en les intégrant à cette version en pleine guerre froide : la forêt, les nains, les pommes, le miroir...

♦ Jeudi 13 mars à 20h30 : *Climax*, Compagnie Zygomatic. La Compagnie Zygomatic tire la sonnette d'alarme et (r)éveille notre prise de conscience écologique. En plein cœur de l'urgence climatique, de l'effondrement de la biodiversité et plus largement à la survie de la planète sur laquelle nous vivons tous, les artistes nous embarquent dans un road movie féroce et drôle, fertile et libérateur.

Pour les adultes :

♦ Dimanche 13 avril à 17h : *Cristal Tears*, duo Bensa-Cardinot. Le duo propose de faire entrer le public dans un univers intimiste et fantasque qui évoquera la clarté, la beauté, la fraîcheur.

♦ Vendredi 18 avril à 19h : Karaoké. De la cabine de douche à la scène, il n'y a qu'un pas ! Seuls ou accompagnés, vous êtes les bienvenus à La Prade.

Places limitées !

Pour plus de renseignements, inscriptions et tarifs : 05.65.20.85.31 ou sur Inoé

ALAÉ

Connaissez vous l'Alaé, accueil de loisirs, qui existent depuis 10 ans ?

L'Alaé accueille les enfants en dehors des temps scolaires le matin, le midi et le soir. Les lundis, mardis, jeudis et vendredis midi, les enfants sont accueillis à la cantine de 12h à 13h30 pour les repas.

Les activités périscolaires sont dispensées par des animateurs extérieurs à l'école mais aussi par des agents de la commune. Elles ont lieu de 13h30 à 14h30 pour l'école Daniel-Roques et de 15h30 à 16h30 pour l'école Jean-Moulin, à raison de trois fois par semaine les mardis, jeudis et vendredis.

L'Alaé est un lieu d'épanouissement grâce au jeu, à la pratique d'activités diverses (culturelles, sportives, artistiques, etc). Cela apporte également aux enfants une socialisation ainsi qu'un apprentissage de la citoyenneté au travers de la vie en collectivité. L'Alaé des deux écoles, Pradines bourg et Labéraudie, est dirigé par Isabelle Roucou qui construit et propose les projets pédagogiques concernant l'accueil des enfants. Elle organise et coordonne les activités qui en découlent en encadrant l'équipe d'animation.

Depuis sa création en 2014, l'Alaé a connu une multitude d'activités :



→ Actions citoyennes : pour s'ancrer dans l'ère du temps et préparer l'avenir de nos générations futures, nos écoles arborent peu à peu des attitudes écologiques telles que la pratique du compost et le nourrissage de nos poules avec les restes de la cantine. Nos poules sont nées dans nos écoles sous les yeux des enfants. Nous initions aussi les élèves au jardinage et à la culture des fruits et légumes dans nos jolis jardins potagers. Lors des journées « nettoignons la nature », nous menons des actions coup de poing en arborant fièrement nos gants pour ramasser les déchets qui jonchent le sol.



→ Activités manuelles : les animateurs périscolaires ont proposé une multitude d'activités manuelles aboutissant à des créations en tout genre : perles, collages, scrapbooking, couture, décorations des écoles, land art, graffiti, sculpture en argile naturelle et argile polymère, créations de cabanes végétalisées, activités manuelles autour des événements saisonniers, mosaïque, peintures « Pop Art », fresques murales, illustrations et création de livres pour enfants, etc.



→ Autres animations: activités sportives telles que le football, badminton, initiation au rugby, jeux collectifs de ballon en intérieur ou extérieur, volley-ball, ping-pong, basket, tennis, danse zumba... Ainsi que des animations très éclectiques telles que la cuisine, les jeux de société, des escape games, du théâtre avec des représentations à la Prade ainsi que des marchés de Noël avec spectacles.



Un Noël tout en recyclage avec des créations réalisées uniquement avec des matériaux de récupération.

Et pour le futur ?

Au programme de cette année 2024/2025, nous aurons du théâtre d'improvisation grâce à l'intervention de l'association « Les Truffes d'Olt » ainsi que du théâtre plus classique qui aboutira à un spectacle à La Prade le samedi 10 et dimanche 11 mai. Des initiations à la pétanque, à la radio, du chant, des activités manuelles diverses et des créations autour du Japon sont prévus. Toujours et encore de la cuisine pour régaler les enfants, des jeux de société en tout genre, et bien d'autres moments de partage et de créativité en perspective.



L'Alaé de Pradines est fréquenté par 250 enfants qui chaque jour sont pris en charge du matin au soir en passant par les repas. Ces moments sont des instants de partage de savoir-faire et d'appréhension de la vie en collectivité. Les enfants ont l'occasion de découvrir une multitude de domaines allant du sport, à la création artistique en passant par la culture.

De plus, grâce aux appels à projets financés par la Caf, les deux écoles bénéficient de mobilier et de matériel ludique moderne et inclusif tels que des tentes sensorielles, des tables, des bancs extérieurs, une boîte à livres, ainsi que des cabanes.

Vous avez pu aussi apprécier les personnages « Zoé et Arthur » qui veille sur les enfants de la commune, pour signaler aux automobilistes la présence de passages piéton près des écoles.



Grâce au projet NEFLE initié par Madame Touret, directrice de l'école Daniel-Roques, toute l'école a été aménagée avec du mobilier neuf, coloré et fonctionnel. « Notre école, faisons-la ensemble » Avec une vision de cohérence entre le scolaire et le périscolaire, le projet NEFLE nous a fait bénéficier de nouvelles tables et chaises anti-bruit, pour donner un coup de neuf au réfectoire et améliorer le confort des enfants lors des repas.

Il s'en est passé des choses en 10 ans ! Bravo l'ALAÉ !

LA PRADE 2024/2025

Un lancement en fanfare pour la saison festive et culturelle



Le 13 septembre, la ville de Pradines lançait en fanfare la saison festive et culturelle 2024/2025 de La Prade.

La fanfare BubbleBand a déambulé dans les allées de l'hypermarché de Leclerc puis dans la commune grâce au bus Évidence, avant d'arriver accompagnée des premiers spectateurs sur le parvis de la Prade. Ce sont près de 400 spectatrices et spectateurs qui sont venus assister à cette belle soirée.

Après l'introduction de Monsieur le Maire, les organisateurs et organisatrices des spectacles de la saison se sont succédés pour présenter leurs projets de programmation.



Vint ensuite la présentation des spectacles de la ville de Pradines présentés par Géraldine Volff, adjointe en charge de la culture.

La municipalité a ensuite offert un cocktail dinatoire dans le hall et sur le parvis de La Prade, ponctué par la musique du DJ et par un feu d'artifice surprise, tiré depuis l'école Daniel-Roques.

Enfin, le spectacle de magie percutée *On s'en tape* a conclu cette belle et grande soirée, riche de promesses pour la saison à venir.

Des temps forts ont déjà eu lieu, comme la terrifiante et spectaculaire Murder Party à La Prade en octobre organisée par la ville de Pradines et créée par la compagnie Plume Pourpre, qui pour la troisième année consécutive affichait complet en accueillant 500 participants dans une salle transformée pour trois soirées en pénitencier. En complément des cinq comédiens et de la dizaine de collaborateurs, une trentaine de figurants ont prêté main forte pour terrifier les enquêteurs chargés de résoudre le mystère du « Pénitencier de la Dame de Sève ». Félicitations aux détectives en herbe, cette année le taux de réussite de l'enquête avoisine les 65%.

Les enfants ont aussi été gâtés avec deux spectacles spécialement présentés pour eux, *La Reine des Glaces 2* - comédie musicale adaptée du deuxième opus de la célèbre saga Disney®, et *Rémi et sa totomobile*, le chanteur star des comptines pour les 1 à 7 ans ont attiré plus de 400 très jeunes spectateurs.

C'est aussi le retour des soirées musicales « scène ouverte », la première de la saison a eu lieu en novembre devant un public heureux de découvrir les talents locaux.

La fin d'année sera marquée par un spectacle musical et théâtral de la compagnie Opéra Éclaté, proposé par l'association AVEC Pradines le 14 décembre, puis par le réveillon du Nouvel An, cette année organisé par la jeune association de Luzech « Lot'Motiv » et le traiteur *La Poêle Gourmande*.

La saison sera de retour après les vacances de Noël, avec deux spectacles internationaux multi-récompensés programmés par la ville de Pradines, *La Poésie de l'Échec* qui nous arrive de Suisse le vendredi 10 janvier, et *Évidences Inconnues*, magie et mentalisme belge, le mardi 14 janvier. Deux rendez-vous incontournables !

Vous ne savez pas quoi offrir pour les fêtes de fin d'année ?

Offrez des émotions à La Prade !

Bénéficiez du « Prad'Pass » pour assister aux quatre spectacles programmés par la ville de Pradines pour un tarif préférentiel de 64 euros, soit 16 euros par spectacle.

À l'Agence postale communale, face à la mairie, vous pouvez acheter vos billets et privilégier le billet collector avec sa jolie enveloppe, idéale à accrocher aux branches de votre sapin !



MÉDIATHÈQUE

C'était hier et c'était bien



Danü Danquigny - Festival Toulouse Polar du Sud



Mois du Doc à l'Ehpad



Tour des Contes



Mois du Doc à La Prade



Atelier créatif



Soirée astronomie



Bibliothèque sonore



Radio l'escal

ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRES

À PARTIR DU 2 JANVIER 2025

LUNDI : 13H30 - 18H
MARDI : 13H30 - 18H
MERCREDI : 10H - 12H
ET 13H30 - 18H
JEUDI : 13H30 - 18H
VENDREDI : 13H30 - 18H
SAMEDI : 10H - 12H

L'association des Amis de la médiathèque née en janvier 1994, a pour objet de promouvoir des animations afin de participer au développement de la lecture publique. Les agents de la médiathèque et le bureau de l'association réfléchissent ensemble aux différentes actions à mener et à programmer. Les animations sont diversifiées et complémentaires : l'Heure du Conte, l'opération Premières Pages, le mois du film Doc, le P'tit déj, on lit !, les Lectures vivantes, la Fête du Court métrage, les rencontres d'auteurs et bien d'autres encore...

Suite à son assemblée générale du jeudi 28 novembre, les membres du bureau sont : Françoise Vandermesse - présidente, Marie-José Sourdès - trésorière et Rose-Marie Filles - secrétaire.

L'association reçoit une subvention municipale, des aides départementales par l'intermédiaire de la Bibliothèque Départementale du Lot.

Vous pouvez vous aussi aider l'association en adhérant par une cotisation annuelle de 10 € et ainsi participer au développement de la culture, projet essentiel à l'équilibre de notre société.

RENTREE DES ASSOCIATIONS

Une rentrée réussie et appréciée



Le public a répondu présent avec près de 600 visiteurs en un après-midi (hors bénévoles associatifs) pour sa onzième édition, la « Rentrée des associations pradinoises » a confirmé la vitalité et la diversité du tissu associatif local. Un espace extérieur a permis d'accueillir des animations comme les balades à poney par le club hippique de Pradines, l'activité lazer Wood par Cap Nature. Le club de foot a proposé un espace pour s'initier à la pratique du foot et également le club de boxe a proposé une initiation et ce malgré une météo capricieuse.

En parallèle, un espace dédié aux familles a été mis en place par le Centre social et culturel. L'Escalinous a proposé un espace petite enfance très apprécié des familles également. Au dire des responsables associatifs, il y a eu de nombreux contacts et inscriptions. Pour la majorité des associations, ce fut aussi l'occasion de pouvoir se retrouver avant la nouvelle saison. Le Pradines Accueil Jeunes a été bien présent pour la préparation de la salle et la gestion de la buvette. Le bénéfice de la buvette permet de cofinancer un projet à destination des ados. Un espace radio a été installé à l'entrée. Ce lieu animé par les ados a été un espace d'échanges et de débats autour du forum. Cette expérience a été très appréciée. Le bénévolat a été valorisé par un espace dédié afin de mettre en relation les demandes et les besoins en bénévoles. Cette belle journée de rentrée s'est clôturée par un mot du Maire et un pot de l'amitié réunissant de nombreuses personnes.

PRADINES BADMINTON

Pradines Badminton joue sur tous les tableaux !

Fort de ses 200 licenciés, malgré cette année de transition (réfection de la halle des sports de Pradines et déménagement dans une plus petite structure divisant la capacité par 2), le club a réussi à maintenir son activité tant pour l'école de badminton labélisée que pour ses adultes. **Les jeunes :** la plus importante école de Badminton du département (115 jeunes de 6 à 17 ans) est présente sur tous les tableaux. Au niveau départemental, ce sont de nombreux titres qui tombent dans l'escarcelle du club mais aussi au niveau régional, avec la participation d'un collectif de joueurs du club qui se distinguent aux quatre coins de la région Occitanie lors des Trophées régionaux à Nîmes, Narbonne, Perpignan ou Toulouse pour cette saison. **Les adultes :** fort de son effectif, le club a régulièrement des joueurs engagés individuellement sur des tournois « Open » sur la région mais aussi de nombreuses équipes interclubs. Du niveau régional à départemental, ce sont 5 équipes mixtes, soit pratiquement 35 compétiteurs, qui sillonnent régulièrement la région et le département. N'oublions pas que le club permet aussi une pratique « loisir », sans objectif compétitif, mais juste pour le plaisir de jouer et progresser ensemble.

Retour enfin prévu à la Halle des sports mi-février. Vous pourrez à partir de cette date, venir essayer ce sport ludique et intense.



Renseignements : Baptiste au 06 87 86 25 38 - cynthiabaptiste@orange.fr

Quelques dates de compétitions :

- Dimanche 19 janvier : trophée départemental jeunes à Cahors (de 9h à 17h)
- Dimanche 26 janvier : l'équipe régionale en déplacement à Blagnac (championnat interclubs régional)
- Samedi 1^{er} et dimanche 2 février : jeunes en compétition à Castanet Tolosane (31) pour un trophée régional jeunes
- Dimanche 9 février : championnat interclubs régional
- Samedi 15 février : plateau départemental moins de 10 ans.
- Samedi 8 et dimanche 9 mars : championnat régional jeunes à Narbonne (11) - qualificatif pour le championnat de France.

FESTI'PRADINES

Embarquement immédiat !



Le Comité des Fêtes d'une commune signe le désir de développer dans les villages une ambiance de chaleureuses rencontres et des moments de joies partagés entre les habitants. Le comité des fêtes de Pradines était en veille depuis quelques années. Des personnes dynamiques, engagées, viennent de prendre le relais. Le jeudi 14 novembre, nous étions invités à La Prade pour découvrir l'équipe qui a travaillé à la renaissance de ce comité, né sous

le nom de Festi'Pradines lors d'une assemblée générale constitutive en août 2024. Marilyne Mouchard, flottoise et conseillère municipale a présenté les membres du bureau de l'association au nombre de 8 : Stéphane Balier, Séverine Le Moal, Yannick Deschodt, Roland Arcache, Cédric Compeyron, Rémi Daviaud, Marjorie Lozac'hmeur et Marilyne Mouchard. Elle a précisé que leur projet a déjà pris forme et proposera plusieurs activités qui jaloneront l'année 2025 :

- ⇒ le dimanche 16 mars - Loto à La Prade
- ⇒ le dimanche 17 mai - Marché gourmand sur les bords du Lot
- ⇒ le lundi 14 juillet - Animations avec Cap Nature
- ⇒ le dimanche 31 août - Course de boîte à savon
- ⇒ le mercredi 31 décembre - Réveillon à La Prade

L'objet de l'association est de réunir les Pradinois pour vivre pleinement des moments festifs et récréatifs. La soirée s'est prolongée autour de tables garnies de produits locaux. De quoi savourer les échanges, partager des idées et enrichir les perspectives. **Vive Festi'Pradines !**

TRUFFES D'OLT

L'association pradinoise les Truffes d'Olt est une troupe d'improvisation théâtrale créée en 2010. L'improvisation théâtrale est un « sport artistique » inventé au Québec et les matchs d'improvisation gardent toujours un même décorum façon hockey canadien. Tout au long de l'année, l'association propose des ateliers hebdomadaires d'improvisation et organise des spectacles sous forme de matchs ou de cabarets. Elle parcourt également toute la France à la rencontre d'autres troupes et en invite régulièrement pour jouer ensemble. Pendant un match, tout est à inventer ! L'arbitre donne un thème, les joueurs n'ont que quelques secondes de concertation avant de se lancer sur la scène et improviser une histoire. Après chaque saynète, le public vote pour l'équipe qu'il a préférée. L'improvisation fait appel à l'imagination, la créativité, la réactivité, au lâcher-prise. Comme tout bon sportif, un joueur doit s'entraîner pour travailler ces qualités, la création de personnages... Pour ce faire, les Truffes d'Olt proposent des ateliers :

- ⇒ le mercredi de 17h30 à 18h45 pour les enfants du CE2 au CM2, avec Magali;
- ⇒ le mercredi de 18h45 à 20h pour les ados de la 6^{ème} à la 2^{nde}, avec Anne-Sophie;
- ⇒ le mardi de 19h à 20h15 pour les adultes débutants à partir de 16 ans, avec Magali et Anne-Sophie;

⇒ le mardi de 20h30 à 22h15, pour les adultes confirmés à partir de 16 ans, avec Arnaud.

Les bienfaits de la pratique régulière de l'improvisation théâtrale sont nombreux à tous les âges : confiance en soi, esprit d'équipe, écoute, entraide, respect, prise de parole en public, développement de l'imaginaire etc. Tout ça dans la bonne humeur et la bienveillance, sans jugement. N'hésitez pas à venir la tester gratuitement avant de l'adopter ! Pour tout renseignement, contactez Cathy au 06 64 34 84 71



NATUROPATHE

Connaissez-vous la naturopathie ? En quelques mots, la naturopathie est une approche basée sur la médecine traditionnelle occidentale, fondée sur les processus naturels de guérison.



Magali ROSIERES, après deux décennies en tant qu'infirmière, a fait le choix dans un parcours santé déjà riche d'aller plus loin dans le domaine de la prévention-santé et devenir ainsi naturopathe.

Aujourd'hui, Magali est naturopathe et réflexologue, elle est membre du Syndicat des Professionnels de la naturopathie - SPN - mais aussi du CNPM médiation consommation.

Pour Magali Rosières, la naturopathie pratique une approche holistique qui consiste à prendre en compte une personne dans sa globalité. Un problème de santé n'est pas isolé et il sera considéré comme faisant partie d'un tout. Le premier rendez-vous est en fait une véritable rencontre pour apprendre à se connaître. Pour le patient, c'est parfois découvrir cette discipline.



Pour Magali, c'est être à l'écoute de votre récit et vos attentes pour trouver des solutions aidantes dans un dispositif de soins.

C'est également prendre en compte tous les aspects d'une personne, son physique, son émotionnel,

sa physiologie, son environnement, ses habitudes de vie. Un des objectifs est de vous aider à devenir plus autonome et ainsi, faire en sorte que chacun devienne acteur de son bien-être et de sa santé. Tout le monde, quelque soit son âge, homme, femme, enfant, adolescent, peut utiliser cette pratique de soins, préventive et complémentaire à la médecine allopathique.

Plusieurs symptômes peuvent être autant de signaux comme : fatigue, stress, burn out, troubles du sommeil, troubles digestifs, douleurs, maladies chroniques...

Magali Rosieres
15, chemin du Redelou - 46090 PRADINES
06 82 49 62 25
magali.naturopathie46@gmail.com

INSTITUT CAPILLAIRE « K'OR CAPILL »



Fin juin 2024 Mélissa et Ludovic (MELVIK) ont fermé leur salon de coiffure pour quitter Pradines et rejoindre leur région natale en Normandie. Marianne CHANUT a acquis leur fonds de commerce pour y installer son Institut Capillaire anciennement exploité au 476 chemin de Belle Croix au sud de Cahors.

Marianne a choisi de transférer son institut capillaire sur la commune de Pradines parce qu'elle s'y plaît et que cet emplacement est bien situé à proximité immédiate d'un parking dans un cadre verdoyant et agréable. Forte de 25 années d'expériences professionnelles en salon de coiffure et en Institut Capillaire, Marianne nous précise que l'activité en institut est une véritable spécialité.

En 2015 Marianne achète l'Institut NORGIL de Cahors devenu Institut Capillaire K'OR CAPILL. L'installation sur le site de l'ancien salon de coiffure « MELVIK » va lui permettre de disposer de nouvelles installations plus adaptées à son activité, les priorités étant le confort et la confidentialité pour la clientèle. En effet, un institut capillaire n'est pas un salon de coiffure.

Quelles sont les activités d'un institut capillaire ?

- La correction capillaire : pose de compléments capillaires pour les hommes afin de corriger une calvitie plus ou moins importante ; pour les femmes suite à une chute de cheveux (alopécie) liée à un problème de santé

d'origine hormonale ou autre, à une pelade (partielle ou totale) ou bien à une maladie du cuir chevelu (lupus, lichen plan, etc)

- La perruque médicalisée : pour les femmes en traitement de chimiothérapie, le recours à une perruque est souvent un moyen pour supporter leurs difficultés en conservant leur féminité. Il existe également des collections de perruques adaptées aux hommes. Dans tous les cas, Marianne propose un suivi dans les différentes étapes de la repousse. Les perruques médicalisées bénéficient d'une prise charge par le régime obligatoire de la Sécurité Sociale, Marianne étant agréée à cet effet.

- Traitement de certaines chutes de cheveux : un bilan capillaire est réalisé avec une micro-caméra pour proposer des soins personnalisés. Le casque « Ledstim » est une solution qui permet la stimulation de la repousse du cheveu grâce à la luminothérapie.

Pour préserver la confidentialité et la discrétion, toutes les prestations de traitement du cuir chevelu et des cheveux sont réalisées exclusivement en cabines individuelles. Marianne étant très soucieuse de l'accompagnement individualisé de chaque client souffrant de problèmes capillaires, elle accueille donc uniquement sur rendez-vous.

Nous lui souhaitons donc bienvenue à Pradines et une pleine réussite.

Marianne Chanut
Institut capillaire K'OR CAPILL
20 avenue Charles Pillat - 46090 PRADINES
09 82 34 37 35 & 06 87 93 64 08

Les pompiers de Cahors font feu de tout bois pour recruter des volontaires

Les sapeurs-pompiers de Cahors remercient M. Denis Marre, maire de Pradines ainsi que l'ensemble du conseil municipal pour leur accueil en réunion de bureau du 18 novembre. Les échanges sur l'organisation des pompiers, la distribution des secours et les circuits d'information pour susciter des vocations ont été riches.

Le centre de secours de Cahors est un centre mixte dont l'effectif repose tout à la fois sur une équipe de pompiers professionnels et de sapeurs-pompiers volontaires pour porter secours à la population de Cahors et des 21 communes alentours dont fait partie Pradines.

À ce jour, il manque un tiers de l'effectif de sapeurs-pompiers volontaires pour assurer nos missions au quotidien. Les sapeurs-pompiers sont des gens ordinaires qui effectuent des missions EXTRA-ordinaires au service de la population.

Pourquoi devenir sapeur-pompier volontaire à Cahors ?

- ➔ Servir sa communauté : en rejoignant notre équipe, vous participerez aux gardes postées, astreintes et à la disponibilité non programmée du centre. Vous vous engagez à protéger les personnes, les animaux, les biens, et l'environnement, à intervenir lors d'accidents, d'incendies et de catastrophes naturelles et technologiques. Vous serez au cœur de l'action, prêt à aider vos concitoyens en cas de besoin.

- ➔ Développer de nouvelles compétences par des formations qualifiantes complètes et progressives qui vous permettront d'acquérir les connaissances et les savoir-faire nécessaires à l'exercice de cette mission. Vous apprendrez les gestes qui sauvent, le secours en équipe, la maîtrise du matériel et les techniques d'intervention de lutte contre les incendies, et opérations diverses, secours routier, lutte contre les feux de forêt et espaces naturels...

- ➔ Faire partie d'une grande famille : les sapeurs-pompiers sont une équipe soudée qui véhiculent des valeurs fortes et où règnent l'entraide et l'esprit de corps.

- ➔ Vivre une expérience unique : l'engagement de sapeur-pompier volontaire est un engagement citoyen, c'est une aventure humaine riche en émotions, qui vous permettra de vous dépasser et de gagner en confiance. Vous nouerez des amitiés solides et partagerez des moments forts.



Les élus de Pradines aux côtés des sapeurs-pompiers de Cahors pour promouvoir le volontariat (Capitaine Emmanuel TROIANI - chef de centre, Mme Nathalie MOUROT - travaillant au service communication de la Direction du CH Cahors, en cours de recrutement SPV)

Les avantages d'être sapeur-pompier volontaire à Cahors ?

- ➔ Une activité valorisante : vous contribuerez à la distribution des secours sur votre territoire et vous serez reconnu pour votre engagement.

- ➔ Une expérience enrichissante sur le plan personnel et professionnel : vous développerez des qualités telles que le courage, l'altruisme, la solidarité et la discipline. Possibilité de signature de convention avec votre employeur.

- ➔ Des possibilités d'évolution : en fonction de vos capacités et disponibilités, vous pourrez accéder à des formations de spécialité (conducteur engin pompe, équipe nautique, risques technologiques, intervention en milieu périlleux...) ou progresser au sein de la hiérarchie et accéder à des responsabilités plus importantes (chef d'agrès)

- ➔ Une reconnaissance de votre engagement : reconnaissance de la population, versement d'indemnités horaires non imposables et insaisissables, prestation de fidélisation et reconnaissance après 15 ans de service...

Comment devenir sapeur-pompier volontaire à Cahors ?

- ➔ Femmes et hommes âgés de plus de 17 ans et moins de 55 ans.

- ➔ Être motivé et disponible.

- ➔ Être en bonne condition physique, aptitude médicale.

- ➔ Avoir un casier judiciaire vierge.



Prêt à relever le défi ?

Nous avons besoin de vous !

Contactez dès maintenant les sapeurs-pompiers de Cahors pour obtenir plus d'informations :

CENTRE DE SECOURS DE CAHORS

641, avenue Anatole de Monzie

46000 CAHORS

Tél: 05 65 23 20 62 Port. 06 62 73 08 73

Courriel : ccis.cahors@sdis46.fr

RÉTROSPECTIVE



Pradines sur l'eau et sous l'eau !

Quel étonnant rendez-vous nous avons partagé lors des Journées Européennes du Patrimoine du dernier week-end de septembre ! Un événement insolite où la municipalité avait loué 2 bateaux afin de vous faire découvrir la ville vue du Lot, ses richesses naturelles, architecturales ou encore rurales. Tout s'annonçait sous de bons auspices, un petit déjeuner offert par le Maire, des élus présents en nombre pour accueillir les participants et une ambiance générale plus que chaleureuse. La pluie a elle aussi voulu participer à ce rendez-vous et s'est invitée à l'arrivée de Monsieur le Maire forçant les premiers navigateurs prêts à embarquer à se réfugier précipitamment sous la tente dressée par nos agents municipaux.



Une averse plus que généreuse a déclenché rires en chaîne tout en priant que le beau temps revienne ! La pluie s'est heureusement calmée, une première navigation courageuse est partie à l'assaut du Lot et les autres départs se sont enchaînés en faisant revenir le beau temps. Ouf ! Plus de 80 personnes ont pu profiter de ces parcours en bateau, pour certains découvrant les joies de la navigation pour la première fois de leur vie. Malgré le temps plus que généreux en eaux, tous les retours ont été unanimes : « il faut le refaire l'an prochain, on adore, c'était génial ! ».

À l'année prochaine alors...



1 : Scène ouverte (Mairie de Pradines)

2 : Éclipse (Popita)

3 : Fête de Noël (Centre social et culturel l'Escale)

4 : La cuisine de Marguerite (AVEC)

5 : La nostalgie des Blattes (AVEC)

6 : Les femmes aux yeux ouverts sont dangereuses (AVEC)

PRADINES AUTREMENT

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

COLLECTE DE SANG

Et si 2025 était l'année pour donner son sang ?

DON DE SANG

PRADINES LA PRADE

Vendredi 3 Janvier
15h - 19h

Privilégiez le RDV sur dondesang.fr

En cette fin d'année, toute l'équipe de l'Établissement français du sang vous adresse ses meilleurs vœux pour 2025.

Que cette nouvelle année vous apporte santé, bonheur et réussite dans tout ce que vous entreprendrez... et, pourquoi pas, une bonne résolution en plus ?

On le sait, les bonnes résolutions sont parfois difficiles à tenir. Mais s'il y en a bien une qui est simple, rapide et qui sauve des vies, c'est celle de donner son sang !

En à peine 45 min (moins qu'une session sport, et bien plus agréable !), vous avez le pouvoir de faire une vraie différence pour des centaines de malades et blessés.

Alors, et si on démarrait l'année avec une résolution généreuse, simple... et vraiment utile ?

À SAVOIR AVANT VOTRE DON

Ne pas être à jeun et bien boire avant et après le don.

Se sentir en bonne santé, avoir entre 18 et 70 ans, peser plus de 50 kilos et ne pas avoir été transfusé.

CARNET ÉTAT-CIVIL

DÉCÈS

Sincères condoléances

Jean-François Besson,
le 6 juillet 2024

Michel Delpoux, le 21 juillet 2024

Alice Descargues épouse
Marmiesse, le 28 juillet 2024

Françoise Chauffier veuve
Maratuech, le 14 septembre 2024

Michel Dulac, le 23 septembre 2024

Sabrina Cabassi veuve Kowski,
le 10 octobre 2024

Jacques Labasse,
le 13 octobre 2024

Maria Pereira veuve Salgado,
le 15 octobre 2024

Huguette Fraysse veuve Galtié,
le 25 octobre 2024

Charles Sourzac,
le 8 novembre 2024

Gilbert Rolland,
le 14 novembre 2024

Bartolome Illescas,
le 28 novembre 2024

NAISSANCES

Félicitations aux heureux parents

Anaïs Murat, le 3 octobre 2024

Sophie Stevens, le 1^{er} octobre 2024

Abigaïl Galdeano,
le 18 novembre 2024

MARIAGE

Tous nos vœux de bonheur

Nadine Naviliat & Serge Guiller,
le 26 septembre 2024

Marjorie Haimer & Elie Célarié,
le 12 octobre 2024

Viviana Lara Hernandez & David
Perez, le 18 octobre 2024

Une autorisation de la famille est indispensable pour cette publication.

AGENDA

JANVIER

Ven. 3 Collecte de sang

15h à 19h La Prade

Ven. 10 La poésie de l'échec

10h à 13h La Prade

Mar. 14 Évidences inconnues

20h30 La Prade

Mer. 15 Atelier origami

15h Médiathèque

Ven. 17 Vœux du Maire

18h30 La Prade

Sam. 18 La révolte

20h30 La Prade

Sam. 18 Match d'improvisation

20h30 Daniel-Roques

Mer. 22 Lire avec bébé

11h Médiathèque

Mer. 22 L'Heure du Conte

16h Médiathèque

Ven. 31 Atelier origami

15h Médiathèque

FÉVRIER

Dim. 2 Repas des aînés

12h La Prade

Sam. 8 En attendant Bojangles

20h30 La Prade

Sam. 8 Match d'improvisation

20h30 Daniel-Roques

Jeu. 13 Scène ouverte

19h La Prade

Mer. 19 Lire avec bébé

11h Médiathèque

Mer. 19 L'Heure du Conte

16h Médiathèque

Mer. 19 Atelier origami

15h Médiathèque

Ven. 28 Atelier origami

15h Médiathèque

MARS

Sam. 8 Bruno Iragnes : best-of

20h30 La Prade

Jeu. 13 Climax

20h30 La Prade

Ven. 14 Champagne

21h La Prade

Sam. 15 Mes belles castagnettes

20h30 La Prade

Dim. 16 Loto

15h La Prade

Mer. 19 Lire avec bébé

11h Médiathèque

Mer. 19 L'Heure du Conte

16h Médiathèque

Mer. 19 Atelier origami

15h Médiathèque

Jeu. 20 Le monde des enchanté.e.s

20h30 La Prade

Sam. 22 La peau d'Élisa

20h30 La Prade

Mer. 26 Marathon girl

15h30 La Prade

AVRIL

Mer. 2 Atelier origami

15h Médiathèque

Sam. 5 Match d'improvisation

20h Daniel-Roques

Sam. 12 Tanguy Pastureau

20h30 La Prade

Mer. 16 Lire avec bébé

11h Médiathèque

Mer. 16 L'Heure du Conte

16h Médiathèque

Ven. 18 Karaoké

19h La Prade