HÉLÈNE ARNAUD-BILL
ET LE CONSEIL MUNICIPAL

DU 7 au 13 OCTOBRE 2024

SEMAINE DE L'AGE D'OR

Bouger naturellement

VILLE-LAGARDE.FR

CCAS - SERVICE SENIORS
04 98 01 15 10

Chers amis,

Vous l'attendez chaque année avec impatience : la semaine de l'Âge d'or vous promet cette fois encore divertissement et découvertes ! Du 7 au 13 octobre, nous vous invitons à bouger !

Bouger pour prendre un bol d'air frais, bouger pour se dépenser, bouger votre créativité, bouger à la découverte de nouvelles activités… Gymnastique, mosaïque, atelier peinture sur galet, karaté santé, conférence botanique, tournoi de bowling, balade en famille, spectacles, concerts, journée randonnée autour du débarquement en Provence, visite découverte autour du Rocher, grand loto, aïoli traditionnel : vous trouverez forcément votre bonheur parmi les dizaines d'animations proposées , qui font aussi la part belle aux rencontres intergénérationnelles, pour des moments inoubliables ensemble. L'occasion de se dépenser, d'être créatif, de rire, de découvrir et de partager… Parce que le partage est essentiel.

Je vous donne rendez-vous mardi 8 octobre pour l'ouverture officielle de cette semaine de l'âge d'or à 14h30 au complexe Guy Moquet !

Belle semaine,

Hélène Arnaud-Bill
Maire de La Garde
Vice-Présidente de
la Métropole TPM

imprimerie municipale

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER :

• AUX APRÈS-MIDI - ENTRÉE LIBRE >
Il conviendra de présenter en arrivant **votre carte d'identité et un justificatif de domicile récent**.

• AUX ACTIVITÉS À PLACES LIMITÉES >
Cochez les cases des activités sur la fiche de demande d'inscription jointe. La déposer à la Maison des Seniors, **entre le 16/09 et le 04/10/2024**.

• À L'OUVERTURE DE LA SEMAINE DE L'ÂGE D'OR / AU REPAS AÏOLI (participation de 15€)
Inscriptions obligatoires à la Maison des Seniors, muni(e) de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent.

Réservé aux Seniors Gardéens
Service Seniors - Maison des Seniors - 04 98 01 15 10
Horaires d'ouverture du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h30
Fermeture au public le mercredi après-midi.
Programme susceptible d'être modifié à tout moment.

Conformément à la loi "informatique et libertés", vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant le CCAS de La Garde :
maison_des_seniors@ville-lagarde.fr

LUNDI 7 OCTOBRE

8H - RANDONNÉE

Autour du débarquement en Provence

Journée pédestre en partenariat avec le Pôle Municipal Multisports.

Départ en bus à 8h du parking du Gymnase Jacques Troin.

Certificat médical obligatoire.

Places limitées

9H30 - DÉCOUVERTE **La sophrologie**

Techniques basées sur la respiration, la relaxation, avec l'aimable participation de l'association J'Ose. ***Salle 115 à Gérard Philipe - Places limitées***

9H30 - ATELIER CRÉATIF **Peinture sur galets**

Avec l'animatrice de la résidence autonomie Marie Curie

346 rue Aspirant Albert Piault - Places limitées

15H - CONCOURS **Pétanque**

En partenariat avec l'association U.N.R.P.A.

Inscriptions de 13h30 à 14h30 le jour même au foyer, rue Ambroise Croizat

15H - CONCERT **Violon et chant**

Lia Voronova interprète un répertoire international.

Salle Mussou - Entrée libre

MARDI 8 OCTOBRE

9H - GYMNASTIQUE **Renforcement musculaire**

Méthodes gymniques et techniques de détente, assis sur tabouret, avec l'aimable participation de l'association Gym'Agine 83.

Salle Méditerranée à la Mis de la Planquette - Places limitées

9H - ATELIER **Mosaïque** **NOUVEAU !**

Avec l'aimable participation de l'association Arts et Loisirs 83.

Foyer Ambroise Croizat - Places limitées

9H30 - INITIATION **à la marche nordique**

A l'espace Nature du Plan, avec l'aimable participation de l'association VMA Sport.

Rendez-vous au parking de la Bouilla - Places limitées

9H30 -VISITE DÉCOUVERTE **autour du Rocher** **NOUVEAU !**

Découvrez l'histoire des puits, les pigeonniers, la chapelle Sainte Agathe, le Musée de la vigne… avec l'aimable participation de M. Dumetz.

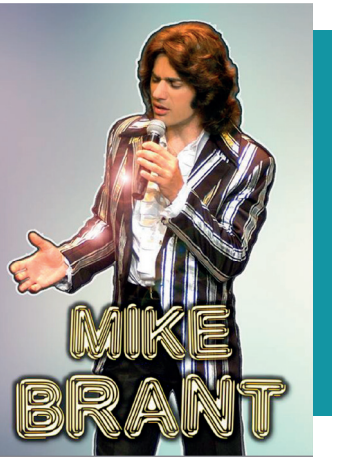
Rendez-vous devant l'église

14H30 OUVERTURE OFFICIELLE DE LA SEMAINE DE L'AGE D'OR
14H30

Spectacle "**Mike Brant**" suivi d'un goûter avec le Crêpier Breton et de "*Chris*" chanteur trompettiste.

Complexe sportif Guy Moquet 2

Sur inscription



MERCREDI 9 OCTOBRE

9H - INITIATION — Danse en ligne

Avec l'aimable participation de l'association Loisirs et Maintien en Forme Gardéen.
Salle de danse au Gymnase Guy Môquet 1 - Rendez-vous sur place

9H30 - INTERGENERATIONNEL — Voyage en images

NOUVEAU !

Film "***Avifaune du Plan de la Garde***", présenté par le cinéaste animalier Guy Bortolato. Partagez avec vos petits-enfants, cette découverte des oiseaux du Plan de la Garde. **Auditorium de la Médiathèque**
Réservation à compter du 19/09 au 04 98 01 15 10.

10H45 DÉCOUVERTE — Pilates

Avec l'aimable participation de l'association Sevillanas y Compas.
Salle de danse à la MIS de La Beaussière - Places limitées

12H - AÏOLI TRADITIONNEL

Animé par "***Les Cigalons***". Chansons méridionales, humour et galéjades seront au rendez-vous de ce repas.
Complexe sportif Guy Moquet 2
Participation de 15 € - Sur inscription

14H30 - INTERGÉNÉRATIONNEL — Autour du jeu d'échecs

Pour personnes déjà initiées, avec l'aimable participation de l'association La Tour prend Garde. *Maison des Associations - Places limitées.*

14H30 - INTERGÉNÉRATIONNEL — Expression Corporelle Théâtrale

Avec l'aimable participation de l'association Gym'Agine 83. Bonne humeur assurée lors de cette rencontre avec les jeunes du Service Jeunesse.
Salle Art et Culture - Places limitées

JEUDI 10 OCTOBRE

9H - TOURNOI AMICAL — Bowling

Départ en bus du parking du *Gymnase Jacques Troin - Places limitées*

9H - DÉCOUVERTE — Karaté Santé

Séance encadrée par ***Michel BOURENE***, professeur au Karaté Club Gardéen.
Salle d'arts martiaux au gymnase Bernard Chabot - Places limitées.

9H30 CONFÉRENCE BOTANIQUE — "Les records des plantes"

NOUVEAU !

Animée par ***Céline Saccardi*** animatrice-nature. *Auditorium de la Médiathèque*
Réservation à compter du 19/09 au 04 98 01 15 10

9H30 DÉTENTE — Autour du Tao

Découverte avec l'aimable participation de l'association au Fil du Tao,
salle Méditerranée à la Mis de La Planquette - Places limitées.

10H DÉCOUVERTE — *Taï Chi et du Qi Gong*

Avec l'aimable participation de l'association Taï Chi Attitude,
Parc Thyde Monnier (Parc des Savels) - Places limitées

15H CONVIVIALITÉ — *Grand Loto gratuit*

En partenariat avec l'U.N.R.P.A. *Salle Mussou - Entrée Libre*

VENDREDI 11 OCTOBRE

9H - ATELIER CRÉATIF — Personnalisez des boules pour Noël

Avec l'animatrice du Mas des Senes, rue Geneviève de Gaulle-Anthonioz.
Places limitées

9H - INITIATION — Billard

Découverte, conseils avec l'aimable participation de l'association A.J.S. Billard Club Gardéen, *au Vieux Mas de Sainte Marguerite - Places limitées.*

9H30 ET 10H45 SÉANCES — Yoga Danse

Avec l'aimable participation de l'A.J.S. La Garde.
Salle de danse à la MIS de La Planquette
Places limitées

14H30 DÉCOUVERTE — autour du jeu d'échecs

Avec l'aimable participation de l'association La Tour prend Garde.
Maison des Associations - Places limitées

15H CONCERT — Les voix de la Méditerranée

Quand la musique a le pouvoir de réunir des musiciens d'univers différents pour faire un concert autour de la Méditerranée. *Salle Mussou - Entrée Libre*

19H THÉÂTRE — Comédie humoristique

Pièce ***"Trois veuves à la mer"***, présentée par la Compagnie **Mes Cliques et Mes Claques.**
Auditorium de la Médiathèque.
Réservation à compter du 19/09 au 04 94 08 98 83

SAMEDI 2 OCTOBRE

10H - EN FAMILLE — Balade avec les contes Gourmands

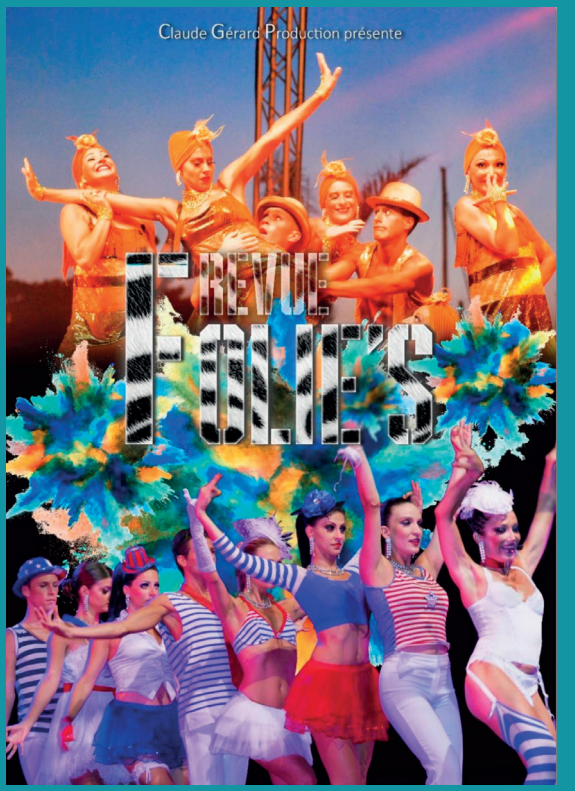
Proposée par les conteurs de l'association " ***Paroles au vent*** ".
Rendez-vous au parking de la Bouilla du Parc Nature - Places limitées

15H SPECTACLE — "Pour de Vrai – Pour de RiRe !"

Un spectacle qui rend hommage à de vraies chansons immortelles, de Jean Ferrat, Claude Nougaro, Jacques Brel, Charles Aznavour…et en alternance leurs parodies théâtralisées, pour rire !
Salle Mussou. Entrée Libre

DIMANCHE 13 OCTOBRE
15H SPECTACLE DE CLÔTURE
"PARIS LA BELLE"

Revue Folie's
propose une expérience unique où la grâce des spectacles d'antan se mêle à la fraîcheur contemporaine. Bien plus qu'un simple divertissement, elle vous promet une expérience immersive et mémorable, un voyage au cœur d'un spectacle riche en émotions et en éclats de modernité, créant ainsi une magie scénique envoutante.
Gymnase Guy Moquet 2.
Entrée Libre



Les couples qui fêtent leur 50e ou 60e anniversaire de mariage pourront renouveler leur union, lors de la cérémonie de clôture.
S'inscrire auprès du service Seniors au 04 98 01 15 10

LUNDI 14 OCTOBRE

15H CONCOURS **Belote contrée**

En partenariat avec l'association U.N.R.P.A.
Inscriptions de 13h30 à 14h30 le jour même au foyer, rue Ambroise Croizat.

MARDI 15 OCTOBRE

9H VISITE GUIDÉE **La Vieille Garde**

Découvrez ou redécouvrez le vieux village, sa chapelle, sa prison, les artisans…avec l'aimable participation de M. Dumetz.
Rendez-vous devant l'église. Places limitées.

JEUDI 17 OCTOBRE

9H30 CONFÉRENCE **Appel à la vigilance**

dans le cadre de la sécurité au quotidien
Conseils et recommandations sur les démarchages téléphoniques ou à domicile, sensibilisation à la prévention des cambriolages, par le Directeur de la Police Municipale.
Auditorium de la Médiathèque
Réservation à compter du 19/09 au 04 98 01 15 10

DE 9H À 17H JOURNÉE PORTES OUVERTES

L'équipe de la résidence autonomie Marie Curie vous accueille au 346 rue Aspirant Albert Piault.
Possibilité de restauration sur place le midi pour 13€.
Réservation du repas au 04 22 80 13 88

Maison des Seniors
8 rue Jean-Baptiste Lavène
04 98 01 15 10

Horaires d'ouverture
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h30
Fermeture au public le mercredi après-midi
CCAS VILLE DE LA GARDE

GARDE
D T