Ville de La Garde

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

DES SENIORS ACTIFS !

GARDE

D T

1er SEMESTRE 2024

Service 3e Âge - Maison des Seniors - CCAS

SORTIES CULTURELLES À LA JOURNÉE ... P.4

CINÉMA ... P.6

ATELIERS CULINAIRES ... P.7

ATELIER DÉCOUVERTE ... P.8

JOURNÉES EXCEPTIONNELLES ... P.9

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES ... P.10

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS ... P.11

ESCAPADE SENIORS ... P.12

ACTION SECURITE SENIORS SUR LA ROUTE ... P13

ACTIONS SERVICE À LA PERSONNE ... P.14

NOTES ... P.15

Chers amis,

La Garde, ville heureuse et solidaire accorde une attention toute particulière à votre épanouissement.
Pour ce 1er semestre 2024, découvrez notre belle Provence lors de sorties à la journée : Arles et la fondation Luma, les mystères de la Cité Phocéenne, journée champêtre à Istres…
Et évadez-vous au cœur du Sud-Ouest, qui vous mènera de la ville rose au canal du midi, en passant par le Tarn.

HÉLÈNE ARNAUD-BILL
Maire de La Garde
Vice-présidente de
la Métropole TPM

Participez aux rencontres intergénérationnelles, ciment d'échange et de partage : fête des grands-mères, ateliers jardinages et lectures…

Prenez-part aux activités concoctées pour vous par le service senior : des ateliers culinaires pour le plaisir de se retrouver et partager ensemble un bon repas, découverte du karaté santé pour rester en forme, des films pour vivre des émotions, mais aussi de la prévention routière, parce qu'on n'est jamais trop prudent… Enfin, retrouvons-nous lors de grands événements : spectacle de chant, fête de printemps, repas de la fête des mères…
Je vous laisse découvrir au fil de ces pages, les rendez-vous qui rendront, je le souhaite, votre année plus belle.

LA GROTTE COSQUER ET LE QUARTIER DU PANIER DE MARSEILLE
JEUDI 15 FÉVRIER

Visite de Marseille en petit train touristique.
Ce circuit vous fera découvrir les plus vieux quartiers de la ville ainsi que le pittoresque quartier du Panier.

Déjeuner sous forme de buffet sur le vieux port.

Découverte de la Grotte Cosquer, restituée dans le bâtiment de la Villa Méditerranée. Vous découvrirez ses secrets enfouis depuis 30 000 ans.

Inscription à partir du 01/02. Places limitées.

ARLES ET LA TOUR LUMA
JEUDI 21 MARS

Arles la romaine et ses monuments.
Visite guidée de cette cité riche en art et en histoire.

Déjeuner au restaurant à Arles.

Visite guidée de la Tour Luma.
Ce bâtiment imaginé par Frank Gehry présente une façade torsadée ornée de briques en acier inoxydable.

Inscriptions à partir du 11/03. Places limitées.

Le programme proposé peut être susceptible de changement. Les tarifs, menus ainsi que les horaires seront disponibles environ un mois avant la date de chaque sortie.

LES À LA JOURNÉE

JOURNÉE CHAMPÊTRE A ÎSTRES
JEUDI 18 AVRIL

Visite guidée du centre historique d'Istres. Des ruelles moyenâgeuses aux jardins actuels, des traces gauloises au jet d'eau moderne découvrez l'amplitude historique du patrimoine istréen.

Repas champêtre au cœur du domaine de Sulauze.

Visite du domaine avec les propriétaires pour vous faire découvrir les différentes facettes de leur exploitation : culture du foin, élevage d'un troupeau de vaches Aubrac et l'insolite bambouseraie datant du début du XXe siècle.

Inscriptions à partir du 04/04. Places limitées.

SALON DE PROVENCE ET LE CHATEAU DE L'EMPERI
MOIS DE MAI

Visite d'une fabrique de savon de Marseille. Depuis 1900 et quatre générations familiales, la savonnerie Marius Fabre perpétue une fabrication artisanale.

Déjeuner dans la cité.

Visite du château de l'Emperi. Juché sur un socle rocheux, c'est le plus ancien château fort de Provence encore debout. Il fut la résidence des archevêques d'Arles, qui l'agrandirent et l'embellirent, jusqu'à la fin de la Renaissance.

Date à venir. Places limitées.

CINÉMA

À LA BELLE ETOILE
JEUDI 11 JANVIER À 15H AU ROCHER

Comédie réalisée par Sébastien Tulard. Inspirée d'une histoire vraie.

Depuis son plus jeune âge, Yazid n'a qu'une passion, la pâtisserie. Élevé entre famille d'accueil et foyer, le jeune homme s'est forgé un caractère indomptable. D'Épernay à Paris, en passant par Monaco, il va tenter de réaliser son rêve : travailler chez les plus grands chefs pâtissiers et devenir le meilleur.

MON CRIME
JEUDI 8 FÉVRIER À 15H AU ROCHER

Film réalisé par François Ozon avec Nadia Tereszkiewicz, Rebecca Marder, Isabelle Huppert, Dany Boon, Fabrice Luchini, André Dussollier...

Dans les années 30 à Paris. Madeleine Verdier, jeune et jolie actrice sans-le-sou et sans talent, est accusée du meurtre d'un célèbre producteur. Après avoir été acquittée, elle commence sa nouvelle vie, faite de gloire et de succès. Jusqu'à ce que la vérité éclate au grand jour.

COMME PAR MAGIE
JEUDI 28 MARS À 15H AU ROCHER

Comédie réalisée par Christophe Barratier avec Kev Adams, Gérard Jugnot, Claire Chust...

Victor, un jeune magicien en pleine ascension, est tout seul pour élever sa fille, Lison. Cependant, c'est sans compter Jacques, son fantasque beau-père, qui se mêle de l'éducation de la petite. Un tandem improbable qui a pour arbitre Nina, l'amie d'enfance de Victor au caractère bien trempé.

Séances offertes aux seniors gardéens, sur présentation à l'entrée de la carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

ATELIERS CULINAIRES

UN MERCREDI PAR MOIS - SALLE MUSSOU 9H À 14H

Pour le plaisir de cuisiner ensemble et de déguster le repas préparé !

Des ateliers à thèmes, selon les saisons, les spécialités de nos régions, présentés par l'association Carrément Toqué

LES RENDEZ-VOUS...

LE 17 JANVIER *inscription dès le 08/01*
7 FÉVRIER *inscription dès le 29/01*
6 MARS *inscription dès le 26/02*
3 AVRIL *inscription dès le 25/03*
15 MAI *inscription dès le 2/05*
5 JUIN *inscription dès le 27/05*

Tarif de l'atelier repas compris 10€.
Places limitées.

ATELIER DECOUVERTE

NOUVEAU

KARATÉ SANTÉ

DU 1ER MARS AU 30 AVRIL
CHAQUE MERCREDI DE 14H45 À 16H
SALLE D'ARTS MARTIAUX
AU GYMNASE BERNARD CHABAUD

Des séances adaptées pour créer des enchaînements qui font travailler l'équilibre, la mémoire…le but étant le "mieux être".

Se pratique à tout âge

Inscriptions à partir du 12/02.
Places limitées.

JOURNÉES EXCEPTIONNELLES

SPECTACLE CHANT,
avec Florine et Aurèlie

JEUDI 11 AVRIL À 15H - SALLE MUSSOU

Bonne humeur assurée avec ces 2 sœurs, toutes les deux passionnées de chant.

Entrée libre sur présentation, à l'entrée, de la carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

FÊTE DE PRINTEMPS

MERCREDI 15 MAI
12H SALLE GÉRARD PHILIPE

Après-midi Guinguette, au son de l'accordéon Goûter et animation dansante.

Invitations à retirer à partir du 22/04.

REPAS DE LA FÊTE DES MÈRES

MERCREDI
12 JUIN 12H
SALLE GÉRARD PHILIPE

Repas offert aux Gardéens de 60 ans et plus.

Invitations à retirer du 21/05 au 07/06.

N'oubliez pas de vous munir de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent, lors des inscriptions.

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

FÊTE DES GRAND-MÈRES
MERCREDI 6 MARS
15H SALLE GÉRARD PHILIPE

Vous pourrez partager cet après-midi, avec vos petits, voire arrières petits-enfants...

Entrée libre.

VISITE DECOUVERTE LE JARDIN DES 4 SAISONS
MERCREDI 24 AVRIL 2024

NOUVEAU

La ferme pédagogique vous accueillera avec vos petits-enfants, si vous le souhaitez, pour un après-midi nature :

- ✔ *Balade avec les ânes*
- ✔ *Atelier sur le monde des abeilles.*

Inscriptions à partir du 08/04.
Places limitées.

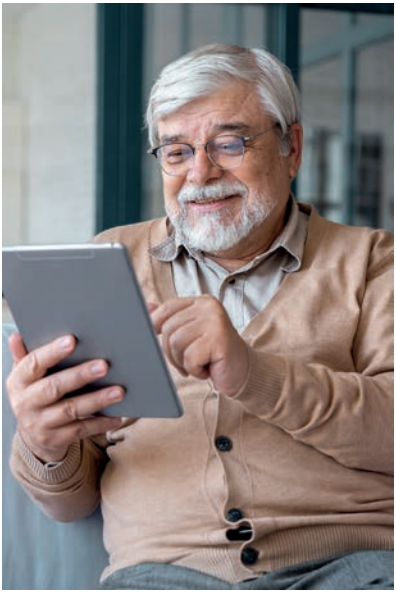
ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Vous souhaitez partager des moments avec les enfants des structures de la Petite Enfance, pour raconter des histoires, aider à entretenir une parcelle de jardin, observer et découvrir les plantes, en lien avec l'équipe pédagogique.

Rejoignez nos intervenants bénévoles pour les ateliers "raconte-moi une histoire" et "au jardin avec la petite enfance", lors de ces interventions suivies, pour le plus grand plaisir des tout-petits.

Informations au 04 98 01 15 10

LE SERVICE CIVIQUE SOLIDARITÉ



Le CCAS s'engage dans le dispositif de "Service Civique Solidarité Seniors" avec l'accueil de 2 jeunes volontaires de 18 et 25 ans.
Il s'agit de permettre la rencontre entre deux générations pour que le lien social et la communication restent essentiels.

- **Ateliers autour du numérique,** afin de vous familiariser à l'utilisation des outils informatiques (tablette, ordinateur, téléphone).
- **Découvertes de jeux, organisation de balades, …**

Informations au 04 98 01 15 10.

ESCAPADE SENIORS

SEJOUR EN MIDI TOULOUSAIN
6 JOURS / 5 NUITS
DU 31 MAI AU 5 JUIN 2024

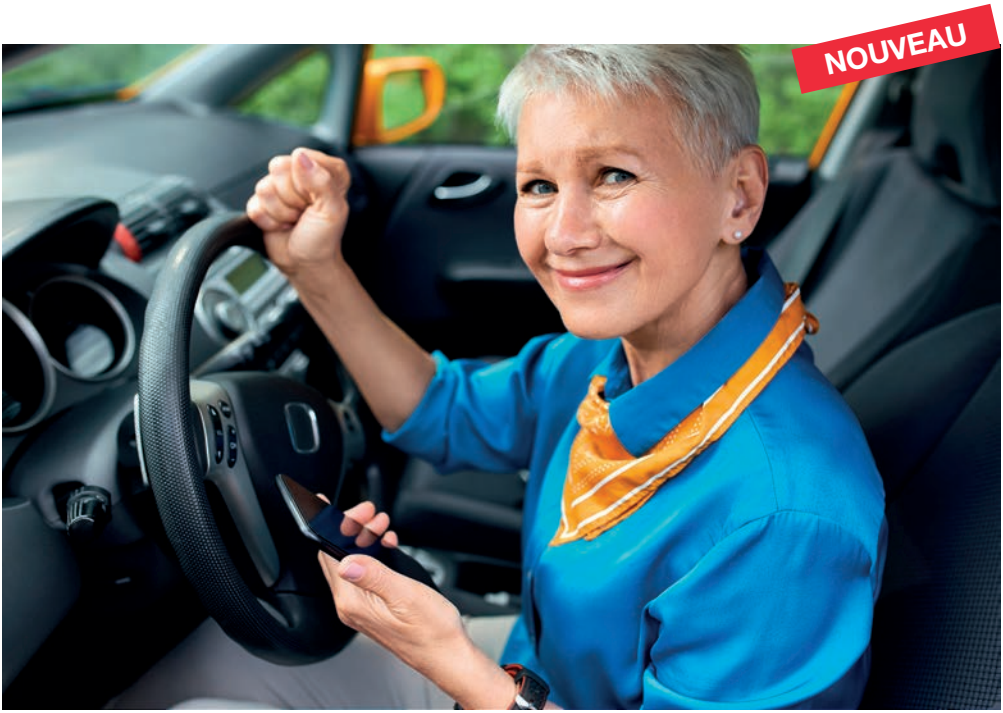
Une nature préservée, au cœur du Sud-Ouest, Toulouse la "ville rose" terre de passions, le canal du Midi, Albi "la Rouge"… un patrimoine exceptionnel, une richesse culturelle et un tempérament joyeux, font de cette région une belle destination pour vos vacances.

Le programme complet sera disponible à la Maison des Seniors.
Hébergement en Hôtel ***

Inscription à partir du 5 février 2024
Places limitées.

ACTION SECURITE DES SENIORS SUR LA ROUTE

ORGANISÉE PAR LA POLITIQUE LOCALE DE SÉCURITÉ



JEUDI 6 JUIN 2024 DE 9H À 12H
SALLE MUSSOU

Ateliers

✔ *Rappel du code de la route*
✔ *Eco conduite*
✔ *Secourisme*
✔ *Les seniors piétons*
✔ *Aide aux constats*

Entrée libre

ACTIONS SERVICE À LA PERSONNE

LE PORTAGE DES REPAS À DOMICILE

Le service de portage de repas à domicile vise d'une part, à faciliter le maintien à domicile des bénéficiaires dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'autre part, à conserver ou recréer un lien social.
Il est possible de prendre des repas tous les jours, quelques jours par semaine ouponctuellement.

LA TÉLÉASSISTANCE

Le service a pour objectif de faciliter le maintien à domicile et de sécuriser la vie des personnes physiques en prenant toutes mesures destinées notamment à briser leur isolement, à maintenir les liens sociaux et d'assurer parallèlement un lien sécuritaire à domicile.

Infos au 04 98 01 15 10.

NOTES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

SERVICE 3e AGE
MAISON DES SENIORS
8 rue Jean-Baptiste Lavène
83130 La Garde

04 98 01 15 10

Horaires d'ouverture
du lundi au vendredi
8h30 à 12h et 13h30 à 17h30
fermeture au public le mercredi après-midi

GARDE
D T

imprimerie Sira