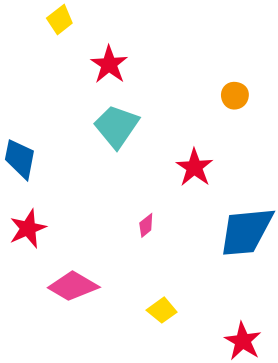
Jean-Louis Masson et le Conseil municipal
Ville de La Garde

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

DES SENIORS ACTIFS !

1er SEMESTRE 2022

Service 3e Âge - Maison des Seniors - CCAS



JEAN-LOUIS MASSON

Maire de La Garde
Ancien Député du Var
1er Vice-Président du Conseil Départemental
Vice-Président de la Métropole TPM
Chevalier de la Légion d'Honneur
Officier de l'Ordre National du Mérite
Chevalier de l'Ordre des Palmes Académiques

Chers amis,

La Garde porte une attention toute particulière au bien-être comme à l'épanouissement des seniors. A vos côtés le service solidarité 3e âge, le CCAS et la Maison des Seniors et des Familles vous donnent rendez-vous en ce lieu unique !
Vous y trouverez toutes les réponses à vos questions : logement, santé, transports, équipements sports et culture... Dans tous ces domaines, notre ville se veut votre partenaire privilégié.
Les agents dévoués vous proposent des conseils, un accompagnement et des moments de bonheur afin de partager des animations, des après-midi festifs et intergénérationnels, des sorties et des voyages... Sport, culture, découverte, journées exceptionnelles, jalonnent le calendrier gardéen des activités exclusivement réservées aux seniors.
Laissez vous tenter par ce panel d'activités pensé pour vous !

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

Un large choix d'activités, **réservées aux seniors gardéens**, en toute sécurité : le port du masque et les gestes barrières seront à respecter.

Le programme proposé peut-être susceptible d'être modifié selon l'évolution de la situation sanitaire.

Les tarifs, menus ainsi que les horaires seront disponibles environ un mois avant la date de chaque sortie.

SORTIES CULTURELLES À LA JOURNÉE ... P.6

VISITE DÉCOUVERTE ... P.8

CINÉMA ... P.9

APRÈS-MIDI DÉTENTE ... P.10

ATELIERS DÉCOUVERTE ... P.11

JOURNÉES EXCEPTIONNELLES ... P.11

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES ... P.12

SÉJOUR SENIORS ... P.13

ACTIONS SERVICE À LA PERSONNE ... P.14

SORTIES CULTURELLES À LA JOURNÉE

SAINT-TROPEZ ET PORT GRIMAUD
MARDI 22 FÉVRIER

Visite guidée du village de St Tropez, une destination mythique où luxe rime avec simplicité, tradition avec modernité, culture avec glamour.
Déjeuner au restaurant.
Les Coches d'Eau de Port Grimaud.
Tour en bateau à propulsion électrique solaire, sur les canaux.

Inscription dès le 7/02. Places limitées.

LES BAUX DE PROVENCE
MARDI 8 MARS

Spectacle aux Carrières de Lumières, une immersion dans l'œuvre de grandes figures de la peinture moderne et contemporaine. Le thème de l'exposition 2022 est Venise et Klein : l'artiste du bleu.
Déjeuner au restaurant.
Visite guidée d'un moulin à huile.

Inscription dès le 23/02. Places limitées.

LE LUBERON
JEUDI 21 AVRIL

Visite guidée du conservatoire des Ocres à Roussillon et découverte du sentier des Ocres.
Déjeuner au restaurant.
Visite guidée du village des Bories. Classé monument historique, le village offre un témoignage inestimable du mode de vie en Provence.

Inscription dès le 07/04.
Places limitées.

LA ROUTE DES LAVANDES
MARDI 14 JUIN

Visite guidée de Moustiers Sainte Marie.
Déjeuner au restaurant.
Le plateau de Valensole.
Une famille de lavandiculteur et distillateur vous accueillera parmi les plus beaux paysages de Haute Provence.

Inscription dès le 30/05.
Places limitées.

VISITE DÉCOUVERTE

VISITE DU CHÂTEAU DE LA CLAPIÈRE
JEUDI 12 MAI APRÈS-MIDI

Sur les traces de la reine Victoria !

Construit au XVIII[e] siècle sur les traces d'une propriété viticole romaine puis templière, le Château de la Clapière est une grande bastide d'inspiration florentine entourée de dépendances autrefois consacrées aux activités agricoles.

En 1892, le Château reçut la visite de la Reine Victoria d'Angleterre, à la faveur de son séjour à Hyères, resté célèbre. La Reine fut attirée par la beauté des lieux, les senteurs du parc et notamment la violette, sa fleur préférée.

Inscription dès le 28/04. Places limitées.

CINÉMA

MYSTÈRE
JEUDI 27 JANVIER 15H AUDITORIUM

de Denis Imbert avec Vincent Elbaz et Shanna Keil
Stéphane emménage dans les belles montagnes du Cantal afin de renouer avec sa fille de 8 ans, Victoria, mutique depuis la disparition de sa maman. Lors d'une promenade en forêt, un berger confie à Victoria un chiot nommé "Mystère" qui va lui redonner goût à la vie. Mais très vite, Stéphane découvre que l'animal est en réalité un loup... Malgré les mises en garde, il ne peut se résoudre à séparer sa fille de cette boule de poils d'apparence inoffensive.
Réservation au 04 94 08 98 83 dès le 10/01.

EIFFEL
JEUDI 24 FÉVRIER 15H AUDITORIUM

de Martin Bourboulon avec Romain Duris et Emma Mackey
L'histoire secrète de la création de la Tour Eiffel, née d'une passion amoureuse entre son ingénieur, Gustave Eiffel, et une mystérieuse jeune femme nommée Adrienne Bourgès.
Réservation au 04 94 08 98 83 dès le 8/02.

ALINE
JEUDI 28 AVRIL 15H THÉÂTRE DU ROCHER

de Valérie Lemercier, librement inspirée de la vie de Céline Dion
Québec, fin des années 60, Sylvette et Anglomard accueillent leur 14e enfant : Aline. Dans la famille, la musique est reine et quand Aline grandit on lui découvre un don, elle a une voix en or. Lorsqu'il entend cette voix, le producteur de musique Guy-Claude n'a plus qu'une idée en tête... faire d'Aline la plus grande chanteuse au monde.
Réservation au 04 94 08 98 83 dès le 11/04.

APRÈS-MIDI DÉTENTE

TOUR DE CHANT
JEUDI 17 MARS 15H
SALLE MUSSOU

Hommage à la chanson francophone. Michèle Merlin interprète les plus belles voix de la Callas à Maurane, chansons actuelles, chansons de toujours.

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

THÉÂTRE HUMOUR
SAMEDI 7 MAI 15H
AUDITORIUM

Pièce de Théâtre "A vol d'oiseau, ça fait combien ?", de Marc Bassler et Philippe Sohier, par la Cie les Tréteaux Gardéens.

Il est misogyne, parano, goujat, violent et totalement de mauvaise foi. Elle est affirmée, exigeante, rusée, délicate et même fragile parfois. Dans un désert champêtre, une citadine très chic tombe en panne de voiture. En pénétrant dans l'unique maison alentour, afin d'y demander de l'aide, elle va provoquer la rencontre la plus improbable de toute sa carrière de négociatrice. Collision, simple accrochage, échauffourée, baston, fantasme ou cauchemar ?

Réservation au 04 94 08 98 83 dès le 25/04. Places limitées.

ATELIERS DÉCOUVERTE

EXPRESSION CORPORELLE THÉÂTRALE

NOUVEAU

8 AVRIL AU 27 MAI
VENDREDIS 14H-16H
SALLE MUSSOU

L'improvisation théâtrale peut se pratiquer à tout âge, il a même des vertus pour entretenir la mémoire, l'agilité, préserver le lien social, favoriser les moments de convivialité.

Inscription dès le 7/03 au 04 94 08 98 83.

JOURNÉES EXCEPTIONNELLES

SPECTACLE DE PRINTEMPS

MERCREDI 20 AVRIL 15H SALLE GÉRARD PHILIPE

Après-midi festif.

REPAS DE LA FÊTE DES MÈRES

MERCREDI 8 JUIN SALLE GÉRARD PHILIPE

Offert aux Gardéens de 60 ans et plus.

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

ATELIERS INTERGENERATIONNELS

NOUVEAU

Venez fabriquer, découvrir, créer, lors d'un moment d'échange et de partage avec les enfants du centre aéré Henri Wallon.

ATELIER EXPLORATION SONORE

MERCREDI 16 FÉVRIER 9H30 ET 10H30

animé par un musicothérapeute

ATELIER DÉCORATION D'ŒUFS DE PÂQUES

MERCREDI 20 AVRIL 9H30

avec une intervenante-nature

Inscription un mois avant la date de l'atelier au 04 94 08 98 83. Places limitées.

FÊTE DES GRAND-MÈRES

MERCREDI 2 MARS 15H SALLE GÉRARD PHILIPE

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

SÉJOUR SENIORS

ESCAPADE EN NOUVELLE AQUITAINE LA GIRONDE ET LA DORDOGNE

21 AU 26 MAI

L'histoire a parfois des traits de malice ! L'Aquitaine... le "pays des eaux", ainsi nommé par Jules César, est aussi celui qui donne les vins les plus réputés du monde. En Bordelais, vous le verrez, personne n'échappe à la civilisation du vin. Plus de deux mille ans de vie commune ont tissé des liens étroits entre l'homme et la vigne. A la richesse historique de cette région s'ajoute une autre richesse : une nature aux multiples visages qui offre des paysages et des atmosphères propices aux vacances. Chaque ville et chaque village cachent des trésors qu'il faut savoir découvrir.

Au programme : visite guidée d'Arcachon, découverte de la dune du Pilat, Bordeaux, St Emilion, son vignoble et son paysage sont inscrits au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco, la cité médiévale de Sarlat, les jardins du Manoir d'Eyrignac...

Hébergement en hôtel ***

Inscription dès le 10/02.
Places limitées.

ACTIONS SERVICE À LA PERSONNE

CONFÉRENCE - DÉBAT “APPEL À LA VIGILANCE DANS LE CADRE DE LA SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN”

LUNDI 21 FÉVRIER 9H30 AUDITORIUM

Vous souhaitez des conseils contre les cambriolages, des recommandations sur les démarchages à domicile ou téléphonique ? Monsieur Cirina, chef de la police municipale répondra à vos questions.

Réservation au 04 94 08 98 83 dès le 7/02. Places limitées.

LE PORTAGE DES REPAS À DOMICILE

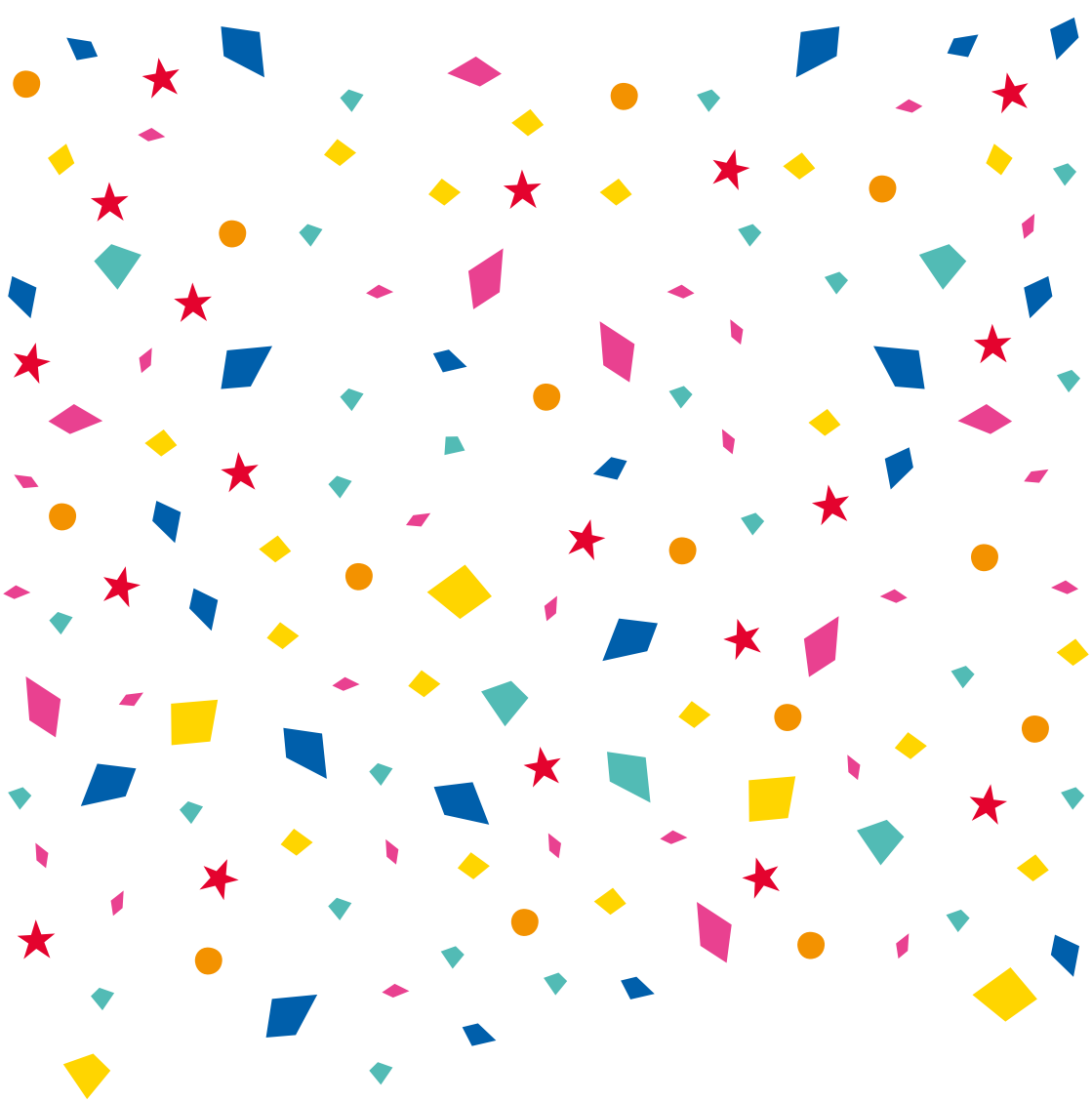
Le service de portage de repas à domicile vise d’une part, à faciliter le maintien à domicile des bénéficiaires dans le cadre d’une alimentation équilibrée et d’autre part, à conserver ou recréer un lien social. Il est possible de prendre des repas tous les jours, quelques jours par semaine ou ponctuellement.

LA TÉLÉASSISTANCE

Le service a pour objectif de faciliter le maintien à domicile et de sécuriser la vie des personnes 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 94 08 98 83.

NOTES



GARDE

D T

imprimerie Sira