

HÉLÈNE ARNAUD-BILL ET LE CONSEIL MUNICIPAL

VILLE DE LA GARDE

SEMAINE De L'AGE D'OR

BIEN À LA GARDE

DU 9
OCTOBRE
2023
AU 15

VILLE-LAGARDE.FR

CCAS - SERVICE SENIORS

04 98 01 15 10





Chers amis,

Parce que nous sommes « bien à La Garde », nous développons pour vous seniors, un programme spécial à l'occasion de la Semaine de l'Âge d'or qui se déroulera du 9 au 15 octobre.

Parce que vous aimez bouger ! Direction le Grand Site de France : la Sainte Victoire pour une journée de randonnée. Marche nordique, éveil à la danse, renforcement musculaire, yoga danse, vous apporteront détente et bien-être...

Parce qu'ici, on est en Provence ! Le 14 octobre sera une journée dédiée à nos racines provençales avec : une balade contée, des danses traditionnelles et du théâtre avec la trilogie de Pagnol.

Parce que vous aimez partager ! Feuillotez ce programme et faites votre choix d'activités et de festivités à vivre entre amis.

L'équipe municipale et moi-même, vous donnons rendez-vous pour l'inauguration officielle mardi 10 octobre à 14h30, salle Gérard Philipe. En attendant, prenez soin de vous.

Hélène Bill

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER :

- **AUX APRÈS-MIDI, ENTRÉE LIBRE** > Merci 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 18/09 et le 6/10/2023.
- **À L'OUVERTURE DE LA SEMAINE DE L'ÂGE D'OR / AU REPAS AÏOLI (PARTICIPATION DE 14,50€)**
Inscriptions obligatoires à la Maison des Seniors, muni de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent.

Réservé aux Seniors Gardéens

Service Seniors - Maison des Seniors et des Familles - 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 9 OCTOBRE

8H - RANDONNÉE **Sainte-Victoire**

Journée randonnée pédestre en partenariat avec le Pôle Municipal Multisports. Départ en bus du parking du gymnase Jacques Troin. **Certificat médical obligatoire. Places limitées.**

9H30 - CONFÉRENCE **Trouver son équilibre physique au domicile**

Animée par des intervenants du CODES 83, en partenariat avec le CLIPS et le CLIC du Coudon. Présentation du service de téléassistance par l'association Delta Revie 83. À l'Auditorium de la Médiathèque. **Réservation à compter du 21/09 au 04 98 01 15 10.**

9H30 - ATELIER CRÉATIF **Cartonnage**

Créez vos boîtes personnalisées avec l'animatrice de la Résidence Marie Curie, 346 rue Aspirant Piault. **Places limitées.**

14H30 - CONCOURS **Belote contrée**

En partenariat avec l'association UNRPA. **Inscriptions de 9h à 11h et de 13h30 à 14h30 le jour même au foyer, rue Ambroise Croizat.**

15H - CONCERT **Tour de chant**

Avec le groupe CANTAR'E PIANO, un duo qui a trouvé l'accord entre les chansons et les musiques au piano. Salle Mussou. **Entrée libre.**

MARDI 10 OCTOBRE

9H - DÉCOUVERTE **Karaté santé**

Encadrée par Michel Bourene, professeur au Karaté Club Gardéen. Salle d'arts martiaux au gymnase Bernard Chabaud. **Tenue confortable adaptée. Places limitées.**

9H30 - INITIATION **Marche nordique**

À l'Espace Nature du Plan, en partenariat avec l'association VMA Sport. Rendez-vous au parking de la Bouilla. **Tenue sportive adaptée. Places limitées.**

OUVERTURE OFFICIELLE

MARDI 10 OCTOBRE

14H30 SALLE GÉRARD PHILIPPE

Tour de chant avec le groupe The Coolplay, suivi d'un goûter avec le Crêpier Breton et d'une animation dansante. **Sur inscription.**



MERCREDI 11 OCTOBRE

9H-10H - DÉCOUVERTE

Éveil à la danse

Chorégraphies accessibles. Activité intergénérationnelle à pratiquer avec vos petits-enfants (entre 6 et 10 ans) à 9h et vos enfants et petits-enfants (adultes) à 10h. Gymnase Jacques Troin. **Places limitées. NOUVEAU !**

12H - REPAS

Aïoli traditionnel

Suivi d'une animation dansante par l'association Méditerranéenne de Spectacles de Variétés, à la Salle Gérard Philippe. **Participation de 14,50 €. Sur inscription.**

14H30 - RENCONTRE

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. INTERGÉNÉRATIONNEL**



14H30 - ACTIVITÉ

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. INTERGÉNÉRATIONNEL

19H - THÉÂTRE

Une Intérim d'enfer

Comédie humoristique présentée par la Compagnie Mes Cliques et mes Claques. Auditorium de la Médiathèque.

Réservation dès le 21/09 au 04 98 01 15 10.



JEUDI 12 OCTOBRE

9H - TOURNOI AMICAL

Bowling

Départ en bus du parking du gymnase Jacques Troin. **Places limitées.**

9H - DÉTENTE

Renforcement musculaire

Méthodes gymniques et techniques de détente, assis sur tabouret, avec l'aimable participation de l'association Gym'Agine 83. Salle Dequevy à la MIS de La Beaussière. **Places limitées.**

9H30 - DÉCOUVERTE

Atelier aquarelle

Avec l'aimable participation de l'association "Les Arts O Soleil ". Maison des Associations. **Places limitées.**

10H - DÉCOUVERTE

Taï Chi et du Qi Gong

Avec l'aimable participation de l'association Taï Chi Attitude, au Parc des Savels. **Tenue confortable adaptée. Places limitées.**

15H - CONCERT

Il viaggio per l'Italia

Présenté par Bella Ciao. Chansons et musiques traditionnelles d'Italie. Salle Mussou. **Entrée libre.**



VENDREDI 13 OCTOBRE

9H - ATELIER CRÉATIF

Personnalisez vos cartes de fin d'année

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

9H - INITIATION

Billard

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

9H30 - DÉCOUVERTE

Pilates

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

10H45 - DÉCOUVERTE

Yoga danse

Avec l'aimable participation de l'A.J.S. La Garde. Salle de danse à la MIS de La Planquette. **Tenue confortable adaptée. Places limitées. NOUVEAU !**



14H30 - DÉCOUVERTE

Autour du jeu d'échecs

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



15H - ANIMATION

Grand Loto gratuit

En partenariat avec l'U.N.R.P.A. Salle Gérard Philippe. **Entrée Libre.**



**SAMEDI 14 OCTOBRE
JOURNÉE PROVENÇALE**

10H - BALADE AUTOUR DES CONTES AU JARDIN

Avec les conteurs de l'association "Paroles au vent", au parc Elluin. **Places limitées.**

10H - INITIATION

Danses traditionnelles de Provence

Avec l'aimable participation de l'association ACAMP. Salle Mussou. **Places limitées.**

15H - SPECTACLE

La trilogie de Marcel Pagnol

Par la Cie du Schpountz. Venez vivre les meilleurs moments de la magnifique trilogie Marius, Fanny et César avec cette pièce de théâtre comique. Salle Gérard Philippe. **Entrée Libre.**



SPECTACLE DE CLÔTURE

DIMANCHE 15 OCTOBRE

15H SALLE GÉRARD PHILIPPE

NOUVEAU !

EN CHANTANT...

Comédie musicale sur Michel Sardou.

Retrouvez les plus grands succès qui ont fait la renommée de Michel Sardou : la java de Broadway, les lacs du Connemara, les vieux mariés, la rivière de notre enfance et bien plus encore. Préparez-vous à chanter... **Entrée libre.**



Les couples qui fêtent leur 50^e ou 60^e 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 16 OCTOBRE

15H - CONCOURS

Pétanque

En partenariat avec l'UNRPA. **Inscriptions de 9h à 11h et de 13h30 à 14h30 le jour même au foyer, rue Ambroise Croizat.**