

Vivre à

La Garde

///Octobre 2012 > n°265

*Semaine
du goût*



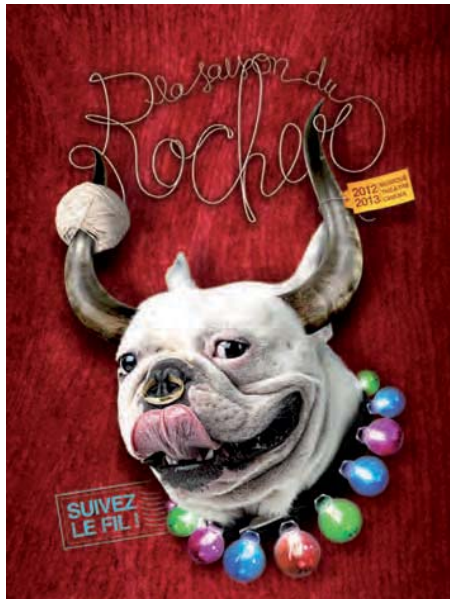
///ACTU > Semaines du Goût et de l'Age d'Or
///DOSSIER > Saison culturelle 2012/2013
///MAG > La rentrée des interclasses



Sommaire



Page 6 > Semaine de l'Age d'Or



Page 8
> Saison
culturelle
2012/2013



Page 15
> La rentrée
des interclasses

///ACTUALITES p4 à p7

EN BREF > p4/5

Luc Ferry - Pour voter il faut être inscrit
Rendez-vous du conte - Refus de la misère...

ACTU DU MOIS > p6/7

La Semaine du Goût :
une expérience savoureuse
Participez à la Semaine de l'Age d'Or

///DOSSIER p8 à p11

Au fil des planches

p12/13 poster Forum des Associations

///MAGAZINE p14 à p21

TOUTES LES ASSOCIATIONS > p14

Comprendre le monde
Cuisine et convivialité

TOUS CITOYENS > p15

Mon journal de bord

TOUT POUR LE SPORT > p16/17

La rentrée des interclasses

TOUS EN FORME AVEC LE CLIPS > p18/19

Les mille et une vertus des huiles essentielles

TOUS CITOYENS > p20

Accord et à cri

TOUT POUR L'ENVIRONNEMENT > p21

Jaune + vert + gris = la bonne équation

///TRIBUNE p22

///SOUS LE ROCHER p23

///Vivre à La Garde n°265 octobre 2012

Directeur de la publication : M. le maire

Rédaction, dessins, photographies, mise en page : Service Communication

tél. 04 94 08 98 00 - fax 04 94 08 99 60

contact-mairie@ville-lagarde.fr - www.ville-lagarde.fr



Impression : Imprimerie Trulli - En couverture : La Semaine du Goût par Ambrosia



///LES PERMANENCES DU MAIRE

Pas de permanences au mois d'octobre.

///LES TEMPS FORTS DU MAIRE

// samedi 6 octobre / 21h salle Gérard Philipe > Gala des Associations

// mardi 9 octobre > Forum Santé

// 15 au 21 octobre > Semaine de l'Age d'Or

// mercredi 17 octobre > Lutte contre la misère

// 22 au 26 octobre > Semaine du Goût

///Convivialité



Jean-Louis Masson

Semaine du goût, semaine de l'Age d'Or : ce mois d'octobre est marqué par deux rendez-vous conviviaux à l'image de notre commune, heureuse et solidaire. Chacun est l'occasion de découvertes, d'apprentissages et de partages. Mais c'est aussi avant tout de formidables moments pour tisser entre nous du lien. Or c'est ce à quoi nos valeurs communales nous attachent tous profondément. Ces événements créent du lien bien entendu par leurs activités en groupe mais également par les centres d'intérêts communs qu'ils peuvent générer ou encore les souvenirs collectifs qu'ils procurent. Ils ras-

semblent dans l'intensité d'une semaine ce que nous essayons de susciter au fil des années. Assurément, ils sont propices à l'empathie dont nous avons tous un besoin fondamental.

Nous aimons ces instants, partageons-les !

Jean-Louis Masson

Maire de La Garde

Vice-président du Conseil Général du Var

Vice-président de TPM

Chevalier de la Légion d'Honneur

Officier dans l'Ordre National du Mérite

édito

//CULTURE

Luc Ferry, invité du débat philosophique



4912/ Photographie © ERIC LEFELVRE / + 33 6 62 79 21 66 - Tous droits réservés

Dans le cadre du concours de plasticiens **Them'Art** qui a pour fil conducteur les mythes et légendes, la Ville propose une exposition et un débat philosophique. Si l'idée de cette manifestation est de mettre en regard la philosophie et l'art contemporain, c'est également une réflexion sur l'avenir. Il est question ici de démontrer que l'art contemporain est porteur de sens.

Trois conférences seront prononcées :

Luc Ferry > *La sagesse des mythes*

Philippe Granarolo > *Le surhomme : mythe nazi ou image libertaire ?*

Yves Stalloni > *Actualité du mythe de Faust*

Débat philosophique samedi 24 novembre à 15h. Vernissage le 24 novembre à 19h
salle Gérard Philipe, exposition du 25 novembre au 2 décembre.

Infos > Service Culturel 04 94 08 99 19



///SOLIDARITE > Refuser la misère et bâtir la paix

La **journée mondiale du refus de la misère** est un appel adressé à tous à se rassembler avec les personnes vivant dans l'extrême pauvreté et à échanger, en partenaires égaux, sur des initiatives qui ciblent les populations

les plus vulnérables et les plus exclues. C'est aussi l'occasion de prendre acte des efforts et des combats de tous ceux qui sont en difficulté et de leur donner la parole. Comme chaque année, La Garde participe à ce rassemblement mondial qui se tiendra chez nous mercredi 17 octobre à 18h30, place des Libertés avec ATD Quart Monde. L'édition 2012 aura pour thème : **mettre fin à la violence de l'extrême pauvreté : s'appuyer sur les capacités de tous pour bâtir la paix.**

Plus d'infos sur : www.refuserlamisere.com

"Là où des hommes sont condamnés à vivre dans la misère, les droits de l'homme sont violés. S'unir pour les faire respecter est un devoir sacré."

Joseph Wresinski
fondateur du Mouvement
ATD Quart Monde



CITOYENNETE

Pour voter, il faut être inscrit

Les demandes d'inscription s'effectuent en mairie jusqu'au 31 décembre 2012 inclus. Tous les Français et Françaises majeurs jouissant de leurs droits civils et politiques et qui ne sont pas déjà inscrits sur une liste électorale ou qui ont changé de commune de résidence doivent s'inscrire. Les jeunes Françaises et les jeunes Français qui auront 18 ans au plus tard le 28 février 2013 doivent prendre contact avec leur mairie, au plus tard le 31 décembre 2012, s'ils n'ont pas été informés par celle-ci de leur inscription d'office. Les électeurs ayant changé de domicile à l'intérieur de la commune sont invités à indiquer leur nouvelle adresse à la mairie pour permettre leur inscription sur la liste du bureau de vote auquel ils doivent désormais être rattachés, au plus tard à cette même date.

Pièces à produire à l'appui des demandes d'inscription

> Présentation d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité, ou dont la validité a expiré dans l'année précédant le dépôt de la demande d'inscription.

> L'attache avec la commune peut être établie par tout moyen pouvant justifier, soit du domicile réel, soit des six mois de résidence exigés par la loi (*avis d'imposition, quittances de loyer, d'eau, de gaz ou d'électricité, etc.*). Le droit à l'inscription au titre de contribuable s'établit par la production d'un certificat du service des impôts ou, à défaut, des avis d'imposition des cinq années en cause.

Renseignements > Service Elections 04 94 08 98 18

///MEDIATHEQUE La douce musique du conte

La Médiathèque propose des rendez-vous du conte pour tous les publics. En octobre, les enfants découvriront "Adala et son petit violon", quant aux plus grands, ils se laisseront tenter par une soirée autour des 7 péchés capitaux...

Gourmandise...

Les conteurs se promènent dans une brocante... De péché en péché, de conte en conte, ils invitent le public à se délecter de contes d'orgueil, de paresse, d'envie, de colère, de luxure... Mercredi 10 octobre à 18h30, lovez-vous dans une bulle de volupté et laissez-vous conter l'histoire des 7 péchés capitaux.

"La soirée des 7 péchés capitaux"
conte pour adultes à l'espace musique
par l'association *Paroles au Vent*.
Inscription 04 94 08 99 63.

Un voyage musical, éducatif et ludique

Le spectacle "Adala et son petit violon" est un vrai bonheur ! Les petits sont invités à prendre part au voyage samedi 13 octobre à 10h30. Pour Stéphanie Joire, auteure, chanteuse et violoniste : "Adala est chaque enfant. Comme un miroir, elle leur parle de leurs

ressentis, leurs émotions, leurs appétits d'enfant, mais aussi de l'enthousiasme, la curiosité, les jeux, les détournements et les obstacles de l'apprentissage qui sont l'apanage de l'enfance."

"Adala et son petit violon" de Stéphanie Joire
conte jeune public de 1 à 7 ans, à l'auditorium.
Réservation 04 94 08 99 62.



///Les éco-gestes du mois

- > Les ampoules basse consommation consomment 4 fois moins qu'une ampoule à incandescence et ont une longévité 8 fois plus importante.
- > Prendre l'habitude de couper la veille des appareils électriques permet d'alléger sa facture de 3 à 4 %.
- > Un robinet qui goutte équivaut à 100 litres d'eau perdus par jour, soit 36 000 litres par an.

///LA DATE DU MOIS

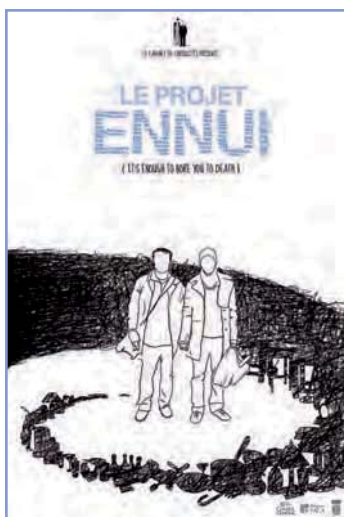
mardi 9 octobre

Ne manquez pas la première représentation du **Projet Ennui** (*it's enough to bore you death*), la nouvelle création de la compagnie en résidence Le Cabinet de Curiosités avec Guillaume Cantillon, Jean-Robert Lombard et Franck Magis. Le Théâtre du Rocher ouvre sa saison avec une création loufoque et irrésistible !

Du 9 au 13 octobre à 20h30 et le dimanche 14 à 16h30 au Théâtre du Rocher.

Réservation : 04 94 08 99 34
resalerocher@ville-lagarde.fr

* on vous ennuiera jusqu'au bout



TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

> L'Oeil en Seyne

Retrouvez toute la richesse et la diversité de l'Amérique Latine à travers le regard de huit photographes voyageurs. Le 9^e festival international de la photographie se tient jusqu'au 4 novembre à la Villa Tamaris.



Avec leur appareil photo et leur œil aguerri, ils ont arpenté des paysages fascinants, source de création. Ces hommes de l'image ont récolté des visions aussi diverses que l'univers du football au Brésil ; l'aventure d'une vie avec les indiens en forêt mexicaine ; l'empire Inca aujourd'hui, entre tradition ancestrale et modernité ; la mythique Ile de Pâques ou encore une chevauchée dans la pampa argentine à la découverte de la rude vie des éleveurs de moutons. Cet événement organisé par l'association Objectif sur Seyne permet de promouvoir la photographie et de jeunes photographes parrainés par des reporters confirmés.

"Voyageurs d'Amérique latine"

jusqu'au 4 novembre / Villa Tamaris centre d'Art

avenue de la Grande Maison, La Seyne / www.villatamaris.fr

entrée libre tous les jours de 14h à 18h sauf les lundis et jours fériés

La Semaine du Goût : une expérience savoureuse...

L'éducation au goût se fait tout au long de l'année, à la maison comme à la cantine, nos enfants développent leur apprentissage des saveurs et du bien-manger.

Du 22 au 26 octobre, les petits Gardéens vont s'initier aux goûts et aux saveurs lors de la Semaine du Goût qui mettra l'accent sur les légumes du potager. Au programme des réjouissances gustatives : ateliers de découverte, visite des cuisines du CFA de Giens, goûter festif pour les enfants des accueils de loisirs à Henri Wallon le mercredi. Cette semaine se terminera vendredi par un petit-déjeuner géant autour des fruits d'automne et des céréales pour les 300 enfants du Cours Préparatoire.

Les valeurs de la Semaine du Goût

- > l'éducation au goût
- > la diversité des goûts et des saveurs
- > l'information transparente et pédagogique sur les produits, leur origine, leur mode de production et leurs spécificités
- > la transmission des métiers et savoir-faire
- > le plaisir du goût
- > encourager les comportements et consommations alimentaires s'inscrivant dans un mode de vie équilibré et durable.



La Garde, ville active du Programme National Nutrition Santé

Comme plusieurs communes françaises, La Garde s'est engagée dans le Programme National Nutrition Santé qui vise à réduire par des actions spécifiques les inégalités sociales de santé dans le champ de la nutrition au sein d'actions générales de prévention. Dans cette lignée, la Ville continue de favoriser l'activité physique et sportive auprès de tous les publics.

Du bio dans mon assiette

Le SIRC-cuisine centrale élabore 3200 menus par jour. Qualité et équilibre alimentaire sont les maîtres-mots de cette institution qui depuis



plusieurs années maintenant intègre les aliments bio dans les repas destinés aussi bien aux enfants des écoles et des centres de loisirs que des personnes âgées qui bénéficient du portage à domicile. Les produits issus de l'agriculture biologique représentent 10 % des menus. Les fruits proposés sont à 60 % bio et très souvent locaux.

Retrouvez les menus et toute l'actualité sur www.sirc-cuisine.fr

Infos > Service Education
04 94 08 98 50 - www.legout.com

PETIT JEU DES 4 SAISONS : relie chaque fruit et légume au panier qui correspond à sa saison.



>>> Participez à la Semaine de l'Age d'Or

Cet automne, les seniors sont à l'honneur ! Un programme plein de surprises et des moments de découverte à partager ensemble pendant la Semaine de l'Age d'Or, du 15 au 21 octobre.

> Une bouffée d'air pur

Arpentez le sentier pédestre de l'île des Embiez, *lundi 15 octobre.*

Visitez le jardin remarquable de Baudouvin à La Valette, *jeudi 18 octobre à 13h30.*

Initiez-vous au Qi Gong, *vendredi 19 octobre à 9h30* et à la marche nordique au Domaine de la Castille à La Crau, *samedi 20 octobre à 9h30.*

> Tous les plaisirs

Faites-vous une toile au cinéma le Rocher et découvrez *La fille du Puisatier* réalisé par Daniel Auteuil, *lundi 15 octobre à 15h.*

Mettez la main à la pâte lors de l'atelier culinaire, *vendredi 19 octobre à 9h.* Testez votre orthographe lors de la dictée "façon Pivot", *mercredi 17 octobre à 9h30.*

> Festôyez !

Ouverture officielle de l'Age d'Or suivie d'une animation dansante par l'association *Blues et Country Musique*

et d'un goûter. Démonstrations de danse sportive avec la participation des professeurs de l'école

Toulondans's, mardi 16 octobre à 15h.

Aioli traditionnel suivi d'une animation dansante par l'orchestre *Do Majeur, mercredi 17 octobre à 12h.*

Représentation du *Quatuor Segovia* de l'association *Musique Concertante.*

L'ensemble de guitares interprète des œuvres allant du Baroque au XXI^e siècle. Leur justesse dans l'interprétation, leur complicité et leur enthousiasme transportent l'auditeur au cœur de leur univers musical, *samedi 20 octobre à 15h.*

Spectacle de clôture avec l'association *Folk'Arts d'ici et d'ailleurs.* Passionnés de danse, de musique, d'art, ces artistes vont vous présenter un choix de danses théâtralisés alliant le folklore et la culture universelle, *dimanche 21 octobre à 15h.*

> Les experts ont la parole

Conférences débats sur le thème "se prémunir contre les risques quotidiens, fraudes, accidents" animée par le capitaine Granata de la Police Nationale, *jeudi 18 octobre à 9h30.* "Les plaisirs et le bien-être chez la personne âgée" animée par Anouk Petri-Cal, psychologue, *jeudi 25 octobre de 9h30 à 11h30.*

Toutes ces activités se font sur inscriptions préalables jusqu'au 12 octobre au Service Solidarité 3^e Age
04 94 08 98 83 / Hôtel de Ville, bureau n°15.

Programme susceptible de changement.
Réservé aux seniors Gardéens.



"BIEN VIEILLIR-VIVRE ENSEMBLE"



La Garde s'engage à développer le bien vieillir et à créer les conditions d'un mieux vivre ensemble, c'est pourquoi, la Ville a obtenu le label national "bien vieillir-vivre ensemble". Les services, équipements et les actions quotidiennes solidifient les liens intergénérationnels et répondent à une demande exigeante du public.

Au fil des planches

Chaque spectacle sélectionné pour cette nouvelle saison du Rocher est une perle. Egrainons ce collier plein de fantaisie, de pièces uniques, d'artistes précieux, haut en couleurs et où les atours s'harmonisent de concert pour une programmation dont vous ne pourrez pas perdre le fil.

Jean-Louis Masson salue la créativité du service culturel qui a concocté cette nouvelle saison : *“Parti en éclaireur dans le labyrinthe foisonnant que représente le monde de la création, notre service culturel municipal a marqué de ce fil le parcours du spectateur à qui il confie, pour la saison 2012/2013, le rôle de Thésée. Suivez l'invitation du chemin tissé. Le lien ainsi établi vous permettra de partager avec le plus grand nombre cet univers de sensations, d'émotions et d'enrichissements, que proposent tous les arts.”*

Un fil conducteur qui vous fera voyager à travers les arts. Arts de la scène, musique, spectacle jeune public et humour !



Le théâtre du Rocher a pour première mission d'être LE lieu convivial et ouvert sur toute forme d'expression. La Ville accueille des compagnies en résidences conventionnées avec l'obligation d'une création annuelle et l'animation de stages et de cours d'initiation aux arts de la scène...

...Parce que l'art s'enseigne, s'apprend

Pour cette saison, le Cabinet de Curiosités, compagnie en résidence entamant sa troisième saison, vous offre la première danse avec *Le Projet Ennui*, signé par le Cabinet himself ! La programmation fait une large place aux compagnies varoises et co-produit



"Le Projet Ennui" par Le Cabinet de Curiosités, Cie en résidence au Rocher

de nombreux spectacles, aidant par la même la création bien au-delà de notre commune...

...Parce que l'art se propage, se découvre, abolit les frontières

La programmation s'est enrichie de nombreux partenariats, notamment avec le FIME, Festival International de Musique d'Écran, le festival de musique sacrée et le Pôle Jeune public TPM...

...Parce que l'art se partage

Ce fil de la création est à tournicoter entre vos doigts, à laisser filer sous vos

yeux, à laisser ondoyer à vos oreilles, à laisser vibrer !

///Coups de  d'Avignon

Le service culturel profite chaque été de la programmation du Festival d'Avignon pour repérer des spectacles qui seront à l'affiche de la prochaine saison du Rocher. Dans leur panier, des coups de cœur tels que *Le Gorille* d'après Kafka, *84 Charing Cross Road* ou encore *La Leçon* d'Eugène Ionesco.

///Infos pratiques

Le Rocher, avenue Marx Dormoy,
La Garde / réservation 04 94 08 99 34
resalerocher@ville-lagarde.fr
www.facebook.com/LeRocher83 

Tarifs spectacles

Plein tarif > 15€

Tarif réduit > 12€

Tarif avec la carte PASS 10 > 10€

Tarif étudiant/demandeur d'emploi > 8€



Avec la carte PASS 10 (au prix de 7€) bénéficiez d'un tarif spécial à 10€ pour tous les spectacles... Le premier spectacle à 5€ !

Retrouvez le programme complet de la saison dans les points d'accueil municipaux et sur www.ville-lagarde.fr



///THEATRE

“Le théâtre est un point d’optique. Tout ce qui existe dans le monde, dans l’histoire, dans la vie, dans l’homme, tout doit et peut s’y réfléchir, mais sous la baguette magique de l’art.” Victor Hugo

///CREATION THEATRE

Le Projet Ennui

du mardi 9 au dimanche 14 octobre

Nouvelle création du Cabinet de Curiosités, le Projet Ennui de Guillaume Cantillon, Franck Magis et Jean-Robert Lombard ne se compose pas de tout ce qui nous ennue au quotidien. C’est pire que cela. Le comique de situation qui s’en dégage est totalement désopilant. Imaginez un instant combien le pari est risqué, là où le plus grand danger d’un divertissement est l’ennui du spectateur, voici un spectacle sur son plus grand ennemi lui-même. Projet Ennui, comme un nom de code pour une mission secrète, mais qui n’a rien à voir en fait...



///THEATRE

Le Gorille

mercredi 21 novembre

D’après Franz Kafka et adapté par Alejandro Jodorowsky, l’œuvre met en avant l’humour du romancier de Prague dans cette fable tragique autour de la difficulté de s’adapter à une société absurde et soi-disant tolérante. *“Pour les humains, la place d’un singe est dans une cage. Eh bien, alors voilà : j’allais cesser d’être un singe...”*

84 Charing Cross Road

mardi 11 décembre

Un très beau spectacle de Bernard Yerlès avec Laëticia Reva et Philippe Bombled. New York, octobre 1949, Helen Hanff, une écrivaine sans le sous, se prive de tout sauf de livres. A la suite d’une annonce dans un journal pour une librairie londonienne spécialisée dans les ouvrages d’occasion, un certain F.P.D. pour Mark&Co va lui répondre. Entre humour juif newyorkais et distinction “so british” sur fond d’après guerre, les personnages nous font vivre l’éclosion d’un nouveau monde à travers la passion de la littérature, le désir de voyage, l’amour de la vie.



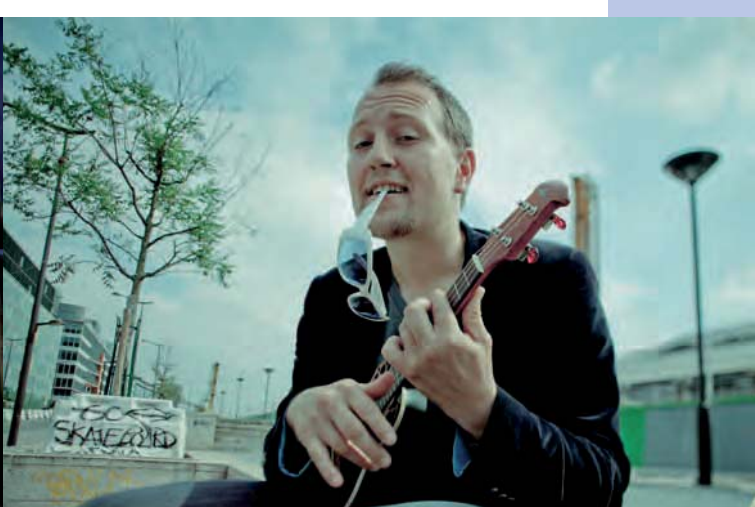
///THEATRE JEUNE PUBLIC

Le petit Asmodée

mardi 9 avril

D’après un conte sur le bien et le mal écrit par Ulf Stark, un des écrivains pour enfants les plus affirmés, le Petit Asmodée raconte une histoire pleine de finesse, d’ironie, de délicatesse et d’humour. Asmodée, trop gentil pour vivre normalement habite dans les entrailles de la terre. Mais même là il ne peut parvenir à être méchant. Envoyé dans le monde de la lumière par sa famille, ignorant tout de l’homme, il commence son voyage à la découverte de l’autre, et surtout de soi.





///MUSIQUE

"La musique est la langue des émotions." Emmanuel Kant



///CONCERT JEUNE PUBLIC Festival Z3

> Oldelaf

mardi 4 décembre

Oldelaf chante l'histoire d'un petit garçon (Michel) bête, méchant et qui torture les animaux... jusqu'à ce qu'un jour, ces derniers inversent la situation. Un artiste de "chanson effrontée" à l'humour décapant regorgeant de second degré. Passionné, Oldelaf n'oublie aucun public, si sa carrière est destinée "aux grands", il compose avec une pêche phénoménale et beaucoup de tendresse pour "les petits".

///GOSPEL

Le Golden Gate Quartet

mercredi 12 et jeudi 13 décembre
église de la Nativité

1934, quatre étudiants afro américains passionnés de musique créent le Golden Gate Quartet, ce groupe de gospel spiritual totalement novateur et qui a révolutionné le genre a capela. Sa notoriété galope avec des tournées internationales depuis la fin de la guerre jusqu'à... aujourd'hui. En effet, de nouveaux membres du groupe sont formés par les anciens depuis 78 ans, dans la tradition initiée par le quatuor originel.



///FOLK BLUES

Fatoumata Diawara

vendredi 25 janvier

"J'ai voulu faire un album autonome, comme ma vie. Je n'appartiens à personne. Je suis sur une route, je rencontre des gens", résume l'ex-interprète de la comédie musicale Kirikou et Karaba. Sa musique est un poème chaleureux tout à la fois folk, sensuel, jazzy et teinté de blues. A travers une sensibilité pop instinctive, elle réinvente les

rythmes et mélodies de son ancestrale tradition wassoulou.

Gracieuse, radieuse, la jeune femme nous raconte avec force sa propre route.



///HUMOUR

"Les citations, c'est de la pensée en conserve : c'est pas cher, c'est pas toujours très bon, mais tout le monde en mange." Nicolas Meyer

L'œuf, la poule ou Nicole > mardi 23 octobre

Nicole Ferroni nous prouve depuis bientôt 2 ans son potentiel comique dans l'émission de Laurent Ruquier "On n'demande qu'à en rire". Couronnée de nombreux prix pour son talent, la voici à présent dans un spectacle de son cru, mis en scène par Gilles Azzopardi. *"Il était une fois une poule qui portait dans son ventre, sans le savoir, un œuf. Mais pas un œuf à poussin non. Un œuf qui rigolait. Seulement au fil des jours, l'œuf s'est développé en elle, il est devenu plus gros, et le rire de plus en plus tenace avec ça. Si bien que la voyant pleine de rire, les autres poules ne cessaient de lui dire : « Mais enfin... tu ne peux pas rester comme ça bon sang... Ponds-le, cet œuf. » Aussi brouillé soit-il, cet œuf, il fallait que je le ponde."*





LES ASSOCIATIONS
VOUS SOUHAITENT

LIBERTÉ

FRATERNITÉ

Association Mairie
Place de la Liberté
4 rue de la République
13000 Marseille

27^e Forum des Associations





Comprendre le monde

Pour la 12^e année, Philippe Granarolo perpétue la tradition des Cafés Philo. Un rendez-vous mensuel philosophique autour de questions variées où chacun s'essaie à développer des idées.

>> Professeur honoraire de Chaire Supérieure, Philippe Granarolo est également le président de l'association **Café Philo** : *“L'exercice ne me lasse jamais, même après 12 ans ! Les sujets abondent, les concepts varient, les pensées fusent. Le renouvellement est permanent, notamment sur le plan des intervenants de qualité qui animent les séances. En outre de plus en plus de lycéens accompagnent leurs parents ce qui, j'espère, incitera également les étudiants à venir nous rejoindre nombreux.”*

L'Auberge Provençale accueille les séances du **Café Philo** qui se clôturent toujours par un repas authentique et de qualité pour les participants qui le désirent.

Retrouvez le Bulletin Officiel de l'association chaque mois sur www.cafephilo.fr

Association Café Philo La Garde 04 94 21 76 73 / Auberge Provençale, 1455 RN98 La Pauline - 19h30
Tarifs : 12€/an - 18€/an/couple - 3€/séance - ½ tarif étudiant

PROGRAMME CAFÉS PHILO 2012-2013

- > 19 octobre 2012 : **Laurence Vanin-Verna** *La philosophie et les contes*
- > 16 novembre 2012 : **Valérie Unite** *L'intelligence émotionnelle*
- > 21 décembre 2012 : **Joël Thibault** *De Copernic à la « fin du monde »*
- > 18 janvier 2013 : **Olivier Maurel** *La violence éducative : un trou noir dans les Sciences Humaines ?*
- > 15 février 2013 : **Henri Roig** *Les maltraitements psychologiques*
- > 15 mars 2013 : **Philippe Pedrot** *Mondialisation et Droit*
- > 19 avril 2013 : **Claude Cesari et Philippe Granarolo** *La puissance de l'image*
- > 17 mai 2013 : **Jean-Michel Berenguier** *Morale et entreprise*
- > 21 juin 2013 : **Philippe Granarolo** *Qu'est-ce que le populisme ?*

Convivialité au Café du Mas

>> Depuis deux mois, Le Relais du Mas anime un espace de convivialité et de rencontre pour les gens du quartier de Romain Rolland.

Autour d'un café et de la presse du jour, tout le monde est accueilli chaleureusement par Marie-Hélène Charles, bénévole et Véronique

Terry, conseillère en économie sociale et familiale de l'équipe du Mas de la Beaussière. *“Les gens viennent ici discuter et faire connaissance dans une ambiance familiale. Les personnes âgées ont trouvé un lieu qui répond à leurs attentes tout comme les mamans qui viennent de déposer leurs enfants à l'école et qui n'hésitent pas à faire une halte à la maison de quartier. En peu de temps des liens se sont tissés entre les résidents de toutes les générations. Le Relais du Mas est une association de soutien qui travaille en partenariat avec le Mas de la Beaussière.”*

Entrée libre du lundi au vendredi de 8h à 12h et le mercredi de 9h à 12h
Mas de la Beaussière, permanence accueil info > 04 94 42 59 40
Mme Charles > 06 10 84 61 55





Mon journal de bord

Alice Allamel, 19 ans, gardéenne, étudiante en prépa littéraire au lycée Dumont d'Urville, nous raconte son périple réalisé en juillet dernier entre Lisbonne et Cadix à bord d'un des majestueux voiliers de la Tall Ship Race.

© TPM Olivier Pastor

Avant d'embarquer à bord de la Santa Maria Manuela, goélette portugaise de 1937, les onze jeunes de l'agglomération toulonnaise et moi-même avons pris bus, avions et métros pour enfin arriver sur le port de Lisbonne. Les vieux gréements du monde entier se dressaient majestueusement au-dessus de nous.

Après une présentation de l'équipage et du navire, nous avons déambulé dans les rues grimpantes et sinueuses de la capitale portugaise, du haut desquelles la vue du port, avec tous les voiliers amarrés, était magnifique. Nous avons passé la soirée dans le Lisbonne populaire et terminé sur le pont du bateau en admirant un feu d'artifice qui annonçait le départ de l'étape le lendemain. Après une première nuit à quai,



nous devons "prendre nos quarts" dès 8h du matin. Le vent soufflait dans les voiles des quarante grands voiliers au départ. Le pont de la Santa Maria Manuela tanguait. Le départ et la première nuit permirent une avancée rapide du voilier avec un vent fort. Durant notre quart de nuit (de minuit à 4h du matin !) nous devions à tour de rôle, tenir la barre, apprendre à nous servir du compas pour le tracé de la route, surveiller les bateaux alentours tout en admirant les étoiles sans une lumière à l'horizon, spectacle fabuleux.

Le lendemain, l'équipe sympathisa avec le reste de l'équipage et les autres "trainees" portugais et espagnols. Pendant nos

heures de pause, nous avions l'habitude de nous réunir autour d'une guitare et d'apprendre la salsa. Après le repas –constitué d'une soupe pour ne pas se déshydrater, et d'un plat le plus souvent à base de morue, de calamar ou de poulpe– le coucher de soleil l'horizon s'offrait à nous pendant une dizaine de minutes et disparaissait soudainement tel un œuf au plat qui fondait sur la mer !

Après une journée sans trop d'aide du vent, alors que nous faisons une partie de poker, la sirène retentit : au loin la côte espagnole. Le trajet Lisbonne Cadix avait été relativement rapide. Après quatre jours de mer, le bateau s'approcha du port de Cadix, jeta l'ancre dans la grande baie pour amarrer au port le lendemain. Tout l'équipage s'est activé à préparer le bateau pour les futures visites. Nous avons plié les voiles, rangé les cordages,

nettoyé le pont et installé un auvent sur le pont du bateau. Les bateaux arrivèrent petit à petit dans le port de Cadix. Dernière nuit à bord, il était déjà temps de repartir, de quitter l'équipage. Nous arrivons à Toulon, tristes d'avoir terminé cette aventure extraordinaire. Une expérience humaine, sportive et enrichissante dans le monde de la voile.



© TPM Olivier Pastor



LES GRANDS VOILIERS À TOULON EN SEPTEMBRE 2013 > Encore plus beaux, encore plus grands qu'en 2007, de nouveaux géants des mers sont de retour à Toulon du 27 au 30 septembre 2013. Visite des voiliers, animations gratuites pour petits et grands, et même possibilité d'embarquer pour une étape de course. Vous avez aimé 2007, vous allez adorer 2013 ! Informations et préinscriptions : www.tpm-agglo.fr / TPM cellule nautique TSR 04 94 93 34 34 - cellulenautilique@tpmed.org

“Donner, recevoir, vertus fondamentales de toutes les époques. En

La rentrée des interclasses

Dans le cadre du **Projet Educatif Local**, des activités interclasses complètent les journées studieuses de nos petits loustics en y incluant un temps ludique et pédagogique. Destinées aux élèves des écoles maternelles et élémentaires de La Garde, ces activités sont menées 4 jours par semaine de 11h30 à 13h30 par des intervenants de qualité, diplômés.

“La municipalité cherche ainsi à garantir la continuité et la cohérence dans l'éducation de nos enfants, entre les différents temps scolaires, périscolaires et extrascolaires” explique Hélène Bill, adjointe déléguée à la Jeunesse et au Contrat Educatif Local. “Un enseignant identifié



comme référent est nommé dans chacune des 10 écoles participant au projet dans le but de faire le lien école/municipalité et gérer la bonne organisation des interclasses. Escrime, hip-hop, contes, karaté, tir à l'arc, échecs, théâtre, flamenco, cirque, ludothèque, tennis, origami, arts plastiques... 19 associations sportives, culturelles et artistiques travaillent avec nous dont deux nouvelles : du théâtre avec **Expressité libre** et de la danse avec la **Compagnie Maât**. En outre de nombreuses

manifestations sont mises en place dans ce cadre : des rencontres inter-écoles pendant le **Mai Sportif**, des rencontres sportives interclasses et des spectacles intitulés “Danse avec ton école”. Courant 2013 nous organiserons une exposition des œuvres réalisées par les enfants, relayée dans une galerie photos virtuelle sur le site de la ville. Plus de 1300 enfants sont concernés par le projet : les réunions de bilan et le suivi sur l'année permettent à la fois de resserrer les liens et d'assurer une continuité.”

Après le temps scolaire, des activités périscolaires accompagnent les élèves plus en difficulté. C'est l'objectif du **Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité** qui concerne les écoliers de 6 à 16 ans. A La Garde, les écoles Zunino 2, Lucie Tardivier et Paul Langevin sont volontaires pour participer au projet. De 16h30 à 17h30, 2 à 4 soirs par semaine, un encadrement gratuit des élèves concernés est assuré par un enseignant, ou une association, qui se sert des acquis de l'enfant pour mettre en place un apprentissage à travers des jeux.

Inscriptions > renseignez-vous auprès de l'école de votre enfant. Les plannings des interclasses peuvent être consultés sur le site de la ville www.ville-lagarde.fr rubrique les actions périscolaires.

Plaisir du sport > Disponible depuis le 1^{er} septembre, la brochure 2012-2013 de l'**Office des Sports** regroupe 48 disciplines et 62 associations sportives : un vaste choix pour tous les amateurs qu'ils soient confirmés ou débutants. Fédérateur, l'Office des Sports se donne pour but d'animer la ville à travers des manifestations, il est l'interface incontournable entre la collectivité, les clubs et le public. Instance de concertation, il participe aussi activement à l'élaboration de la politique sportive de la ville. Aikido, boxe, cirque, danse, équitation, football... l'abécédaire du sport s'enrichit d'années en années. **Pratiquez l'activité qui vous correspond !**

Office des Sports, complexe sportif Guy Môquet 2
04 94 21 74 80 / www.oslagarde.fr

Permanences mardi et vendredi de 17h à 19h



voir, partager. Ces
mentales du sportif
s les modes, de toutes
Elles sont le sport.”

Aimé Jacquet

>>> Zoom sur...

COMPAGNIE MAÂT EXPRESSITÉ LIBRE

Régis Romano > **Compagnie Maât**

“Mener des activités interclasses est une volonté personnelle, j’ai eu envie de travailler avec des enfants et mon projet a été accepté. Je voudrais créer un mini spectacle “Photo de classe” où les enfants reproduisent les moments de vie d’une journée à travers des tableaux de danse. Le projet est modulable en fonction de leurs envies, nous y mêlerons de la danse contemporaine, de la capoeira et toutes sortes de mouvements dansés qui traduisent leurs émotions.”

Ronan Mano > **Expressité Libre**

“Je suis animateur socioculturel depuis 19 ans. A travers le cadre scolaire je peux faire découvrir gratuitement les activités théâtrales à un très large public d’enfants. Dans les ateliers d’Expressité Libre, ils vont s’essayer au théâtre en se servant de leur corps comme d’un outil qui se transforme à volonté. Les enfants jouent par nature et ici nous envisageons le théâtre comme un jeu !”

Fiona Ourdouillié

> Rideuse de choc !

A tout juste 17 ans, Fiona Ourdouillié est championne de France de VTT de descente catégorie Junior Dames. Une médaille acquise à force de persévérance, d’entraînement et de passion.



“Je fais du cross country depuis l’âge de 6 ans, c’est un sport familial ! J’ai commencé au club du Pradet avant de me lancer dans les Trophées Régionaux des Jeunes Vététistes qui débouchent sur les sélections pour les Championnats de France. J’ai remporté le titre national en 2011 et je fais désormais partie de l’équipe de France.” Sponsorisée par le magasin **Azurbicycles** à La Garde, elle s’entraîne 2 à 3 fois par semaine en descente et en cross et assure que “les sports extrêmes ne sont pas réservés qu’aux hommes ! Sur le vélo on ne réfléchit plus, seules comptent les sensations.”

Gardéenne de souche, lycéenne en 1^{ère} année de Bac Pro Comptabilité, elle est aussi membre de L’US Cagnes qui accueille 3 nouveaux titres de champions de France depuis le mois de juillet. Pendant les courses, la jeune fille discrète laisse place à la compétitrice acharnée : “Elle se révèle particulièrement hargneuse durant ses descentes et c’est ce qui la démarque des autres participants, son esprit de compétition prend le dessus, elle a une excellente analyse du parcours” confie fièrement son papa qui l’entraîne et l’accompagne dans tous ses déplacements.

Stress et concentration sont de mise dans ce sport qui peut s’avérer extrêmement dangereux. Mais Fiona garde la tête froide. Sélectionnée 6 fois au TRJV en Côte d’Azur, championne régionale de descente junior-dames en 2010/2011, 2^e dame à la Maxim Roc Down 2011, 4^e au général de la Coupe de France junior-dames, Fiona vient également de remporter la Coupe de France junior à Meribel et la 6^e place aux Championnats du Monde à Leogang en Autriche. Un palmarès impressionnant qui laisse entrevoir un futur prometteur parmi les plus grands.

blog : <http://dhfiona.canalblog.com>



Fiona Ourdouillié

La Recette du mois

(pour 6 personnes)

Chou farci sur lit de pommes de terre

1 chou vert
200 g de jambon
400 g de chair à saucisse
4 gousses d'ail - 1 oignon
2 échalotes
1 bouquet de persil
1 kg de pommes de terre
1 bouillon cube - sel/poivre

Eplucher et couper en lamelles les pommes de terre. Mélanger ½ litre d'eau avec le bouillon cube. Disposer les pommes de terre dans un plat à four. Arroser avec le bouillon, saler et poivrer. Mettre au four à 180°. Pendant ce temps nettoyer le chou en enlevant les premières feuilles. Faire bouillir 2 litres d'eau dans un faitout et y plonger le chou pendant ¼ d'heure. Hacher les échalotes, oignons, persil et jambon, ajouter à la chair à saucisse. Sortir et égoutter le chou, garnir les feuilles de farce (6 à 8 petits chou farcis). Sortir le plat de pommes de terre et y placer les choux farcis. Remettre au four 1h à 180° (th. 6).

Poires au chocolat

4 poires
4 barres de chocolat

Eplucher les 4 poires et y creuser un trou au centre pour enlever les pépins. Glisser une barre de chocolat dans chaque poire. Mettre au micro-ondes pendant 2 minutes, afin que le chocolat fonde dans les poires. Déguster chaud ou tiède !



Les mille et une vertus des huiles essentielles

Ce mois-ci le CLIPS vous invite à ne faire qu'un avec la nature : mettez vos sens en éveil et découvrez l'aromathérapie, où l'art de se soigner par les huiles essentielles.

du bain, elles transmettent leurs propriétés revitalisantes, apaisantes et régénérantes à tout l'organisme. L'huile essentielle peut être utilisée seule ou être mélangée à d'autres huiles essentielles qui complètent les vertus curatives de l'huile principale. Attention, le nombre de gouttes ne traduit pas forcément l'intensité de ces vertus ! Si après 2 à 6 jours les symptômes n'ont pas disparus suite à une formulation d'huiles essentielles, il sera nécessaire de consulter un médecin.

/// L'aromathérapie

Fleur, feuille, racine, rameau, bois, écorce, fruit... les huiles essentielles sont obtenues à partir d'une matière végétale brute. L'aromathérapie consiste à les utiliser dans le but d'améliorer l'état de santé ou le bien-être.

Particulièrement en vogue, elles se trouvent à la vente dans bon nombre de pharmacies, parapharmacies, magasins bio et les moyennes à grandes surfaces. Les huiles essentielles sont devenues omniprésentes : propriétés, champs d'actions, parfums... leur efficacité n'est plus à prouver ! Pour autant, elles ne sont pas dénuées de dangers.

/// Utilisation des huiles essentielles

Les modes d'utilisation des huiles essentielles sont variés : diffusées à l'aide d'un diffuseur électrique, appliquées en massage ou en frictions ou diluées dans l'eau

RESTRICTIONS D'USAGE ET CONTRE-INDICATIONS

Les huiles essentielles sont interdites aux femmes enceintes et aux mamans qui allaitent, aux enfants de moins de 3 ans, aux personnes épileptiques, asthmatiques et très âgées ou sous anticoagulants. Dans tous les cas il faut savoir qu'une dose trop élevée d'huiles essentielles peut provoquer des nausées, des vomissements et des inflammations. Ne les utilisez pas de façon prolongée et contactez le centre antipoison le plus proche en cas d'ingestion en trop grande quantité.

/// Les huiles végétales

Réputées pour leur action sur l'épiderme et le derme, elles ont toutes des propriétés nourrissantes, protectrices et assouplissantes pour la peau par leur riche composition en divers acides gras et vitamines. Leur texture huileuse sert de base à l'incorporation

d'huiles essentielles pour des soins spécifiques : huile de noisette (*peaux mixtes et grasses*), macérat huileux de calendula (*peaux sensibles*), jojoba (*riche en vitamine E*), macérat huileux de millepertuis (*anti-inflammatoire, analgésique et cicatrisant*), huile de rose musquée (*rides et peaux dévitalisées*), huile de bourrache (*ongles, cheveux et effet antivieillessement*), huile d'amande douce (*vergetures*), huiles d'olive, d'argan, de noix, de macadamia, etc.





Mes recettes maison

Prenez soin de vous au naturel avec ces recettes bien-être, naturelles et faciles à réaliser soi-même.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de l'aromathérapie.

HE : Huile Essentielle / HV : Huile Végétale

Les petits maux

- > **Migraine** : frictionnez vos tempes avec 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE de basilic exotique.
- > **Brûlures légères** : déposez 2 gouttes d'HE de lavande aspic directement sur la brûlure.
- > **Rage de dents** : appliquez 1 goutte d'HE de laurier noble sur la dent douloureuse, à renouveler au besoin.
- > **Piqûres d'insecte, de méduse ou d'araignée** : déposez 1 à 2 gouttes d'HE de lavande aspic sur la piqûre.
- > **Douleurs menstruelles** : une semaine avant la date des règles, massez vos seins, votre ventre et le bas du dos avec 2 gouttes d'HE de sauge clarée mélangées à 1 cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce, olive, argan...). Renouvelez quotidiennement.

> **Digestion difficile** : appliquez 1 goutte d'HE de menthe poivrée sur le doigt, que l'on passe ensuite dans la bouche. Gardez votre salive 1 à 2 min avant de l'avaler.

> **Antistress en diffusion** : versez 3 à 4 gouttes d'HE de thym à linalol dans votre diffuseur électrique. Laissez diffuser quelques minutes toutes les heures.

en friction : déposez 4 gouttes d'HE de ravintsara sur les avant-bras, matin et soir, pendant une semaine.

> **Acné** : versez 3 gouttes d'HE de rose musquée dans votre main et appliquez au doigt sur les zones à traiter, 2 fois par jour.

> **Cheveux gras** : ajoutez 4 gouttes d'HE d'orange, de sauge ou de lavande dans votre shampoing habituel.

> **Poux** : ajoutez 1 à 2 gouttes d'HE de lavande aspic dans le shampoing de votre enfant. Alternez 1 shampoing sur 2.

Les pathologies hivernales

> **Rhume en inhalation** : dans un bol d'eau frémissante ajoutez 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié. Respirer ce mélange à fond pendant 10 minutes, 2 fois par jour, **en bain** : versez 10 gouttes d'HE de lavande aspic dans un demi-verre de lait tiède que vous ajouterez à l'eau chaude de votre bain.

> **Angine** : mélangez quelques gouttes HE de cyprès avec HE de citron dans votre diffuseur. Laissez-le branché 15 min 2 à 3 fois par jour.

> **Fatigue générale** : mélangez 1 goutte d'HE de menthe poivrée et 1 goutte d'HE de thym à thujanol dans une cuillère à café de miel, à avaler 3 fois par jour.

> **Grippe** : versez 2 à 3 gouttes d'HE de ravintsara dans le diffuseur électrique, le brancher 15 min 2 à 3 fois par jour.

FLASH INFO...

Sécurité

"Se prémunir contre les risques quotidiens, fraudes et accidents : conseils pratiques d'un gradé de la Police Nationale". Le jeudi 18 octobre à l'auditorium, ne manquez pas cette conférence animée par le Capitaine Granata.

> 18 octobre - auditorium 9h30
collation offerte / entrée libre

Enjeux Santé

Sexualité, toxicomanie, diététique, droits sociaux... le mardi 9 octobre la salle Gérard Philippe accueille le **Forum Santé Jeunes** en partenariat avec la Mutualité Française du Var. Des intervenants de qualité et des professionnels de la Santé seront à l'écoute tout au long de la journée pour apporter conseils et informations sur toutes les questions que vous vous posez.

> Forum Santé Jeunes / 9 octobre
salle Gérard Philippe, entrée libre
Maison de la Jeunesse 04 94 21 60 64

FLASH INFO... FLASH INFO... FLASH INFO... FLASH INFO... FLASH INFO...





Accord et à cri

Festival Le Cri du Rocher / 4, 5 et 6 octobre, salle Mussou 20h / 7€ (hors frais de loc.)
www.lecridurocher.com / 04 94 03 73 05

Les 4, 5 et 6 octobre, la salle Mussou accueille le Festival Le Cri du Rocher. Le Kality Street a tiré sa révérence après 11 ans de sons et joyeux services, place à ces 3 jours estampillés La Fissure Prod' et la Ville de La Garde !

“Soutenir des artistes, auteurs, compositeurs, n'est certes pas la voie la plus facile, mais celle de la pluralité d'expression. Notre idée est de proposer au public de nouveaux choix, de nouvelles identités scéniques, des sons authentiques sur des spectacles originaux !!” Telle est la profession de foi de **La Fissure Prod'**. Ce label associatif gardéen est particulièrement actif dans le domaine de la production et du développement de projets artistiques émergents et indépendants. Management, communication et booking, une dizaine d'artistes locaux, à rayonnement régional voire national évoluant dans de nombreux styles musicaux (chanson, pop, rock, blues, métal, électro...), peuvent compter sur cette équipe de passionnés.

Faire connaître leurs poulains passe également par l'organisation d'évènements culturels (concerts, festivals...) en partenariat avec certaines communes ou collectivités. C'est ainsi que **La Fissure Prod'** a créé le festival **Le Cri du Rocher**, en partenariat avec la Ville. 3 jours de musiques indépendantes au pied du Rocher ! 3 soirées, 12 formations musicales, du rock, du folk, du métal et de la pop, bref un cocktail musclé, fruité, effervescent à consommer sans modération !

On stage !*

Nemesys, Martins, Ze Gran Zeft et Black Moth Cult en soirée d'ouverture. Le vendredi 5, Mme Oleson, Isaya, Chainsaw Billies et Loustic. Enfin le samedi 6 : Djiel, Avis de bâtard, Phyltre et Hannah.

>>>Rencontre avec Vincent Berenger

“Indécouvertes d'ici et d'ailleurs, c'est en trois mots ce qui définit selon nous ce festival. Un festival que nous avons voulu ancrer dans la région, toulonnais, varois, aixois ou encore avignonnais : les groupes que nous vous invitons à découvrir sont du cru. 12 groupes qui représentent le foisonnement de la création actuelle. 12 groupes en développement qui vont se produire dans d'excellentes conditions. Cette salle Mussou est une merveille ! Notre volonté est de vous faire voyager, vous faire rêver et vous offrir 3 soirées inoubliables. A l'instar de notre visuel que nous avons voulu onirique, intrigant et bien sûr indépendant. 3 soirées que nous avons voulu accessibles à tous d'où un tarif très bas à 7€, nous vous attendons donc nombreux et curieux !”

* sur scène !

Jaune + vert + gris = la bonne équation

+ d'infos Pôle Ordures Ménagères
04 98 01 15 00 / www.sittomat.fr

Dès le 22 octobre, le Sittomat et les services techniques municipaux commencent à équiper les foyers d'une poubelle supplémentaire : un nouveau bac gris destiné à recevoir les emballages plastiques et à optimiser ainsi le tri sélectif.

Chaque jour, par votre geste de tri, vous contribuez à préserver les ressources naturelles. En vous mobilisant tous, un jour 100 % des emballages seront triés et des milliers d'objets en matériaux recyclés seront créés. Aujourd'hui, le tri sélectif fait partie du quotidien et parce que vous habitant, consommateur, citoyen, êtes le maillon essentiel de la chaîne du tri et du recyclage, suivez le guide pour trier encore mieux !

// Gris pour le plastique

Le bac gris sera remis en porte à porte à partir du lundi 22 octobre par les ambassadeurs du tri du Sittomat. Lors de leur passage, ils expliqueront le nouveau dispositif mis en place et vous remettront le calendrier de collecte avec les nouvelles consignes de tri. Un sac de pré-collecte sera également offert pour faciliter le tri du verre.

A noter : les poubelles doivent être sorties la veille au soir et rentrées le lendemain matin après la collecte.

// Le cycle du plastique

> Comment ça se passe ?

Après collecte, les différents plastiques à recycler sont séparés dans le centre de tri. Les bouteilles et les flacons en plastique sont triés selon leur composition et leur couleur (transparent, coloré ou opaque) et envoyés vers des usines de recyclage. Après broyage, lavage et séparation des étiquettes et des bouchons, séchage et conditionnement, les usines de régénération les transforment en nouvelle matière plastique.

> A quoi ça sert ?

Sous forme de paillettes, granulés ou poudre, le plastique est acheminé vers des usines de transformation de la plasturgie ou du textile. Il y sera recyclé en de nombreux objets : pulls en laine polaire, flacons plastique, mobiliers en plastique...

ÉQUIPÉ D'UN BAC JAUNE ET D'UN BAC GRIS?

LE BAC GRIS C'EST POUR

Les bouteilles plastique et les flacons plastique avec leur bouchon. Vous pouvez également les garder pour les donner à des associations comme Handibou !



Bouteilles plastique

Flacons plastique



LE SAVIEZ-VOUS ?



- 1 pull en laine polaire = 15 bouteilles en plastique transparent recyclées.
- 1 tonne de plastique recyclé fait économiser environ 700 kg de pétrole brut.
- Vous pouvez laisser les bouchons sur vos bouteilles : ils seront retirés et recyclés à part.

ÉQUIPÉ D'UN BAC JAUNE ET D'UN BAC GRIS?

LE BAC JAUNE C'EST POUR

Les emballages papier-carton, les journaux-magazines et les briques alimentaires avec leur bouchon. Vous pouvez également les garder pour les donner à des associations comme Handibou !



Briques alimentaires

Journaux magazines

Emballages papier-carton



LE SAVIEZ-VOUS ?



- 1 boîte à chaussure = 3 boîtes de céréales recyclées.
- 1 tonne de briques alimentaires recyclées fait économiser 2 tonnes de bois.
- Les cartons se recyclent jusqu'à une dizaine de fois.

La Garde : abondance d'argent, pénurie d'idées.

L'Hebdo du 10 au 16 septembre illustre bien qu'il y a un problème dans la gestion de notre ville.

L'équipe municipale est depuis longtemps en panne, coupée des Gardéens. Ils n'ont pas ou peu d'actions dont ils peuvent rendre compte dans l'Hebdo. Pourtant, cet Hebdo est sur papier glacé, encre couleur et, aux frais du contribuable, alors ils en sont à publier... des recettes de cuisine !

- Pas un adjoint qui connaisse un commerçant Gardéen dans la difficulté et qu'on pourrait aider en communiquant un peu sur lui.
- Pas un élu de cette majorité UMP/ FN qui connaisse un demandeur d'emploi à aider ou quelqu'un prêt à rendre des services à ses voisins, à des personnes âgées.
- Pas un élu qui ait croisé depuis peu un jeune qui veut lancer un projet, pas une association à soutenir.

Non.

La panne.

Qu'est-ce qu'on va trouver ?

RIEN !

Un sudoku peut-être ?

Alors heureusement, Jean-Louis est arrivé avec "la recette de Stéphane et Jean-Louis" : OUF ! Ca occupe les deux tiers d'une page, c'est impeccable ! **Les Gardéens payent, alors autant ne pas se gêner.**

Hors de question de faire une économie d'argent avec un Hebdo plus petit : non, dépensons, dépensons. Le président qu'ils ont soutenu, a coûté 100 milliards par an à la France, oui, ces Messieurs Dames ne sont pas à quelques euros prêt !

- Maire de La Garde : 40 heures par semaine.
- Conseiller général et Vice-président : 40 heures par semaine.
- Conseiller communautaire et Vice-président (TPM) : 40 heures par semaine
- Cuisinier...

Vous ne pensez pas qu'il y a un problème ?

Une autre gestion de notre ville et une autre équipe sont nécessaires.

Joël CANAPA, Conseiller Régional

Frédéric FETIS - Sophie CARRAL REYNAUD

Patrick GRUAU - Monique THOMAS

Bernard GULLO - Héléne MONNIE - Manuel FALASCHI

La Garde maîtrise son avenir

Curieux exercice de psychanalyse sinon d'exorcisme auquel se livre l'opposition en faisant une fixation sur l'emploi du temps de M. le Maire. Ce faisant, essaierait-elle d'oublier qu'elle a pour chef de file un personnage licencié pour faute à cause d'irrégularités sur ses horaires de présence au travail ? Le même dont le préfet a attaqué et fait casser par la justice administrative l'arrêté de nomination à la direction de l'office HLM de La Seyne ?... Laissons là ce sujet qui en définitive ne préoccupe que 8 personnes sur 27000 habitants que compte notre commune !

Venons-en à un propos qui relève à la fois de l'intérêt général et du bien commun : les finances publiques. En ces temps où l'Etat va devoir faire payer à tous, et surtout en proportion aux classes moyennes en dépit de ses discours, les libertés qu'il a prises avec la gestion des deniers publics depuis près de 40 ans, La Garde se distingue positivement. Depuis 2001, la dette a été divisée par 3, les taux d'imposition ont suivi un cours légèrement à la baisse. Entre 2001 et 2012, la commune est ainsi passée du 3^e rang des villes les plus imposées du département à la 42^e position dans le classement établi annuellement par Var Matin. Pour autant, les investissements sont restés élevés.

Il ne s'agit pas de se satisfaire de ces bons résultats en eux-mêmes mais plutôt de leurs effets positifs. Grâce à son très faible endettement, La Garde maîtrise son avenir. Elle garde toute son indépendance par rapport aux institutions financières. Elle léguera donc aux générations futures les possibilités de faire des choix libres face aux défis que leurs temps leurs proposeront. Cet enjeu fondamental nous mobilise davantage que le seul prochain horizon électoral lequel semble au contraire sans cesse ronger nos concurrents de l'opposition.

Par la saine gestion des finances publiques, nous nous donnons les moyens de poursuivre résolument nos objectifs : garantir l'avenir des jeunes, faciliter la vie des actifs, donner toute leur place aux seniors, assurer au sens large la sécurité de tous !

LA MAJORITÉ MUNICIPALE

La Garde

/// Expression des groupes d'élus du conseil municipal



Rubrique provençale par Jaume Couloubrié

Vive les mariés !

*Nous avons le plaisir
de vous annoncer le mariage de :*

En août : Isabelle Grancher et Stéphane Cantais le 11
Sylvie Gastaldi et Frédéric Laurendeau le 11
Noémie Pons et Frédéric Robin le 11
Marion Albertini et Ynai Bilisari le 18
Laureline Mesquin et Cyril Picard le 18
Linda Bouachir et Faouzi Amaroch le 25
Charlène Bozzi et Billy Baranger le 25
Lucie Lalague et Jean-Michel Dias le 25
Justine Sédes et William Lefevre le 25
Marie Sureda et Arnaud Lepoix le 25
Margaux Littra et Vivien Sy le 25
Noëlle Pantignie et Patrice Torrens le 25
En septembre : Noémie Rodriguez et Antoni Stropoli le 8

Bonjour les bébés

*Nous avons le plaisir
de vous annoncer la naissance de :*

En août : Lillie Sirvent le 2 - Manèl Hamdi le 3
Thomas Rosaire le 5 - Adam El Bazi le 8
Maéna Gautie le 9 - Imrane Sif le 14
Arthur et Amaury Garcia Lachavanne le 14
Asmae Ouzzi le 16 - Sarah Muzereau le 17
Lyllia Bouachir le 18 - Zahra Grivellé le 18
Antoine Le Maître le 22 - Anaïs Schmidt le 22
Manon Pires le 23 - Sharleen Anares le 23
Ethan Felis le 24 - Wendy Navaro le 27
Thomas Carrara le 31 - Ruby Vernon le 31
En septembre : Enzo Pagano le 1^{er}
Charlotte Coutin le 2 - Alicia Brien le 3

*Un livre dans le berceau
La médiathèque est heureuse d'offrir
aux nouveau-nés leur premier livre
(présentez-vous munis du livret de famille)*

Ils nous ont quittés

*Nous présentons nos condoléances
aux familles et amis de :*

En juin : Emile Bienvault le 19
En août : Hugues Victorni le 5 - Ghislaine Viart le 8
Blanche Luciani née Monacelli le 10
Danièle Jean-Louis née Callaux le 11
Marie Rivas née Aragonès le 11
Rose Bertino née Catelin le 13
Christine Walz née Messigny le 16
Angelina Brocoletti le 16 - Jean Berthier le 18
Marie de Santa Barbara née Sanchez le 21
Jean-Pierre Cluzel le 21
Madeleine Llorens née Quillet le 24
Raymond Samier le 24 - Amor Bouchema le 24
Monique Laplace née Sciorella le 26
Robert Re le 26
Jacqueline Colombo née Cognacq le 28
Philippe Binder le 28
Nicole Alluto née Delbarre le 28
Georges Donéda le 28 - Nicole Quettier née Virot le 29
En septembre : Jean Bezzina le 3
Bernadette Mesmin née Guilleminot le 4
Sofiane Sebbaha le 6 - Ernest Mojjard le 7
Daniel Manfredini le 8

LANGUIMEN DE RINTRADO

Pèr iéu, e de segur pèr bèn d'autre, lou mes d'outobre èro lou mes de la rintrado, e lou dijòu lou jour qu'anavian pas à l'escoulo. Fau dire tambèn que ma tèsto, e de segur aquelo de bèn d'autre, es proun blanquinejanto. Eiço, sènso doute, esplico acò. Souvèntei fes, la plueio èro de la partido sus lou camin de l'escolo. Alor, cargavian la grand pelerino que, se nous aparavo bèn de la raisso, s'alourdissié à flour e à mesuro que caminavian. Fau dire que se l'aigo la poudié pas travessa, li restavo dintre, e quouro arribavian à l'escolo, erian proun countènt de si n'en destapa, pèr pas dire de si n'en deléuja.

La proumiero cauvo que nous sautavo eis uei, tre intra dins la classo, èro la fraso que lou mèstre, vo la mestresso, avié escricho, la vèio au tablèu negre, avans que de s'enana. Ah, 'quelo fraso de mouralo que descurbissian cade matin ! Lou mèstre, vo la mestresso, n'en fasié la proumiero leiçoun de la journado. Èron de sentènci que, de còup, comprenian pas bèn sus lou moumen, mai que souvèntei fes si n'en sian ramenta segound leis endevenènço de la vido, e nous an de còup que l'a, ajuda pèr prendre mant uno deciso.

En òutobre l'autouno fasié déjà babau. O, falié regarda de proche, pèr si n'en rendre comte. Lei jour coumençavon de s'amoussa quouro sourtian, après l'estudi. De fucio apaiavon déjà lei trepadou souto lei platano, e lou vènt, de soun boufo que coumençavo de s'afrescouli, leis amoulounavo dins lei cantoun de carriero. Li fasian de batèsto, si butant dintre, tè tu, tè iéu ! tant talamen que n'oublidavian l'ouro. Fau dire que fasian lou camin d'à pèd, e que nouàstei gènt nous venien pas espera à la sourtido. Au contro nous esperavon à l'oustau, e quouro avian trenassa un pau de tròup, lei maire mancavon pas d'espoussa lei drole qu'èron tardié.

L'escolo èro pancaro vengudo entre-mesclado. Lou matin anavian ensèn, mai lei drole s'arrestavon d'en proumié, e lei fiho countunien souleto, que soun escolo èro plus aluenchado. Lou vèspre, au contro, lei drole leis esperavon, mai jamai au mume endré, e s'escoundien dins l'escur pèr li faire pòu. Lou plesi èro double. Lei drole risien d'avanço de l'esmougudo dei fiho, que de soun caire, èron touto en aio de la cregnènço de la pòu, que pamens esperavon.

NOSTALGIE DE RENTRÉE

Pour moi, et sûrement pour bien d'autres, le mois d'octobre était celui de la rentrée, et le jeudi le jour pendant lequel il n'y avait école. Il faut dire aussi que mes cheveux, et sans doute ceux de bien d'autres aussi ont bien blanchis. Ceci sans doute explique cela. Souvent, la pluie était de la partie sur le chemin de l'école. Alors, nous prenions une grande pèlerine qui, si elle nous protégeait bien de l'averse, s'alourdissait au fur et à mesure que nous cheminions. Il faut dire que si l'eau ne pouvait pas la traverser, elle l'absorbait et quand nous arrivions à l'école, nous étions assez contents de s'en décharger.

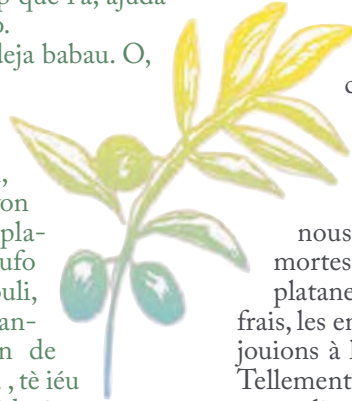
La première chose qui nous sautait aux yeux dès l'entrée de la classe, était la phrase que le maître, ou la maîtresse, avait écrite la veille au tableau noir avant de s'en aller.

Ah, cette phrase de morale que nous découvriions chaque matin ! Le maître, ou la maîtresse, en faisait la première leçon de la journée.

C'était des sentences que quelquefois nous ne comprenions pas bien, mais dont souvent nous nous sommes souvenues selon les circonstances de la vie, et nous ont aidé à prendre parfois certaines décisions.

En octobre l'automne pointait déjà. Bien sûr il fallait être attentif pour s'en rendre compte. Les jours commençaient à s'assombrir quand nous sortions après l'étude. Des feuilles mortes jonchaient déjà les trottoirs sous les platanes, et le vent, de son souffle déjà plus frais, les entassait dans les coins de rue. Nous y jouions à la bataille, s'y poussant l'un l'autre ! Tellement que nous en oublions l'heure. En ce temps là nous faisons le chemin à pied, et nos parents ne venaient pas nous attendre à la sortie. Au contraire ils nous attendaient à la maison, et quand nous avions un peu trop traîné, les mères savaient remettre les enfants tardifs en place.

L'école n'était pas encore devenue mixte. Le matin nous allions ensemble, mais les garçons s'arrêtaient les premiers, et les filles continuaient seules, car leur école était plus éloignée. Le soir, au contraire, les garçons les attendaient, mais jamais au même endroit, et ils se cachaient dans l'obscurité pour leur faire peur. Le plaisir était double. Les garçons riaient d'avance de la crainte des filles, qui de leur côté étaient toutes émues de la peur, que pourtant elles espéraient.



CINÉMA LE ROCHER

5€
plein tarif



CHERCHEZ HORTENSE

Pascal Bonitzer / France / 2012 / 1h40

Avec Jean-Pierre Bacri, Kristin Scott Thomas, Isabelle Carré, Claude Rich...

Du 19 au 22 octobre

Vendredi 19 à 15h, 18h et 21h

Samedi 20 à 18h30 et 21h

Dimanche 21 à 15h et 17h30

Lundi 22 à 18h30



DES HOMMES SANS LOI

John Hillcoat / USA / 1h55 / VO & VF

Avec Guy Pearce, Tom Hardy, Shia LaBeouf...

Du 2 au 6 novembre

Vendredi 2 à 18h30 et 21h (VF)

Samedi 3 à 18h30 et 21h (VO)

Dimanche 4 à 21h (VO)

Lundi 5 à 18h et 20h30 (VF)

Mardi 6 à 18h15 (VO)



CAMILLE REDOUBLE

Noémie Lvovsky / France / 2012 / 1h55

Avec Noémie Lvovsky, Samir Guesmi, Yolande Moreau...

Du 25 au 29 octobre

Jeudi 25 à 20h30

Vendredi 26 à 18h30 et 21h

Samedi 27 à 18h30 et 21h

Dimanche 28 à 17h30

Lundi 29 à 18h15 et 21h



LE JOUR DES CORNEILLES

Jean-Christophe Dessaint / France / 2012 / 1h35

Animation pour les enfants dès 7 ans

Du 2 au 6 novembre

Vendredi 2 à 16h30

Samedi 3 à 16h

Dimanche 4 à 16h et 18h15

Lundi 5 à 16h

Mardi 6 à 16h



MON TONTON CE TATEUR TATOÛÉ

Karla Von Bengtson / Danemark / 2012 / 45'

Pour les enfants dès 4/5 ans

Du 25 au 29 octobre

Jeudi 25 à 17h30

Vendredi 26 à 17h30

Samedi 27 à 15h30 et 16h45

Dimanche 28 à 16h

Lundi 29 à 16h30

Plein tarif : 5€ - Tarif réduit : 4€ (étudiants, groupes...)

Carte cinéma non nominative : 40€ les 10 séances (1 spectacle saison du rocher offert)

CINÉMA LE ROCHER

Avenue Marx Dormoy - 83130 La Garde
Service culturel : 04 94 08 99 34 - www.ville-lagarde.fr