



SOMMAIRE

Page 2



- Se souvenir des belles choses
- 10 bougies pour P. et M. Curie
- Informations municipales

Page 3



- Aider, soutenir, accompagner
- Sports et loisirs

Page 4



- Keith B Brown
- Informations nutritionnelles
- Sortir

Seniors : en mode actions

La Semaine de l'Age d'Or propose mille et une activités pour nos aînés. Du 17 au 23 octobre, La Garde voit la vie en or !

Spectacle, culture, gastronomie ou encore sport : à l'occasion de la Semaine de l'Age d'Or, la cité du Rocher fait la part belle à la diversité.

Jean-Louis Masson : " **Les personnes âgées sont des acteurs dynamiques. Ils sont essentiels au tissu social de notre commune. Profiter au mieux de sa retraite doit être un plaisir ! Les animations mises en place durant la Semaine de l'Age d'Or sont faites pour leur témoigner encore plus d'attentions que tout au long de l'année. Cette manifestation a également pour objectif de renforcer le lien intergénérationnel cher à notre ville et lutter contre l'isolement qui peut toucher certaines personnes âgées**".



La convivialité au rendez-vous

Le programme réunit les associations, activités et services destinés à embellir la retraite de nos aînés. Partir à la découverte des paysages varois, s'initier aux danses folkloriques, déguster les spécialités de nos régions... Il est toujours temps de se découvrir une passion !

Temps forts à la Maison Communale Gérard Philippe :

- Cérémonie officielle d'ouverture de la Semaine de l'Age d'Or, le 18/10 à 15h
- Aïoli géant suivi d'une animation dansante, le 19/10 à 12h
- Conférence en partenariat avec le CLIC du Coudon sur l'importance du rôle des grands-parents dans la vie de l'enfant le 20/10 à 9h30, à l'Auditorium
- Show "Paris qui chante, Broadway qui swingue" le 23/10 à 15h.

Renseignements : Service Solidarité 3^e Age, bureau n°13 - 04 94 21 07 46
Programme disponible dans tous les points d'accueil municipaux et sur www.ville-lagarde.fr



Le bel Age d'Or !

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

Numéros d'urgence

SAMU : 15 - Pompiers : 18 - Police : 17
Police nationale : 04 94 75 88 88
Police municipale : 04 94 08 98 20
Enfance maltraitée n° vert national : 119
GDF dépannage sécurité : 04 94 41 41 00
EDF dépannage sécurité : 08 10 333 083
Urgence eau assainissement :
appeler la mairie au 04 94 08 98 00

S.O.S médecins : 04 94 14 33 33

Pharmacie de garde : 04 94 21 85 21
Mme Lecaillet - Dimanche 23 octobre
de 10h à 12h et de 17h à 19h
Résidence Villanova - Quartier Les Savels

Infirmier de garde : 04 94 08 04 56
M. Chabot - Du 22 au 28 octobre
296 rue Jacques Prévert

Numéros utiles

La Poste : 04 94 14 71 80
N° vert départemental : 0800 10 10 83
Mairie : 04 94 08 98 00
Mairie annexe Ste Marguerite : 04 94 48 85 76
Allo Mairie : 0800 50 59 92
Maison du Tourisme : 04 94 08 99 78
Resto du cœur : 04 94 08 30 42
Déchetterie : 04 94 14 04 92
Encombrants n° vert : 0800 21 31 41
Portage repas domicile : 04 94 08 98 83
Clic du Coudon : 0 825 30 14 14

Permanences de Monsieur le Maire
Permanences de M. le Maire les 1^{er} et 3^e vendredis du mois de 9h30 à 12h, Maison des Associations.

Fermeture déchetterie municipale
La déchetterie sera fermée mardi 1^{er} et vendredi 11 novembre.
N° vert 0 800 21 31 41.

Recensement militaire des jeunes gens nés en octobre 1995

Vous êtes né(e) en 10/1995, vous devez vous présenter en Mairie pour vous faire recenser entre la date de votre anniversaire et la fin du 3^e mois suivant : soit avant le 31/01/2012. Les personnes qui deviennent Françaises entre 16 et 25 ans doivent se faire recenser au cours du mois où est intervenue la décision ou la notification et la fin du mois suivant.

Pièces à présenter : carte nationale d'identité, livret de famille des parents, éventuellement, copie du document justifiant la nationalité française. Les personnes qui auraient omis de se faire recenser durant la période dont elles relèvent doivent se mettre en contact avec le service pour régularisation de leur situation.
Info 04 94 08 98 18.

Enquête INSEE

- jusqu'au 17/01 : Enquête Emploi par sondage au 4^e trimestre 2011. Permet de déterminer les personnes qui ont un emploi, sont au chômage, ne travaillent pas ou sont retraitées. L'évolution des conditions de travail, des parcours professionnels et la formation des personnes de 15 ans ou plus.

- jusqu'au 23/12 : Enquête information et vie quotidienne afin de recueillir des données précises sur l'usage de l'information dans la vie quotidienne. Quelques ménages seront sollicités. Merci de votre accueil.

Service Éducation / Temps Libre

Ateliers d'arts plastiques hebdomadaires les mercredis de 14h à 15h30 école Zunino 1 animés par l'association Exogène 2 (sauf vacances scolaires), pour les 6/11 ans. Inscriptions dès à présent. Adhésion 7€ pour l'année et 27€ le trimestre.

Permanences Espace Info Energie

Comment rénover ma maison ? Quel matériau utiliser ? Un conseiller technique répondra à ces questions, le premier jeudi du mois de 9h à 12h. Maison des Associations: 04 98 00 58 17
celine.moquet@communesforestieres.org

Maison des associations

Les dossiers de demande de subvention 2012 sont à retirer à la maison des associations ou sur internet (doc. CERFA N°12 156*03) et à rendre avant le 31/10. Info 04 98 01 15 70/71.

Rejoignez-nous !

Vous aimez relever des défis fous ? Danser en public vous stimule ? Alors rendez-vous sur le site de la ville www.ville-lagarde.fr/tabid/903/Default.aspx ou à la salle Mussou, le 19/10 à 12h30, le 26/10 à 16h30 et 18h30 ou les 2/11, 9/11 et 16/11 à 16h30 pour une expérience unique ! Ouvert à tous sans condition d'âge.

Se souvenir des belles choses...

Quelques jours après la journée mondiale de lutte contre la maladie d'Alzheimer, le secteur spécialisé du Mas des Senes accueillait le clown Augustin pour le plus grand plaisir des résidents.

L'association les Amis du Mas des Senes a voulu offrir aux résidents du pôle Alzheimer une jolie parenthèse en magie. Entre musique et prestidigitation, le clown Augustin a permis aux 16 résidents de laisser libre cours au plaisir de rire, ressentir, entendre et partager. Des émotions qui malgré la maladie, sont toujours présentes.

Mounia, aide soignante : "Je travaille au Mas des Senes depuis plusieurs années. Ces 9 derniers mois, j'ai choisi de m'impliquer à temps plein au secteur Alzheimer. Les personnes malades sont certes difficiles à gérer mais très attachantes. Elles retombent en enfance et nécessitent des attentions toutes particulières. Mon bonheur et celui des 3 aides soignantes qui travaillent dans ce service, est d'apercevoir l'instant de joie et de lucidité qui traverse le visage des résidents lorsqu'ils parviennent à nous reconnaître".



Mounia, aide soignante : "Je travaille au Mas des Senes depuis plusieurs années. Ces 9 derniers mois, j'ai choisi de m'impliquer à temps plein au secteur Alzheimer. Les personnes malades sont certes difficiles à gérer mais très attachantes. Elles retombent en enfance et nécessitent des attentions toutes particulières. Mon bonheur et celui des 3 aides soignantes qui travaillent dans ce service, est d'apercevoir l'instant de joie et de lucidité qui traverse le visage des résidents lorsqu'ils parviennent à nous reconnaître".

Des actions d'accompagnement bénévoles

Dominique et Patricia, bénévoles auprès des Amis du Mas des Senes, s'occupent essentiellement des activités des résidents du secteur Alzheimer. Dominique confie : "J'ai eu un déclic en partageant mon temps avec ces personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer. C'est pour moi une évidence de les accompagner dans leur quête de la mémoire, en leur apportant mon attention, mon affection. Une fois par semaine les résidents participent à des ateliers de cuisine, pâte à sel, peinture sur soie ou confection de bouquets de fleurs. Cet été nous avons également pu organiser une balade en bord de mer : une véritable bouffée d'air pur pour ces personnes qui rencontrent d'énormes difficultés pour affronter la vie quotidienne".

10 bougies pour les Amis de Pierre et Marie Curie



Nicole Ranise, présidente : "nous avons soufflé les 10 bougies de l'association lors d'un bel après-midi le 27 septembre. Le spectacle humoristique et la tombola ont ravi les 75 résidents du foyer logement Marie Curie ainsi que les adhérents, l'équipe municipale et le service Solidarité 3^e âge. Nous proposons toute l'année des sorties aux personnes âgées. Notre plus belle récompense est de les voir heureuses."

Renseignements : Les Amis de Pierre et Marie Curie
04 94 21 15 73

SPORTS ET LOISIRS

Les Joyeux Pitchounets

Journée information des Assistantes Maternelles du Var, le 5/11 de 8h30 à 16h30, salle Gérard Philippe. Info 04 94 08 05 95.

Restos du Coeur

Reprise des inscriptions du 3 au 29/11, le mardi et jeudi de 9h à 11h, place A. Barthélemy. La distribution s'effectuera les mardis et jeudis de 9h à 11h30 dès le 1^{er}/12.

Le centre recherche des bénévoles de préférence masculins pour assurer la réception et la manutention des produits alimentaires. 04 94 21 03 91.

Du Maternage à L'Ouvrage

Si le maniement d'une écharpe de portage, d'un porte bébé hamac vous intéresse : cours de "portage de bébé" les lundis 14h-16h, le 17/10 14h-16h cours "allaier et porter" et stage le 21/10 9h-12h "confection de coussinet et autre article autour de l'allaitement". Mas de Ste Marguerite 06 16 95 37 54.

Tortue à plume

Atelier d'écriture ouvert à tous, pour le plaisir de partager... les mardis de 10h à 11h30 (sauf vacances scolaires) et une soirée d'écriture créative un vendredi/mois de 18h30 à 21h. 06 83 03 13 03 / tortue-plume@hotmail.fr

UNRPA

Goûter-photo le 27/10 à 15h, Salle A. Croizat.

Les Amis de Jeux Vie, Mon diabète

Réunion d'information le 25/10. MC Gérard Philippe salle 105. 06 26 65 41 20.

Aider, soutenir, accompagner

La Ville est un maillon de la chaîne de solidarité. Elle soutient les actions menées tout au long de l'année par les associations qui récoltent des dons et contribuent au bien-être de chacun.

Un souffle vers l'avenir

51 balades ! Record battu pour le rassemblement des Virades de l'Espoir auquel ont activement participé le 25 septembre dernier, Monsieur le maire et Monsieur Haslin, maire-adjoint, équipés de leur propre moto et Jean-Pierre Giran, Député du Var.

Pour un don de 3€ par tour, Goldwing singulières, Harley flambantes et Citroën DS d'époque ont fait rugir leur moteur dans le centre-ville.

Patrick, propriétaire d'un Goldwing de 1964, confie : **"participer aux Virades est un réel plaisir depuis de nombreuses années ! Je viens spécialement de Manosque pour ne pas manquer cette journée sportive et solidaire."** A leurs côtés, le Comité Communal des Feux de Forêt a décerné aux enfants de 6 à 14 ans une Attestation d'Initiation à la Patrouille de Surveillance de la Forêt : armés d'une lance à incendie ils ont effectué une simulation de patrouille à la Bouilla ! Une journée d'espoir grâce à la participation bénévole des associations et des clubs passionnés de véhicules anciens. Le tout dans une ambiance très rock'n roll !



Soirée de Gala

Comme chaque année, la Maison des Associations a proposé aux bénévoles de se retrouver à l'occasion d'une soirée dansante le 1^{er} octobre dernier, salle Gérard Philippe. Une façon de remercier le travail exemplaire de ceux qui font battre le cœur de la ville à travers les 500 associations que compte notre commune.

Rotary : servir d'abord

Depuis 5 ans, le Rotary Club de La Garde participe activement à la vie de la cité, comme l'explique le nouveau président, M. De Gunten : **"dernièrement, l'équipe a mené plusieurs actions qui ont permis d'acheter un défibrillateur installé depuis au complexe sportif Guy Môquet. Nous intervenons également auprès d'enfants défavorisés et de personnes âgées par le biais d'autres associations locales.**

Nous souhaitons continuer ce travail de terrain au plus près des Gardéens."



Renseignements pour toutes ces associations auprès de la Maison des Associations - 95 rue Marc Delage-04 98 01 15 70

ARANOM / UNC

Paëlla le 30/10 à partir de 11h, salle Mussou, 04 94 75 98 48 / 04 94 75 23 42 ou 06 13 37 63 28.

Friperie Sociale

Vente de vêtements et accessoires le 20/10 de 9h30 à 17h, 73 Av. Salengro. 06 22 08 77 22.

Une fleur une vie

Au profit du Téléthon 2011 : Repas choucroute le 8/11 à 20h, salle Gérard Philippe, 20€. Réservation avant le 5/11. Le 27/11, grande marche

avec les associations, RDV à 9h30 devant l'hôtel de ville. Départ à 10h, accessible à tous. 5€ par participant donnant droit à une écharpe. Infos et inscriptions 04 98 01 15 72.

ACPG CATM TOE

Super loto le 30/10 à partir de 14h15, début du jeu 15h15. Info : Mme Berthou 04 94 21 76 21.

Amicale laïque section Rando

Le 20/10 à 8h30 La Loube, difficulté*04 94 48 81 51 ou <http://al.lagarde.monsite-orange.fr>

Spirit Fitness

Cours de Zumba le vendredi de 10h30 à 11h30 salle Art et Culture. Info : 06 26 03 41 75.

Expressite Libre

Ateliers théâtre, jeux d'improvisation, le mercredi de 14h30 à 16h / 6-8 ans et de 16h30 à 18h30 / 9-11 ans au CLAE. 06 77 09 41 85 expressite.libre@gmail.com

Les amis de P. et M. Curie

Prochain loto le 25/10 à 15h à Marie Curie.

Théâtre P'Tit Hang'Art

"30 ans déjà", Jean-Marc Dermesropian rend hommage à Georges Brassens le 20/10 à 21h. Info au 06 14 22 18 38.

Médaillés militaires

Spectacle spécial âge tendre de l'opérette le 29/11 à Brignoles, 20€ transport, repas, inclus. Inscription dès à présent : Maison du Combattant le mardi et vendredi de 11h à 12h.

Keith B. Brown, la star montante du blues

Mardi 25 octobre à 20h30, l'américain Keith B. Brown ensorcèlera de sa voix suave le public du Théâtre du Rocher lors d'une soirée country blues qui promet d'être inoubliable...

Keith B. Brown est natif de Memphis dans le Tennessee. Il puise dans ses origines l'essence même du blues qu'il n'hésite pas à mêler à d'autres genres musicaux comme le jazz ou la pop pour créer son propre style. Compositeur, interprète et même acteur, ce talentueux artiste a fait en 2002 une performance très remarquée dans « The Soul of a Man », un film de Wim Wenders dans lequel il interprète Skip James qui voua son existence à la musique. Sa voix et sa guitare font revivre le blues de la plus belle des manières. Succombez au charme de Keith B. Brown.



Adhérez au Rocher

La "carte pass 10" à 7 € vous donne droit à un tarif spécial de 10 €/spectacle.

Tarifs spectacles : - Plein tarif : 15 € - Tarif réduit : 12 € - Tarif jeune : 8 €
Réservation : Service Culturel : 04 94 08 99 34 – resalerocher@ville-lagarde.fr

. CINÉMA LE ROCHER .

cinema@ville-lagarde.fr

Certains l'aiment chaud /VO

De Billy Wilder

Jeudi 20/10 à 18h30/suivi d'un débat

Vendredi 21/10 à 20h30

Samedi 22/10 à 21h

Dimanche 23/10 à 18h

Cheburashka et ses amis (dès 4 ans)

De Makoto Nakamura

Vendredi 21/10 à 17h

Samedi 22/10 à 15h30 et 17h45

Dimanche 23/10 à 16h

. EXPOSITIONS .

Abacadabbois

Exposition d'objets en bois flotté

Du 17 au 27 octobre

de 10h-12h à 14h-18h30

Mas de Ste Marguerite

sandrinebarlet@yahoo.fr

11^e Biennale du Salon artistique de l'AMOPA du Var

Peintres, sculpteurs, photographes

du 25/10 au 4/11

Vernissage le 25/10 à 18h

Salle Gérard Philippe

. SPECTACLE .

La farigouleta

Veillée de la "castagnado" danse, musique, chant

Samedi 22 octobre à 20h,

Salle F. Bouisson.

5€/adulte et 2,50€/enfant.

Info : 04 94 21 85 31

. CAFE PHILO .

Ce qu'est vraiment le Grand Orient

Par Alain Fumaz

Vendredi 21 octobre dès 19h30

Auberge Provençale

www.cafephilo.fr

. MEDIATHEQUE .

Films documentaires

Sur les routes de l'encens

Vendredis 21-28 octobre à 17h30

Auditorium

. CONCERT .

Chants sacrés en Méditerranée

2^e volet du triptyque consacré à l'eau

- Ensemble Sâbil

Chants du Proche-Orient

- Cheikh Zein Al Masri

Chants traditionnels de Haute Egypte

Mercredi 19 octobre à 20h30

Théâtre du Rocher

Kality Street Festival

Les 28 et 29 octobre à 19h30

Esplanade Guy Môquet 2

Billetterie : 04 94 03 73 05

. EVENEMENT .

Journée mondiale

du refus de la misère

Lundi 17 octobre à 18h

Place des Libertés - Info au CCAS

04 94 08 98 34

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Restaurants scolaires et centres de loisirs du 19 au 25 octobre



	midi	suggestions dîners
mercredi	Salade Rôti de dinde Galettes de légumes Cantadou Gaufre chantilly P : 28 g L : 28 g G : 88 g AE : 716 kcal Ca : 130 mg	Potage de légumes Tartes aux oignons Fruit
jeudi	Carottes râpées Tajine à l'agneau Polenta Crème caramel P : 30 g L : 25 g G : 93 g AE : 717 kcal Ca : 110 mg	Omelette au fromage Poêlée de légumes Fruit
vendredi	Salade de blé Poisson meunière Ratatouille Vache qui rit Fruit P : 29 g L : 27 g G : 86 g AE : 703 kcal Ca : 150 mg	Jambon Purée de pois cassés Yaourt aux fruits
lundi	Betteraves en vinaigrette Bœuf au curry et oignons Nouilles asiatiques Emmenthal Compote P : 29 g L : 27 g G : 97 g AE : 756 kcal Ca : 160 mg	Gratin de pommes de terre et brocolis Petits suisse Fruit
mardi	Salade de concombre Moules /Frites Yaourt Fruit P : 30 g L : 25 g G : 90 g AE : 705 kcal Ca : 150 mg	Chou farci Riz Flan vanille

Le calcium indiqué est apporté par les produits laitiers. Les informations sont données pour un enfant de primaire qui mange la totalité du repas avec la portion de pain et sans se resservir.

P : protides - L : lipides - G : glucides - AE : apport énergétique - Ca : calcium