



SOMMAIRE

Page 2



- Jeunesse : le Starmouv' a enflammé le cœur de ville !
- Soirée neige en plein été !
- Informations municipales

Page 3



- Seniors : tous à la fête !
- Un Gardéen récompensé
- Sport et Loisirs

Page 4



- Deux soirées sous les étoiles...
- Informations nutritionnelles
- Sortir

Gardéennes, Gardéens,

Préparez-vous, ils arrivent...

Du 3 au 7 août, troubadours, chevaliers et ménestrels prennent possession de la Cité du Rocher.

Laissez-vous tenter par ce voyage à travers les âges...



Les Nocturnes Médiévales

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 20 00
 Mme Le Bail, dimanche 31 juillet
 De 10h à 12h et de 17h à 19h
 Pharmacie du campus - Avenue T. Lautrec

Infirmier de garde : 04 94 21 42 03
 M. Gabas, du 30 juillet au 5 août
 21 rue Nelson Mandela, Le Saphira

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

INFORMATIONS MUNICIPALES

Aide à la personne

Vous recherchez quelqu'un pour une intervention à votre domicile ? Petit bricolage (*changer un lustre, monter un meuble, poser des tringles*), petit jardinage (*tonde pelouse, désherbage, arrosage, propreté*), entretien courant de votre logement (*repas, ménage, repassage, courses*)... N'hésitez pas à contacter le service emploi insertion pour une mise en relation avec l'une des associations adhérentes à la plateforme d'aide à la personne !

A noter : ce choix permet une réduction d'impôts de 50%. 174 rue Delage, du lundi au vendredi, 04 98 01 15 51, 8h30-12h/13h30-17h, fermé le vendredi après midi.

Service Solidarité 3^e Age

Inscriptions aquagym retraités : 19€ par mois pour 2 séances hebdomadaires de 11h à 12h, places limitées. Inscription : se munir d'un certificat médical, d'une photo et d'un justificatif de domicile. Info bureau n°13, Hôtel de Ville, 04 94 08 98 83.

Service Population

Vous êtes né(e) en juillet 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 31/10. Exemple : vous êtes né(e) le 15/07/1995, vous pouvez vous présenter entre le 15/07 et le 31/10. 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 doivent se mettre en contact avec le service pour régulariser leur situation. Infos : 04 94 08 98 18.

Service Education / Temps Libre

- Restaurant Scolaire : Déclaration pré remplie des revenus 2010 ou imposition 2011 (sur les revenus 2010). Montant des prestations familiales (CAF). Justificatif de domicile.
- Mercredis et le périscolaire : Déclaration pré remplie revenus 2010 ou imposition 2011 (sur les revenus 2010) Montant des prestations familiales (CAF). Justificatif de domicile, carnet de santé attestation d'assurance responsabilité civile. Inscriptions au service éducation jusqu'au vendredi 26 août. Renseignement : 04 94 08 98 52.

Semaines à thèmes d'été

Camping dans le Verdon du 1^{er} au 5 août pour les 14/17 ans et activités eau. Attention, erreur de tarifs sur la plaquette. Infos : www.ville-lagarde.fr Maison de La Jeunesse 04 94 21 60 64.

Ouverture piscine municipale

Jusqu'au 4 septembre. Inscriptions aquagym, école de natation à la Maison des Sports : 04 98 04 04 20 ou 21. Fournir un certificat médical, une photo d'identité et un justificatif de domicile. **Le port du bonnet est obligatoire pour TOUS LES BAINEURS** se présentant à la piscine. Horaires : lundi, mardi, jeudi, vendredi de 12h à 18h30, mercredi 12h à 21h, samedi et dimanche de 14h à 18h30. La piscine sera fermée le 15 août.

Jeunesse : le Starmouv' a enflammé le cœur de ville !



show cases : The Punk Project, The Guest et Munky Fonk Soul. Organisé par le Service Municipal Jeunesse pour la 6^e année consécutive, Starmouv' donne l'occasion aux jeunes musiciens de demain de faire éclater leur talent.

Munky Fonk Soul, grand gagnant 2011

Six musiciens composent Munky Fonk Soul, une formation évoluant dans un univers entre chant, sax, guitare, basse et batterie. Réunis autour de leur passion commune pour la musique, les membres du groupe sont bien déterminés à en faire leur métier. Leurs compositions et reprises aux influences funk ont conquis le public et le jury. Un an de tour manager s'offre à eux, avec la collaboration de la société Made in Event pour l'organisation de leurs concerts. Mathilde, la chanteuse, nous confie que "*quelques premières parties de grands artistes sont déjà au programme*". Un coup de pouce formidable pour leur carrière !

Une ambiance survoltée

Pendant les délibérations du jury, le groupe Oliver Campana a déchaîné les foules avec ses compositions très Rock'n Soul ! Un groupe en vogue exemplaire pour nos jeunes talents du Starmouv' !

Starmouv' 2012 : renseignements à partir de décembre 2011 à la Maison de la Jeunesse 04 94 21 60 64



A NE PAS MANQUER !

Soirée neige en plein été !

A La Garde, les flocons tombent en musique sous 30° ! Sous la chaleur du mois de juillet, les canons à neige vont transformer la place de la République en gigantesque dancefloor enneigé. Pop, dance, rock ou scène française, un DJ mixera les plus grands tubes jusqu'à 1h. Parés de vos après-skis, venez vous déhancher lors de cette soirée neige insolite !

Le 28 juillet, de 21h30 à 1h, place de la République - Gratuit

Feux d'artifice du 23 août

Tous les riverains des rues : Doumet, de la Chapelle, du Jeu de Paume, du Four, de l'Horloge, Jean Aicard, d'Estienne d'Orves, des chemins de la Chapelle, des Ferrages, du Noyer, parking de l'école Jean Aicard, place Adrien Barthélémy, sont priés de rentrer leur linge, fermer les volets et stationner leurs véhicules en dehors du périmètre du tir dès 22h30 jusqu'à 23h30 ; et en cas de report du tir ces restrictions seront applicables le 24 août. Plus d'informations à la Police Municipale.

Médiathèque Louis Aragon

Horaires d'été jusqu'au 31 août : mardi de 9h à 12h et de 16h à 19h, mercredis, vendredis et samedis matins de 9h à 12h.

Maison du Tourisme : horaires été

Du lundi au vendredi : 9h-12h30 / 14h30-17h30. Samedi : 9h à 12h30.

Enquête INSEE

L'INSEE réalise jusqu'au 6 août l'enquête *emploi par sondage auprès des ménages*. Quelques ménages seront sollicités. Merci de votre accueil.

CPAM

Permanences : mercredis matins, 8h30 à 11h30, salle Gérard Philipe.

SPORTS ET LOISIRS

Association Gardéenne de Yoga

Le lundi de 18h30 à 19h30, le mardi de 10h15 à 11h15, le vendredi de 15h à 16h au Mas de Sainte Marguerite. Le mercredi de 17h45 à 18h45, le jeudi de 10h15 à 11h15 à la salle 115, MC Gérard Philipe. Infos au 06 20 71 33 74.

Seniors : tous à la fête !

Retour sur deux rendez-vous à destination des seniors et de leur famille, sous le sceau de la convivialité et de la bonne humeur !

Journée des îles au Mas des Senes

Organisée par l'association *Les amis du Mas des Senes* et en partenariat avec le personnel de la maison médicalisée, la grande kermesse aux accents tahitiens a réuni un public nombreux jusque dans l'enceinte du parc des Savels, le 12 juin dernier. Au doux son de la musique des îles, résidents, amis et familles ont pu admirer des danses traditionnelles* et



s'initier à ces dernières pour les plus téméraires ! Barbapapa, pêche aux canards, "chamboule tout", vente de livres, bijoux, monoï et colliers de fleurs : les stands variés ont ravi les plus grands comme les plus petits lors de cet événement des générations.

Plus de 150 personnes ont pris part au repas, tahitien bien sûr ! Une grande réussite pour cette journée festive pour laquelle se sont mobilisés de nombreux bénévoles, très investis pour le bien-être et les sourires des résidents.

**avec l'association Tamarii Nganaia Tahiti*



Un goûter presque parfait !

Sans doute inspirée par les nombreuses émissions culinaires, la maison de retraite Marie Curie a décidé d'organiser son goûter presque parfait ! Ambiance gourmande donc, le 30 juin dernier où les petits plats ont été mis dans les grands pour le bonheur des adeptes des douceurs sucrées. Un événement plébiscité par les résidents qui donne un 10/10 à cette grande première culinaire !



Un Gardéen récompensé

Jean-Louis Masson, maire de La Garde et vice-président du Conseil général a remis **le label Qualité Tourisme** au restaurant **Plein Sud** tenu par le Gardéen Frédéric De Barsony en mai dernier. Rappelons que le plan Qualité Tourisme a été initié lors du comité interministériel du 9 septembre 2003. Pour améliorer l'image de la France, développer les emplois et créer de la richesse, la qualité est devenue la priorité de l'ensemble des acteurs du tourisme fédérés par l'État.

Restaurant Plein Sud - 04 94 75 09 08
23 avenue Jean Moulin, Le Pradet



Handball Gardeen

Recherche 10 filles nées en 2002, 2003, 2004, 12 filles nées en 2000, 2001, 14 filles nées en 1999, 1998, 16 filles nées en 1997, 1996. Infos : Anthony Touboul, manager général au 06 23 89 01 05 ou 06 16 45 68 88.

Lis Escapadou

Permanences, accueil, tricot les jeux du mois de juillet et août, pas de provençal. Reprise activités le 8/09.

Jardins familiaux

Appel aux dons : tout matériel ther-

mique de jardinage (tondeuse, débroussailluse, et motobineuse). Mme Bouvier, présidente, 06 01 85 19 53.

Méditerranée Médiation

Vous vivez une situation conflictuelle (travail, famille, voisinage, succession...), vous ne savez pas comment vous en sortir. Nous, médiateurs, pouvons peut-être vous aider. Venez nous en parler lors de la prochaine permanence gratuite, salle Gérard Philippe, mercredi 3 août, 9h à 12h. Martine Balayn 06 07 34 71 79 ou Georges Potriquet 06 82 11 30 26.

Montagne Détente et Loisirs

Séjour au pays Basque du 30 septembre au 5 octobre : 490€ en pension complète avec visites incluses : St Jean Pied de Port, Bayonne, Biarritz... Infos au 04 94 75 09 83.

AGPF

L'association propose chatons et chats à l'adoption : 04 94 08 39 35.

Amicale des Joyeux Gardéens

Voyage au Maroc du 8 au 22 septembre, Marrakech et Agadir. Infos : 06 09 64 53 25.

Les amis de Pierre et Marie Curie

Loto le 16 août à 15h à Marie Curie.

Ecole des parents Ecole de la vie

Recherche bénévoles pour donner des cours de mathématiques et de français (niveau primaire/secondaire). 06 09 50 75 30 / 06 12 24 01 71.

Médaillés militaires

Reprise des permanences vendredi 2 septembre. La section a besoin de volontaires pour le forum des associations, informations auprès du président Noël Gobert 04 94 48 44 42.

Deux soirées sous les étoiles...

Sortir

Les ensembles **Des Equilibres** et **Zelenka** viennent charmer de leurs notes la vieille bâtisse provençale pour une soirée exceptionnelle, dédiée aux amateurs de musique classique.



Cette semaine... Les 5 musiciens de l'**Ensemble Zelenka** rajeunissent le quintette ! Ils abordent à leur façon les sonates de Vivaldi, Telemann, Leclair et Zelenka, dévoilant une coloration musicale baroque. Romain Curt et Cyril Chabaud au haut-bois, Chloé Kieken au basson, Héloïse Dely à la contrebasse, et Myrrha Principiano au clavecin, jouent sur la liberté d'interprétation.

Jeudi 28 juillet à 21h – Mas de Sainte Marguerite – Gratuit

En août... **Des Equilibres** est un ensemble né de la coopération entre musiciens d'orchestre, professeur de conservatoire, solistes et chambristes. Suite au magnifique concert donné le 13 juillet en compagnie de Stéphanie Mulot, c'est avec bonheur que le Mas de Sainte Marguerite reçoit de nouveau l'Ensemble Des Equilibres. La violoniste Agnès Pyka accompagnée cette fois-ci du pianiste Bruno Robilliard, nous emporte au pays envoutant des grands compositeurs classiques : **sonate en FA majeur K376 de Mozart, sonate n°1 en LA mineur Opus 105 de Robert Schumann, sonate de Francis Poulenc.**

Jeudi 11 août à 21h – Mas de Sainte Marguerite – Gratuit

. CINEMA LE ROCHER .
cinema@ville-lagarde.fr
PAS DE CINEMA L'ETE
REPRISE EN SEPTEMBRE

. EVENEMENT .

Ouverture de la chapelle romane
Organisé par les bénévoles de l'association Les Amis de la Vieille Garde
Chaque samedi, 15h à 19h, jusqu'en septembre

. CONCERTS

SPECTACLES .

La Cumbia Chicharra
Laissez-vous transporter par les rythmes métissés de la cumbia colombienne
Lundi 25 juillet 21h - GRATUIT
Place de la République



Les Nuits du Mas Voir ci-contre

Soirée neige Voir page 2

Les Nocturnes Médiévales
Inauguration le 3 août à 20h
Du 3 au 7 août - 20h à minuit, au stade Accusano, en centre-ville et dans la Vieille Garde

Tournoi jeux de rôles Wargames 11^e édition
Plongez dans un univers imaginaire avec l'association Les Tisseurs de Rêves
Samedi 6 et dimanche 7 août
NON STOP à la salle Gérard Philippe
Infos : 06 66 01 29 56
lestisseursdereves.org



MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Centres aérés - Semaine du 27 juillet au 2 août

	midi	suggestions dîners
mercredi	Lentilles vinaigrette Saumonette sauce crevette Carottes et courgettes Fromage blanc Biscuit P : 31 g L : 24 g G : 91 g AE : 700 kcal Ca : 160 mg	Lasagnes Salade verte Fruit
jeudi	Couscous à l'agneau Tome blanche Fruit P : 33 g L : 30 g G : 94 g AE : 778 kcal Ca : 170 mg	Poivrons à l'huile d'olive Tarte aux courgettes Yaourt
vendredi	Melon Rôti de dindonneau Salade niçoise Kidibou Misterfreeze P : 31 g L : 25 g G : 90 g AE : 709 kcal Ca : 100 mg	Oignons farcis Riz Faisselle et crème de marron
lundi	Salade de pois chiche Croque œuf Ratatouille Petits-suisse Fruit P : 28 g L : 27 g G : 85 g AE : 695 kcal Ca : 145 mg	Filet de truite Pomme dauphine Fromage Compote
mardi	Salade crudités Poulet rôti Taboulé Vache qui rit Mousse chocolat P : 30 g L : 28 g G : 98 g AE : 764 kcal Ca : 150 mg	Pizza jambon fromage Poêlée de légumes Fruit

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

