



SOMMAIRE

Page 2



- Sorj Chalandon, l'écrivain voyageur
- Informations municipales

Page 3



- Prêts pour une balade ?
- Concours pour artistes aux idées vertes
- Sport et Loisirs

Page 4



- ...et les figures deviennent figurines
- Informations nutritionnelles
- Sortir

Tous au numérique !



Le 24 mai prochain, nous passerons tous au numérique ! La diffusion analogique des principales chaînes de télévision nationales va s'arrêter et être remplacée par une diffusion exclusivement numérique.

Tous les foyers qui reçoivent aujourd'hui les six chaînes historiques, par une antenne râteau ou intérieure sont directement concernés. Pour continuer à recevoir la télévision après le 24 mai, vous allez devoir adapter votre installation à un mode de réception numérique (adaptateur TNT, téléviseur TNT intégrée, ADSL, satellite, câble ou encore fibre optique).

Pour Jean-Louis Masson, maire de La Garde, il s'agit "d'un passage historique, mais méconnu, lorsque vous verrez apparaître au bas de votre écran des messages d'alerte, il vous faudra faire vérifier votre installation par un antenniste agréé et ne pas vous débarrasser des antennes râteaux. Nous sommes présents pour vous guider !"

Qu'est ce que le passage à la télé tout numérique ?

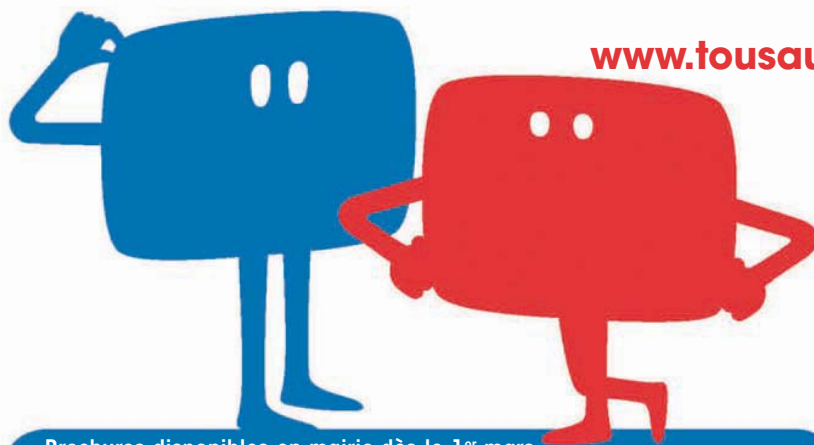
C'est le remplacement de la diffusion hertzienne analogique des 5 chaînes historiques (TF1, France 2, France 3, France 5/Arte et M6) par une diffusion hertzienne exclusivement numérique qui permet de recevoir jusqu'à 19 chaînes gratuites par l'antenne râteau.

Faut-il changer son poste de télévision pour recevoir la TNT ?

Tous les postes de télévision vendus depuis 1981 peuvent recevoir la télévision numérique. Les postes commercialisés après 1981 sont compatibles avec la diffusion du signal numérique. Il suffit simplement de relier le poste télé à un adaptateur TNT grâce à un câble Péritel. Tous les postes de télévision commercialisés après mars 2008 sont équipés d'un adaptateur TNT intégrée. Ils sont donc compatibles avec la réception du signal numérique sans équipement supplémentaire.

**Pour tout savoir et établir un diagnostic :
www.tousaunumerique.fr / 0970 818 818**

(prix d'un appel local, du lundi au samedi de 8h à 21h)



Brochures disponibles en mairie dès le 1^{er} mars.
Rendez-vous le 11 mai place de La Liberté
à Toulon afin de rencontrer les intervenants "Tous au Numérique".

**Bientôt la
Télévision
Numérique
Terrestre
pour tous !**

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
Clc du Coudon : 0 825 30 14 14

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

Numéros d'urgence

SAMU : 15 - Pompier : 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 08 14 54
Mme Gagnard, dimanche 6 mars
10h à 12h et 17h à 19h
La Marjolaine bt C - La Planquette

Infirmier de garde : 04 94 21 68 11
M. Sola, du 5 au 11 mars
100 allée d'Aiguines



INFORMATIONS MUNICIPALES

Aide à la personne

Vous recherchez quelqu'un pour une intervention à votre domicile ? Bricolage, jardinage, entretien courant de votre logement... 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% pour toutes personnes imposables. 174 rue Delage, du lundi au vendredi : 8h30-12h/13h30-17h (sauf le vendredi après midi), 04 98 01 15 51.

Service Education / Temps Libre

- Arrêt des permanences du samedi matin à compter du mois de février.
- Les centres de loisirs Henri Wallon et CLAE accueilleront les enfants du 18 au 29 avril. Inscriptions : 14 mars au 8 avril au service éducation.

Enquête emploi

L'INSEE réalise jusqu'au 23 avril une enquête emploi par sondage pour déterminer combien de personnes ont un emploi, sont au chômage, ne travaillent pas ou sont retraitées. Quelques ménages recevront une lettre indiquant l'objet de l'enquête et le nom de l'enquêteur de l'INSEE chargé de les interroger. Il sera muni d'une carte officielle l'accréditant. Nous vous remercions par avance du bon accueil que vous lui réserverez.

Service Solidarité 3^e Age

- **Fête des grands-mères** : la municipalité met les grands-mères et grands-pères à l'honneur le 16 mars avec un spectacle de magie et un goûter offert salle Gérard Philippe à 14h30. Inscriptions dès à présent.
- **Sorties** : le 24/03 Les Gorges du Verdon, le 14/04 Vaison la Romaine, le 26/05 Martigues. Rens. : bureau 13 de l'Hôtel de Ville, 04 94 08 98 83.

Fête de la Musique 2011

Vous jouez dans un groupe amateur, La Garde et le service culturel vous donnent l'occasion de vous produire au Jardin Veyret le lundi 21 juin à l'occasion de la Fête de la Musique. Inscriptions : service culturel jusqu'au 15 avril, 04 94 08 99 34.

La Mairie de La Garde recherche

- **5 Maîtres Nageurs Sauveteurs** (titulaires du BEESAN) du 4 juin au 4 septembre. 35h/semaine, postes sans logement, surveillance piscine, cours de natation collectif et cours d'aquagym. Salaire mensuel net : 1460€. Cours de natation en supplément.
- **Des personnes retraitées** (H ou F) pour assurer la sécurité des traversées des écoles primaires, 4 jours par semaine (L-M-J-V). Horaires de travail : 8h15/8h45 - 11h15/11h45 et 13h15/13h45 - 16h15/16h45. Rémunération horaire brute : 10,15€. Adressez vos candidatures à M. le Maire, direction des Ressources Humaines, Hôtel de Ville BP 121, 83957 La Garde Cedex.
Email : etravia@ville-lagarde.fr.

Carnaval 2011

Les centres de loisirs Henri Wallon, CLAE et Ressource font leur carnaval vendredi 4 mars. Les petits Gardéens sont invités à les rejoindre à 14h45 parking Gérard Philippe, suivi du défilé dans les rues de la ville jusqu'à la place de la République. Renseignements au service éducation : 04 94 08 98 52.

Sorj Chalandon, l'écrivain voyageur



Journaliste et auteur distingué par le Prix Médicis 2006, Sorj Chalandon, sélectionné pour le Prix littéraire des lycéens et apprentis, est venu à leur rencontre le 18 février dernier.

Après avoir passé plus de 30 ans au sein du quotidien *Libération*, qu'il créa avec son ami Serge July et couvert de nombreux conflits en tant que grand reporter, Sorj Chalandon se plonge dans l'écriture littéraire pour nous raconter des histoires vraies teintées de fiction.

Dans son premier roman, **Le Petit Bonzi**, il relate ses souvenirs d'enfant bègue. Comme une thérapie, il y décrit ses souffrances et son amour des mots. Avec **Une Promesse**, le journaliste romancier obtient le Prix Médicis. L'histoire, touchante, est un conte : une bande d'amis se fait la promesse d'empêcher la mort de venir chercher l'un d'eux. Son troisième roman, **Mon Traître** mêle à la fois l'Histoire, celle de l'Irlande du Nord, avec son propre vécu, celui d'un ami qui se révèle être un traître. Enfin avec **La Légende de nos Pères**, son dernier ouvrage publié chez Grasset qui fait parti de la sélection du Prix littéraire des lycéens et apprentis organisé par la Région et l'agence du livre, Sorj Chalandon s'attache au devoir de mémoire. **"Je suis venu à votre rencontre pour vous expliquer l'importance du devoir de mémoire, l'importance de savoir d'où l'on vient pour ne jamais oublier que la liberté dont nous jouissons aujourd'hui a été durement acquise"**. Le journaliste captive l'audience, les questions fusent et les lycéens en redemandent. Pour Marion, 15 ans, **"ce n'est pas tous les jours qu'on a la chance de rencontrer un auteur qui peut nous parler aussi bien de son expérience de journaliste que de son travail d'auteur. Il est tellement passionné qu'il m'a donné envie de lire ces autres livres"**.

Objectif atteint pour le Prix littéraire des lycéens et apprentis. Car cette manifestation qui a pour but de faire découvrir douze ouvrages contemporains à travers une sélection de six romans et six bandes dessinées, permet avant tout au jeune public de développer leur sensibilité, leur créativité et leur donner le goût de lire.

Aujourd'hui, Sorj Chalandon est journaliste au *Canard Enchaîné*. Il continue d'arpenter le monde cette fois, plus en tant que correspondant de guerre mais en tant qu'homme qui rend visite à ses amis. Après la rencontre auteur qui se tenait à l'auditorium de la Médiathèque, il s'envolait pour Ramallah en Cisjordanie.



"Le métier de journaliste m'a aidé à regarder autour de moi, c'est de ce sens de la description dont je me sers pour écrire des romans" a confié au public Sorj Chalandon lors du rendez-vous auteur qui suivi la rencontre avec les lycéens du Coudon.

Les livres de Sorj Chalandon sont disponibles à la Médiathèque. Le Prix Littéraire des lycéens et apprentis sera décerné le 26 mai prochain.

SPORTS ET LOISIRS

Mas de Sainte Marguerite

Envie d'écrire, de raconter ses mémoires ? Ateliers d'écriture le mardi de 10h à 11h30 et cours d'informatique : 06 83 03 13 03.

Amicale Laïque - section rando

La Roquebrussanne, La Loube, jeudi 3 mars à 8h30, samedi 5 mars soirée dansante, le 9 soirée photos avec pizzas et le 10 sortie à Pourrières, La Pallière. Info 04 94 48 81 51.

ARANOM

Dimanche 13 mars sortie à Sanary avec visite du marché le matin puis repas et spectacle "Chez Gigi" au Castellet. Réservations à la Maison des Associations le vendredi, 10h à 11h, 04 94 75 98 48 / 04 94 75 23 42.

Les amis de Pierre et Marie Curie

Prochains lotos les mardis 8 et 22 mars à 15h à Marie Curie.

UNRPA

Prochains lotos les 10 et 24 mars à 15h foyer Ambroise Croizat.

Roc Rando

Dimanche 6 mars sortie à Belgentier, circuit Le Fond de l'Evoué, rdv parking de La Poste à 8h30. Info 06 13 38 47 91.

Montagne Détente et Loisirs

Séjour en Espagne à Santa Suzanna du 23 au 26 mai : 169€ + 7€ pour assurance annulation, en pension complète. Rens. au 04 94 75 09 83.

FNACA

Grand loto fermier samedi 5 mars à 15h, salle Félix Bouisson.

Prêts pour une balade ?

Le Conseil Général organise, cette année encore, ses balades à travers les espaces naturels sensibles varois. Des promenades au cœur de notre écosystème durant lesquelles vous serez accompagnés par un guide nature. En piste !

Dans le cadre de l'ouverture des Espaces Naturels Sensibles au public, le Conseil Général du Var vous invite à venir découvrir plusieurs sites nature du département. Accompagnés par des guides naturalistes, vous pourrez apprécier et découvrir la faune et la flore typiquement varoise.

Le Plan de La Garde, tel que vous ne l'avez jamais vu...

Ces "balades nature" vous permettent de partir à la découverte des merveilles que recèle notamment le Plan de La Garde. Dimanche 13 mars, un guide vous emmènera à la rencontre



de cette part importante de notre patrimoine environnemental. Le Plan comporte, en effet, une des rares zones humides d'eau douce de notre région. Au cours d'un circuit qui se veut accessible à tous, vous pourrez observer l'adaptation des espèces aux milieux temporairement inondables, les plantes rares et protégées comme les jacinthes sauvages ou les romulées, les végétaux de la ripisylve tels qu'aulnes, frênes, carex et autres graminées...

Les places étant limitées, il est nécessaire de réserver au 06 85 70 68 81. Balade nature au cœur du Plan le 13 mars à 14h.

Pour en savoir plus...

A ce jour, le Var compte **259 Espaces Naturels Sensibles**, répartis sur 10 071 hectares. Le Conseil Général du Var développe actuellement une politique d'acquisition d'espaces naturels sensibles sur les zones prioritaires. Zones littorales, bords de lacs et rivières, sites exceptionnels, ou encore au cœur même des zones urbaines et périurbaines. C'est le cas, pour le Plan de La Garde, avec le projet du Parc Nature. Un parc qui jouera la carte de la proximité avec les habitants, afin qu'ils puissent se réapproprier cet espace naturel à préserver. Il s'étendra sur 80 hectares, dont 50 sont d'ores et déjà acquis par le Conseil Général.



Concours pour artistes aux idées vertes !

Dans le cadre de la Fête du Printemps, un concours de photographie et de peinture est lancé sur le thème du développement durable. Placez la nature et sa protection au cœur de votre œuvre, ou quand l'écologie rencontre l'art !

Inscriptions à la Maison du Tourisme dès le 9 mars, elles seront clôturées le 23 mars à 17h, du mardi au vendredi de 9h à 12h 30 et de 14h30 à 17h30, le samedi de 9h30 à 12h30, fermée dimanche et lundi, 04 94 08 99 78.

Les amis de la nature

Dimanche 6 mars : Le Revest, Le Coudon, rdv parking Giga La Valette à 8h30. Permanence le mardi, 18h/19h, salle 113 MC G. Philippe.

Amicale des Joyeux Gardéens

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

Friperie Sociale

Vente de vêtements et accessoires jeudis 3 et 17 mars de 9h30 à 16h30, 73 av. Salengro, 06 22 08 77 22.

AMMAC

Assemblée générale suivie d'un apéritif samedi 19 mars, 10h, salle 114-115 à Gérard Philippe. Maison du Combattant, 06 71 54 10 20.

Entrez dans la danse

Soirée samedi 26 mars à 20h30, Salle Mussou, 06 12 24 25 00.

Les Sables d'Or

Soirée humanitaire spectacle et repas oriental le 12 mars, salle Gérard Philippe, dès 19h. Prix : 15€. Info : 06 19 16 45 24.

Compagnie MAÂT

Cours de danse vendredi 4 mars de 15h30 à 17h : moderne et atelier chorégraphique de 17h à 18h30 à la Mase de la Planquette. Info/inscription : 06 33 60 44 94 ciemaat@gmail.com ciemaat.sitew.com

Corps Autrement

Atelier échange de recettes vendredi 18 mars à 14h. Rencontrez Hélène qui travaille autour d'un mouvement artistique intérieur samedi 19 mars à 14h et une ren-

contre avec Barbara pour son don de magnéteuse samedi 26 mars à 15h. Stages anti-gymnastiques samedi 2 avril de 9h30 à 12h30. 91 av. Sadi Carnot, 09 52 41 93 86 / 06 37 05 31 14 / duclos.caty@free.fr

Créaticouleur

Stage marionnettes d'ombre jusqu'au 4 mars de 10h à 12h. Info/inscription : 06 74 29 68 89.

...et les figures deviennent figurines



La photographe **Aurore Valade** sublime la banalité du quotidien dans un cadre très travaillé proche du maniérisme et du baroque.

Des gens d'une incroyable simplicité dans un décor surchargé, voici la mise en scène contrastée qu'Aurore Valade propose au fil d'une exposition à découvrir à La Galerie G jusqu'au 24 mars. Ces personnages ancrés dans le quotidien sont figés dans une scène théâtralisée. Le modèle devient alors indissociable de son milieu. Pour François Bazzoli, historien d'art : "de ces capharnaüms extrêmement organisés naît paradoxalement un réalisme sidérant, mais pour en arriver là, Aurore Valade a dû transformer les lumières, chambouler l'ordre ou le désordre des appartements, et autres cachettes de ces modèles, introduire des symboles vrais et faux, travailler les poses, jouer du respect et de la dérision, contrecarrer les projets de ses personnages énigmatiques dont on ne saura rien à force de surcharge d'information. Un petit coup d'ordinateur par-ci et par-là, un petit jeu de mise en scène par-devant et par-dérrière, quelques références par-dessus et par-dessous, et le tour n'est pas encore joué puisque c'est à ce moment précis que la photographie commence à percer sous le trop-plein de connivences."

www.aurore-valade.com

Jusqu'au 24 mars à La Galerie G

du mardi au samedi 10h-12h et 13h-18h, jeudi 13h-18h

Service Culturel 04 94 08 99 19 / La Galerie G 04 94 08 99 68

• **CINEMA LE ROCHER** .
cinema@ville-lagarde.fr
PAS DE CINEMA JUSQU'AU 20 MARS
CREATION DE LA COMPAGNIE EN RESIDENCE

• **EXPOSITION** .
Aurore Valade
"Des figures" photos
Jusqu'au 24 mars - La Galerie G

• **THEATRE** .
Réservations
Théâtre du Rocher : 04 94 08 99 34
spectacles@ville-lagarde.fr

"Dies Irae" (jours de colère)
de Léonid Andreïev
Par Le Cabinet de Curiosités
compagnie en résidence
Mardi 15 au samedi 19 mars - 20h30
Dimanche 20 mars - 16h
Répétitions ouvertes au public
1^{er} et 2 mars - 18h à 19h30

"Beaucoup de bruit pour rien"
de William Shakespeare
Par la Cie Philippe Person
Mercredi 23 mars - 20h30

• **CONCERTS** .
Les Rois du Rock
Samedi 19 mars - 20h30
Salle Gérard Philipe - PAF : 7€

• **EVENEMENT** .
Fête des grands-mères
Mercredi 9 mars - 14h30
Salle Gérard Philipe

Café Philo
"La frustration" par Albert Hadida
Vendredi 18 mars - 19h30
Auberge Provençale à La Pauline
www.cafephilo.fr

Starmouv' concert présélection
Samedi 9 avril - 20h30
Salle Mussou - Gratuit

• **MEDIATHEQUE** .
Films documentaires
Cycle "Terres de France"
Vendredis 4, 11 et 25 mars - 17h30
Auditorium

Rendez-vous du conte
Magali Frachon et Serge Pittalis
Samedi 19 mars - 10h15 et 11h
Espace Jeunesse

Ciné-Conférence
"Les décors de Giono" d'Alain Guerrier (55)
Mardi 22 mars - 18h30
Auditorium



MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Centres aérés - Semaine du 2 au 8 mars

	midi	suggestions dîners
mercredi	Salade verte Jambon Purée Camembert Fruit P : 27 g L : 26 g G : 94 g AE : 718 kcal Ca : 215 mg	Sauté d'agneau Carottes Yaourt Biscuits
jeudi	Quiche lorraine Rôti de veau aux olives Gratin de brocolis et pommes de terre Fruit P : 31 g L : 30 g G : 90 g AE : 754 kcal Ca : 200 mg	Soupe de légumes Cannelloni Petits-suisses
vendredi	Betterave et maïs Paupiette de saumon Riz Vache qui rit Compote P : 30 g L : 28 g G : 96 g AE : 756 kcal Ca : 150 mg	Pamplemousse Cordon bleu Ratatouille Gâteau de semoule
lundi	Salade verte Brandade de poisson Pyrénées Fruits des îles P : 28 g L : 25 g G : 92 g AE : 705 kcal Ca : 190 mg	Salade de riz Steak haché Gratin de poireaux Fruit
mardi	Pizza bio Côte de porc champignons Petits-pois carottes Kiri Fruit P : 32 g L : 27 g G : 90 g AE : 740 kcal Ca : 160 mg	Salade d'artichaut et cœurs de palmier Quenelles à la tomate Fromage blanc

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

