



SOMMAIRE

Page 2



- La SAGEM déménage
- Informations municipales

Page 3



- Un cerveau en pleine forme !
- Sports et loisirs

Page 4



- Du reportage de guerre au récit intime
- Informations nutritionnelles
- Sortir

L'Internet Gardéen récompensé

Pour la deuxième année consécutive, La Garde voit sa politique pour un internet local et citoyen distinguée par les 4 @ du label Ville Internet 2011.

Rendre accessible les Technologies de l'Information et de la Communication à tous : tel est l'engagement que s'est fixé la municipalité. Dans cette dynamique de démocratisation des nouvelles technologies, les seniors ne sont pas oubliés : des cours leur sont ainsi proposés afin de se familiariser avec l'outil informatique. Des espaces d'accès à Internet aux quatre coins de la commune permettent à tout un chacun de rester connecté et le WI-FI intègre désormais les lieux publics, comme dans l'enceinte de la Maison communale Gérard Philippe. Pour Jean-Louis Masson, maire : "cette distinction nationale récompense l'ensemble des initiatives menées sur le territoire gardéen en faveur d'un internet local et citoyen à la disposition de chacun et dans l'intérêt général."



Toutes les écoles primaires sont dotées de matériel informatique.

www.ville-lagarde.fr : pour se faciliter la ville !

Le site officiel de La Garde propose de nombreuses informations pratiques comme un plan interactif, l'accès à sa facture d'eau, un annuaire des associations, la programmation du Théâtre, les horaires du cinéma... Depuis l'an dernier, la Médiathèque dispose d'un portail spécifique : un outil idéal pour réserver des oeuvres en ligne, se laisser tenter par les coups de cœur littéraires, suivre les dates de retour des documents que vous avez emprunté ou encore découvrir le programme des animations.

A La Garde, 3 Cyber-bases sont à votre disposition : au 1^{er} étage de la MC Gérard Philippe, à la Maison des Associations et au Bureau Municipal pour l'Emploi.



Internet pour tous !

Le 9 février, M. le Maire et Mme Bill, adjointe à la Jeunesse, ont félicité les animateurs de la Cyber-base, Nadia et Stéphane pour la qualité de l'encadrement proposé au public.

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 59 29
M. Chaillot - Dimanche 20 février de 10h à 12h et de 17h à 19h
Rue Jacques Duclos - HLM R. Rolland

Infirmier de garde : 06 89 90 73 52
M. Lacanau - Du 19 au 25 février
258, Mail de la Planquette

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

Le recensement en janvier 2011

Une partie de la population de La Garde sera recensée jusqu'au samedi 26 février 2011. Un agent recenseur se rendra à votre domicile, vous pourrez le reconnaître grâce à sa carte officielle tricolore comportant sa photographie et la signature du maire. Pour savoir si vous êtes recensé cette année, contactez la mairie au 04 94 08 98 18.

Enquête publique

Enquête publique préalable au transfert dans le domaine public communal : Rue Jacques Prévert, Rue de la Tréluzière. Enquête complémentaire : Allée de la patinoire et Avenue du 8 Mai 1945, jusqu'au 25 février. Permanences du Commissaire enquêteur - Hôtel de Ville, le 14 février l'après-midi, le 25 février journée.

Enquête emploi

L'INSEE réalise jusqu'au 23 avril une enquête emploi par sondage. Pour permettre de 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.

Ecole Municipale des Sports

Stage multisports du 21 au 25 février. Inscriptions au 04 98 04 04 24 ou à la maison des sports, places limitées.

Service jeunesse

► **Accueil féminin**

Accueil des jeunes gardéennes de 14 à 25 ans les mardis et vendredis en période scolaire de 17h à 19h, école Zunino 1. Adhésion au Service Municipal Jeunesse obligatoire.

► **Mercredis thématiques**

- le 16/2 : Cinéma

Cycle initiation au rugby en partenariat avec la LVP les derniers mercredis de chaque mois de 14h à 18h pour les gardéens de 14 à 17 ans, à Guy Môquet 1 (prochain 23/2) Renseignements : Maison de la Jeunesse : 04 94 21 60 64.

URGENT

La Mairie de La Garde recrute des personnes retraitées (H ou F) pour assurer la sécurité des traversées des écoles primaires de la ville. 4 jours par semaine (L-M-J-V) de 8h15-8h45 / 13h15-13h45 / 16h15-16h45. Rémunération horaire brute : 10€15. Ponctualité et sens des responsabilités exigés. Renseignements au 04 94 08 98 00 poste 8977.

Fête de la musique 2011

Vous jouez dans un groupe amateur, la Ville de 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 au 04 94 08 99 34.

Maison du tourisme

La Fête du Printemps aura lieu du 3 avril au 25 avril 2011. Afin de mettre la nature à l'honneur, un concours de photo, peinture est ouvert à tous sur le thème du développement durable. Inscriptions à partir du 9 mars à la maison du tourisme à 9h jusqu'au 23 mars à 17h. Les œuvres seront exposées dans le hall de la Mairie. Tél 04 94 08 99 78.

La SAGEM déménage

Bailleur social, aménageur public et promoteur, la SAGEM regroupe tous ses services, dans le quartier de la Planquette.

Pour offrir un service de qualité aux locataires et plus de confort à ses employés, la SAGEM, bailleur social, aménageur public, gestionnaire d'équipement et promoteur-construc-teur, s'installe dans de nouveaux locaux.

Un nouvel espace de vie et de travail entièrement chauffé au bois

La SAGEM est au cœur du site qu'elle aménage actuellement **aux normes HQE** (Haute Qualité Environnementale).

Avec ses locaux centralisés, la SAGEM offre ainsi un accueil optimisé pour les usagers



Lors de la visite des bureaux le 2 février, Monsieur le maire également président de la SAGEM, a rappelé que La Garde était la seule commune du Var à compter 28 % de logements sociaux.

Nouvelle adresse de la SAGEM

132 rue Le Corbusier
83 130 LA GARDE
tel : 04 94 08 63 18
fax : 04 94 21 31 22

Horaires d'accueil du public service gestion et attributions

lundi et mercredi : 14h-17h
vendredi : 14h-16h30

Celui-ci accueillera :

- **une crèche municipale** dont l'ouverture est prévue le 28 février
- **un parking public** de deux niveaux (40 places)
- **111 garages**
- **103 places de stationnement en surface**

- 120 logements répartis dans 3 bâtiments :

Le Donatello, une résidence sociale sera livrée au printemps, deux immeubles en accession libre Le Michel Ange mi-2011, Le Botticelli 1, fin 2011 et Le Botticelli 2, début 2012.

C'est la première fois dans le Var qu'un tel équipement sera chauffé par une chaudière bois. Une performance qui aura valu à la SAGEM le soutien financier de l'ADEME et de la Région.

SPORTS ET LOISIRS

ARANOM

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

Ecole de cirque Regarde en haut

Stages vacances février : du 21 au 25 février et du 28 février au 4 mars. Info/inscription au 04 94 28 07 18. www.ecoledecirque-var.fr

Amicale Laïque section rando

Jeudi 17 février à 8h30 : Sollies-Ville : le Coudon, dimanche 20 à 8h30 Le Val : rocher du Cuit et le jeudi 24 à 8h30 : Hyères : Les Borrels, le Fond de la truie. Info 04 94 48 81 51.

Friperie Sociale

Ventes de vêtements et accessoires le 17 février de 9h30 à 16h30. 73 Av. Salengro. 06 22 08 77 22.

UNRPA

Prochain loto le 24 février à 15h foyer A. Croizat.

Les amis de P et M. Curie

Prochains lotos les mardis 18 et 22 février à 15h à Marie Curie.

Les Gardéens de vieille souche

Le 5 mars sortie à Martigues et côte bleue, visite du vieux Martigues, dégustation de coquillages : 52€ / personne. Inscriptions au 04 94 21 13 31 04 94 75 18 64, à partir de 19h.

Créaticouleur

Stage marionnettes d'ombre du 28 février au 4 mars de 10h à 12h. Info/inscription 06 74 29 68 89.

Un cerveau en pleine forme !

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir : c'est le crédo de Brain Up. Composée de psychologues, psychomotriciens et diététiciens, l'association propose aux seniors de prendre soin de leur cerveau et d'entraîner leur mémoire.

Les inscriptions sont ouvertes au CCAS pour ces 5 ateliers de gymnastique cérébrale !

Dans la cadre du partenariat avec la Caisse Régionale d'Assurance Maladie du Sud-Est, Brain up animera 5 séances de 2 heures axées sur la mémoire, le bien-être, la prévention et les loisirs. Les ateliers visent à donner les moyens à chaque participant d'exercer ses principales fonctions cognitives, d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne et de connaître les conseils pratiques afin de prendre soin de son cerveau. Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges.



Se creuser les méninges en s'amusant

Ici pas de score, de points par exercice ou de performances. L'approche est surtout qualitative afin de permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien. Au-delà de l'aspect purement ludique, chaque exercice est un support afin d'entraîner telle ou telle fonction et de discuter ensemble sur la façon d'en retirer les bénéfices dans la vie de tous les jours ! Ainsi, chaque participant apprendra à mieux se connaître, à adopter les techniques qui lui semblent les plus pertinentes. Brain up reste fidèle à sa devise : "chaque cerveau est différent : à vous de choisir une méthode qui convient au votre !"

SORTIES SENIORS 2011

Demandez le programme !

Le Service Solidarité 3^e Age vous propose cette année :

- le 17/02 : Déjeuner spectacle au cabaret "Le Sacré Montmartre" à Trans en Provence avec visite commentée du Musée des Arts et Traditions Populaires le matin. Inscriptions en cours. Tarif : 50€/personne tout compris.
- le 24/03 : Les Gorges du Verdon avec Menu spécial Truffes
- le 14/04 : Vaison la Romaine (découverte en petit train de la cité Gallo Romaine)
- le 26/05 : Sortie à Martigues (visite du vieux Martigues et croisière commentée)
- le 29/09 : Marineland
- le 24/11 : Journée Coquillages à l'étang de Thau

Voyage 2011 : "entre Pays Basque et Béarn" du 24 au 30 juin (Biarritz, St Jean de Luz, Espelette, San Sebastian, etc).

Renseignements Bureau n° 13 de l'Hôtel de Ville.

Tél : 04 94 08 98 83

AEP St Maur

L'association d'éducation populaire propose aux jeunes de 12 à 18 ans un camp ski à Ancelle du 27 février au 5 mars. 250 € + matériel. Info/inscription 06 50 78 20 70.

Entrez dans la danse

Soirée samedi 26 février à 20h30, salle Mussou, avec l'orchestre Do Majeur. Renseignements : 06 12 24 25 00.

Le p'tit hang'art

Cyrano de Bergerac par l'amphithéâtre les 17, 18 et 19 février

à 20h30. Réservations : 06 14 22 18 38 / ptiithangart@sfr.fr.

Harmonie-Gym

Cours d'harmonisation énergétique (détente du corps), détente et lâcher prise, relaxation par des mouvements doux... à base de Do-In, Qi-Gong (Wu-Dang) et de Tai-Chi-Chuan. Les mercredis de 12h30 à 14h et de 18h30 à 20h Salle de La Planquette. Sophrologie de groupe, individuelle et stages. Reiki : Enseignement, Initiations et Suivi. Renseignements : 06 62 40 46 78.

Mas des Sénéts

Thé dansant le jeudi 17 février dès 15h au Mas, inscriptions : 04 94 08 85 00, places limitées.

Roc Rando

Le 20 février sortie à Ceyreste, circuit : Le grand Caune, rendez-vous parking de la poste à 8h30. Info 06 13 38 47 91.

Les amis de la nature

Le 20 février : Corniche sud de la Ste-Victoire. RDV Parking Giga à La Valette à 7h30. Permanence le mardi de 18h à 19h salle 113 MC G. Philippe.

Harmonie Mussou

Assemblée générale le samedi 19 février à 15h, salle Mussou suivi d'une galette des rois.

Lis Escapadou

Apéritif amical des vœux offerts aux adhérents le lundi 28 février à 17h30, Maison des Associations.

Montagne détente et loisirs

Séjour à Londres du 5 au 7 septembre 2011, 620€ vol, bus et guide, inscriptions jusqu'au 20 février au 04 94 75 09 83.

Du reportage de guerre

au récit intime



Journaliste de renom et auteur couronné du prix Médicis 2006, Sorj Chalandon, sera à la Médiathèque vendredi 18 février à 17h30 pour présenter son dernier roman *La légende de nos pères* publié chez Grasset.

Sorj Chalandon fait une grande partie de sa carrière de journaliste au sein du quotidien Libération. Entré en 1975 comme dessinateur, il devient grand reporter puis sera rédacteur en chef adjoint jusqu'en 2007. Actuellement, Sorj Chalandon est au Canard enchaîné.

Il a couvert de nombreux conflits : Liban, Tchad,

Somalie, Afghanistan... En 1988, il reçoit le prix Albert Londres pour ses reportages sur l'Irlande du Nord et le procès de Klaus Barbie. Son premier roman, *Le Petit Bonzi* fait une sortie très remarquée en 2005. Il obtient le prix Médicis du roman en 2006 pour *Une promesse*. Fort de ce succès, il publie *Mon traître*. Aujourd'hui, avec *La légende de nos pères*, Sorj Chalandon interroge les mémoires collectives et individuelles.

Sorj Chalandon vient à la rencontre des lecteurs, vendredi 18 février à 17h30 à l'Auditorium de la Médiathèque. Ce rendez-vous auteur s'inscrit dans le cadre du Prix littéraire des lycéens et des apprentis organisé par la Région en partenariat avec la librairie Gaïa et le Lycée du Coudon. Vente dédicace du livre à l'issue de la rencontre.

ENTREE LIBRE

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Informations nutritionnelles des menus du 16 au 22 février et suggestions de dîner

	midi	suggestions dîners
mercredi	Salade de betterave et chèvre Brochette au paprika Crumble de courgettes Gâteau coco chocolat P : 28 g L : 27 g G : 91 g AE : 719 kcal Ca : 100 mg	Pissaladière Salade verte Yaourt Fruit
jeudi	Salade de lentilles Sauté de veau Purée de haricots verts Camembert Fruit P : 31 g L : 26 g G : 87 g AE : 706 kcal Ca : 160 mg	Carottes râpées Sauté de volaille Semoule Petits suisse
vendredi	Carottes râpées Poisson à la provençale Riz Yaourt bio P : 28 g L : 23 g G : 95 g AE : 699 kcal Ca : 150 mg	Côte de porc Petits pois Fromage Fruit
lundi	Salade verte Bœuf aux carottes Vache qui rit Tarte au flan P : 32 g L : 29 g G : 88 g AE : 741 kcal Ca : 260 mg	Escalope de poulet Purée Petit suisse et fruit mixé
mardi	Pâté de campagne Lasagnes saumon épinard Salade de fruits P : 30 g L : 28 g G : 90 g AE : 732 kcal Ca : 100 mg	Blé aux légumes et dés de volaille Fromage 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

. CINÉMA LE ROCHER .
cinema@ville-lagarde.fr

Somewhere (VO)
De Sofia Coppola

Vendredi 18 à 21h
Samedi 19 à 18h et 21h
Dimanche 20 à 18h et 21h
Lundi 21 à 11h

Une vie de chat
D'Alain Gagnol

et Jean-Loup Felicoli
à partir de 6 ans
Vendredi 18 à 17h15 et 19h15
Samedi 19 à 16h
Dimanche 20 à 16h
Lundi 21 à 14h et 16h30

. EXPOSITIONS .

Talents de Femmes

Association BPW Toulon-La Garde
Jusqu'au 19 février
Exposition ouverte
tous les jours de 15h à 19h
www.talentsdefemmes.fr

. MEDIATHEQUE .

Exposition

Drôles d'oiseaux, drôles d'animaux
Jusqu'au mercredi 16 février
Espace jeunesse

Rendez-vous auteur
Sorj Chalandon

La légende de nos pères
Vendredi 18 février à 17h30
Auditorium

Attention ! Le rendez-vous auteur du 18 mars est annulé

. THEATRE .

Le préjugé vaincu de Marivaux

Le théâtre du temps pluriel
Jeudi 17 février à 20h30
Théâtre du Rocher

Théâtre création

Répétitions ouvertes au public de "Dies Irae"
Mardi 1^{er} et
mercredi 2 mars à 18h
Théâtre du Rocher

. EVENEMENTS .

Salon du coquillage

Les 26 et 27 février
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Inauguration officielle
le samedi 26 à 11h30
MC. Gérard Philippe

Café Philo

"L'Europe en déclin ?"
Par Philippe Granarolo
Vendredi 18 février à 19h30
Auberge Provençale de La Pauline

Mickaël Lonsdale

"Au coeur des psaumes"
Samedi 5 mars à 20h30
Eglise de la Nativité
Réservations 04 94 08 99 19
5€ et 12€ en vente
à l'association Diocésaine
75 rue Gabriel Boudillon.