



SOMMAIRE

Page 2



- Bien manger : une priorité
- Informations municipales

Page 3



- Le Kality Street a fêté ses 10 ans !
- Informer les jeunes des dangers de l'alcool
- Sport et Loisirs

Page 4



- Black old blues
- Informations nutritionnelles
- Sortir



Les Hivernales pour le plaisir de tous



lets enchantés, venir applaudir Nicoletta lors d'un spectacle gospel ou encore partager un moment convivial lors de la soirée cabaret au profit du Téléthon."

Du 26 novembre au 2 janvier, La Garde fait rimer magie de Noël avec solidarité, culture et féerie. Rejoignez la grande parade des Hivernales !

Jean-Louis Masson, maire : "pendant plus d'un mois, l'esprit de Noël anime notre cité. Toute la ville bat au rythme des Hivernales qui se déclinent autour de 3 thématiques : la culture, la solidarité et la féerie. Vous pourrez vous retrouver au cœur du Village de Noël autour des chalets enchantés, venir applaudir Nicoletta lors d'un spectacle gospel ou encore partager un moment convivial lors de la soirée cabaret au profit du Téléthon."

Cent chalets et des animations par milliers

Profitez entre amis et en famille des saveurs de Noël et des idées cadeaux proposées par les 100 artisans qui animent le Village de Noël. Le Père Noël recevra petits et grands dans son chalet jusqu'au 24 décembre. Horaires d'ouverture du Village de Noël, de 11h à 19h30 en semaine, 20h30 les vendredis, samedis et dimanches (fermé les lundis et le 25 décembre, ouvert le 1^{er} janvier).

Fête du Jouet et soirée cabaret au profit du Téléthon

Partez à la recherche du cadeau idéal à l'occasion de la Fête du Jouet qui se tiendra samedi 27 novembre et dimanche 28 de 9h à 18h, l'entrée est libre. Ne manquez pas, le 4 décembre, la grande soirée cabaret, salle Gérard Philipe. Réservation : 04 98 01 15 70.

Deux soirées gospel avec Nicoletta

L'Eglise de la Nativité résonnera des chants gospel interprétés par Nicoletta et son chœur.

Les Hivernales se font envoûtantes les 16 et 17 décembre à 20h30.

Places 25€, billetterie au service culturel 04 94 08 99 34 et à la Maison de Tourisme 04 94 08 99 78.

Retrouvez la programmation complète des Hivernales sur www.ville-lagarde.fr et dans les points d'accueil municipaux. Renseignements : Maison de Tourisme, place de la République, 04 94 08 99 78.



**Inauguration
vendredi
26 novembre
dès 18h**

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 90 38
MM. Strazzula-Guénoun
dimanche 21 novembre
10h à 12h et 17h à 19h
Place de la République
Infirmier de garde : 06 89 90 73 52
M. Lacanaud, du 20 au 26 novembre
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
Clc du Coudon : 0 825 30 14 14



Enquête publique

Par arrêté en date du 15 octobre, le Préfet du Var a ordonné l'ouverture d'une enquête publique relative à la déclaration d'intérêt général concernant le programme pluriannuel de travaux d'entretien hydraulique de parties de l'Eygoutier et de certains de ses affluents sur le territoire de La Garde. L'enquête se déroulera du 15 novembre au 6 décembre. Les personnes intéressées pourront prendre connaissance des documents aux jours et heures ouvrables de la mairie durant cette période et consigner leurs observations sur le registre d'enquête ouvert à cet effet ou adresser, par correspondance, au commissaire enquêteur en mairie de La Garde, siège de l'enquête. Mme Fernandez, désignée commissaire enquêteur, recevra personnellement toutes observations et réclamations en mairie le lundi 15 novembre de 9h à 12h et le vendredi 26 novembre de 14h à 16h.

Solidarité 3^e âge

- **Repas de Noël** aux seniors Gardéens, salle Gérard Philippe, mercredi 15 décembre, 12h. Invitations à retirer au service solidarité 3^e âge et en mairie annexe au Mas de Ste Marguerite pour les personnes habitant dans ce quartier, du 18/11 au 10/12. Se munir d'un justificatif de domicile et d'une carte d'identité (aucune inscription ne sera prise sans ces documents).
 - **Noces d'Or** : les couples fêtant leur 50^e anniversaire de mariage pourront renouveler leur union au cours de ce repas. Inscriptions : se munir du livret de famille.
 - **Colis de Noël** offert par la municipalité. Inscription du 18/11 au 10/12, se munir d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité, être âgé de 70 ans révolus au 31/12/2010.
 - **Fête d'automne**, mercredi 17 novembre 14h30, salle Gérard Philippe. Animation par le groupe 1Somniak et ambiance danse country, suivi d'un goûter. 3€ par personne. Se munir d'une carte d'identité et d'un justificatif de domicile.
- Inscriptions : service solidarité 3^e âge, bureau 13 en mairie, 04 94 08 98 83.**

CLAE - Henri Wallon

Vacances de Noël, pour la période du lundi 20 au vendredi 31 décembre : inscriptions du 22 novembre au 10 décembre au Service Education. Le service sera ouvert les samedis 27 novembre et 4 décembre.

Maison du Tourisme

A l'occasion de l'inauguration des Hivernales, tous les enfants sont invités à nous rejoindre avec des lanternes le 26 novembre à 18h, place Mussou. Le cortège se rendra place de la République pour le coup d'envoi de l'édition 2010 !

Fête du jouet - Les Hivernales

Samedi 27 et dimanche 28 novembre, de 9h à 18h, salle G. Philippe. Strictement ouvert aux enfants accompagnés d'un adulte et **interdit aux revendeurs**. Inscriptions, réservées dans un 1^{er} temps aux Gardéens à la Maison du Tourisme, 9h30 à 12h et 14h à 17h. Se munir d'un justificatif de domicile et de son livret de famille. Droits d'inscription : 4€ le samedi ou le dimanche et 6€ les deux jours (intégralement réservés au Théléton). Deux tables maximum par personne.



Bien manger : une priorité

Suite de notre reportage sur les repas servis aux enfants et aux personnes âgées par la Ville. Aujourd'hui, nous vous proposons d'en savoir plus sur le service de portage à domicile.

Plus de 100 personnes âgées se font livrer 7j/7 leurs repas (déjeuner+dîner) sur la commune de La Garde. Le portage à domicile est un service proposé par la mairie. Les menus sont élaborés par l'équipe du SIRC (Syndicat Intercommunal de Restauration Collective) avec une diététicienne. Les repas se veulent équilibrés et adaptés au régime spécifique des personnes âgées (par exemple sans sel, texture souple ou sans sucre).

Exigence et qualité

Jean-Christophe Pastor, directeur du SIRC et sa brigade portent un soin particulier à la qualité et à la fraîcheur des produits: **"365 jours par an, sans interruption, l'équipe du SIRC prépare les repas des seniors qui sont directement livrés chez eux par un agent de la ville. Nous veillons à diversifier les plats et proposons des recettes maison comme la tarte tomate/chèvre, les lasagnes aux petits légumes, la purée de marrons, la caille et chaque soir, une soupe différente. Nous privilégions les produits locaux et respectons la saisonnalité."**



11h, Mme Oddes reçoit la visite d'un agent municipal qui lui apporte son repas. Rapide, pratique et goûteux, elle n'a plus qu'à le faire réchauffer et à le déguster.

Transparence et enquête de satisfaction

Des visites annuelles de la cuisine centrale située ZAC de la Pauline, sur le chemin de la Planquette, sont programmées. Les adhérents au service de portage à domicile rencontrent ainsi les cuisiniers et voient les conditions dans lesquelles sont réalisés les repas qu'ils savourent quotidiennement. Une commission des menus a été instaurée afin de faire remonter les suggestions des bénéficiaires.

Renseignements : Service Solidarité 3^e Age - rdc Hôtel de Ville - 04 94 08 98 83

La parole aux parents

Dans le cadre du CUCS, une médiatrice familiale et une psychologue organisent des ateliers où les parents participent librement, pour aborder la problématique de leur choix. RDV mardi 23 novembre dès 9h dans les locaux du Pré. Entrée libre. 04 94 20 63 98.

SPORTS ET LOISIRS

Friperie Sociale

Jeudi 25 novembre, 9h30 à 16h30, 73 avenue Salengro.

Mas de Sainte Marguerite

Exposition encadrements d'art, home déco, mosaïque... du 6 au 11 décembre, 10h à 12h et 14h à 18h. Renseignements : 04 94 36 29 48.

Amicale Laïque - section rando

Jeudi 18 novembre à 8h30 : Bormes Le col de Babaou et samedi 20 à 19h repas dansant (sur inscription) Renseignement 04 94 48 81 51.

UNRPA

Prochains loto jeudis 18 novembre et 9 décembre, 15h, foyer Croizat.

Entrez dans la danse

Soirée dansante samedi 20 novembre, salle Mussou de 20h30 à 1h. Réservations : 06 12 24 25 00.

Les amis de la nature

Dimanche 21 novembre : Les Gorges du Dalluis, Alpes Maritimes. RDV parking Giga La Valette à 7h. Permanence le mardi de 18h à 19h salle 113, MC Gérard Philippe.

Les amis de Pierre et Marie Curie

Prochain loto mardi 23 novembre à 15h à Marie Curie.

Le Kality Street a fêté ses 10 ans !



Hocus Pocus, fer de lance du Hip Hop jazzy, a su endiabler le dancefloor lors de la première soirée !

Deux soirées inoubliables pour un anniversaire aux couleurs d'Halloween. Les 29 et 30 octobre derniers, le 83^e Parallèle a célébré les 10 ans de son festival décalé sur l'esplanade de Guy Môquet. Deux chapiteaux accueillèrent un public venu en nombre !

Pour cette 10^e édition, le site fut investi par deux chapiteaux réunissant grande scène, expos, performers, vidéos et artistes en tous genres... Pour la soirée d'Halloween, le spectacle était autant sur scène que dans la foule : les costumes ont été mis à la disposition du public ! Les 10 bougies plantées sur la citrouille du Kality ont été soufflées avec bonheur. De quoi réussir à faire monter la température ! A l'année prochaine...

Informer les jeunes des dangers de l'alcool



Mme Roux, 1^{ère} adjointe, est venue féliciter les jeunes pour l'aménagement des espaces verts du Mas des Senes dans le cadre du chantier citoyen.

Après avoir participé à un chantier citoyen sur le site du Mas des Senes, les jeunes ont pu échanger et discuter avec un représentant de l'association Alcool Assistance.

Les adolescents filles et garçons, encadrés par un animateur du service jeunesse ont eu la visite le 27 octobre, d'un bénévole de l'association Alcool Assistance afin d'aborder le sujet des conduites addictives. Cette intervention était programmée dans le cadre du Contrat Urbain de Cohésion Sociale (CUCS).

Qu'est-ce que le CUCS ?

Le Contrat Urbain de Cohésion Sociale est un engagement stratégique élaboré avec les partenaires locaux (Ville - TPM - Conseil Régional - Etat). Il définit le Projet Urbain et Social que ces derniers s'engagent à mettre en œuvre pour réduire les écarts de développement entre les territoires prioritaires et leur environnement. Il vise à une meilleure intégration de ces territoires dans le fonctionnement de la Ville et de l'agglomération et à permettre l'amélioration de la vie quotidienne des habitants des quartiers prioritaires.

Roc Rando

Dimanche 28 novembre : ralliement à Solliès-Ville pour circuit Le Mourras. Renseignements : 06 13 38 47 91.

AMMAC

Dimanche 28 novembre loto salle Bouisson à 14h, début des jeux 15h. Renseignements : 06 71 54 10 20.

Les Restanques du Thouar

Super Loto, dimanche 21 novembre à 15h. Vente des cartons dès 14h. Salle Bouisson. Renseignements au 04 94 21 76 21 ou 06 82 18 82 11.

COF

Réveillon de la St Sylvestre à Gérard Philippe, soirée animée + repas gourmand. 80€/pers. Places limitées, inscriptions jusqu'au 15 décembre au COF en mairie, 06 33 17 36 67.

Folk'arts

Loto 21 novembre, 15h, salle Croizat.

Les Médailleurs Militaires

Grand loto, samedi 27 novembre à 15h, salle Félix Bouisson au profit de la Société Nationale d'entraide de la Médaille Militaire.

Sevillanas y compas

Cours flamenco et sevillanas, le mercredi, Mas de La Beaussière, tout âges, 06 50 62 23 36 / 04 94 42 60 63.

Environnement et partage

Vendredi 19 et samedi 20 novembre, 3^e rencontres écocitoyennes et solidaires, salle Gérard. Philippe. 06 76 71 60 09 / magali.touitou@environnement-et-partage.fr.

Les Restos du Cœur

Inscriptions : tous les mardis et vendredis matins, 9h à 11h, jusqu'au 26

novembre, place Barthélémy. La distribution s'effectue les mardis et vendredis de 9h à 11h30.

Mas de La Beaussière

Journée de l'Inde samedi 20 novembre. 10h30 à 17h : stands, expo-vente (artisanat indien), ateliers ayurveda, yoga, soins et beauté. 17h à 19h : inauguration, tea-time, diaporama sur l'Inde. 19h30 : dîner-spectacle indiens. Réservations : 04 94 21 38 63. Loto samedi 27 novembre.

Black old blues

Le trio des "Carolina Chocolate Drops", en pleine tournée européenne, nous fait l'immense honneur de faire escale à La Garde, le 16 novembre prochain à 20h30 au Rocher. Un voyage en musique au cœur de l'Amérique profonde noire du début du XX^e siècle.



Réservations : service culturel 04 94 08 99 34

Fermez les yeux et laissez-vous transporter... Ca y est, vous voilà en pleine Caroline du Nord, dans les années 20, au milieu des ramasseurs de coton. Le son du banjo résonne, l'archet court à toute allure sur les cordes du violon (plus exactement du *fiddle*, le violon dans sa version populaire), le tout accompagné d'une voix tout droit sortie d'un autre siècle.

Bienvenue dans l'univers des Carolina Chocolate Drops !

Puisant dans le répertoire des "jug-band", le groupe se veut le défenseur d'une musique de tradition quelque peu oubliée qu'il réadapte au goût du jour. Du ragtime au blues en passant par le folk, ces multi-instrumentistes qui cartonnent outre-Atlantique livrent une musique joyeuse et populaire empreinte d'une certaine nostalgie poétique. Divers objets, comme un pichet en terre cuite, sont utilisés en tant que percussions.

Bonus de la soirée : des compositions originales qui perpétuent le riche patrimoine Afro-Américain.

• **CINEMA LE ROCHER** .
cinema@ville-lagarde.fr

Entre nos mains

Documentaire de Marina Otero
Jeudi 18 novembre - 18h30 et 21h
Vendredi 19 - 18h30 et 21h
Samedi 20 - 18h et 21h

Yo, también (vo)

d'Alvaro Pastor et Antonio Naharro
Double Prix d'interprétation Festival San Sebastian
Prix du public Festival International Rotterdam
Prix Fondation Borau Opéra Prima 2010
Dimanche 21 à 15h30
Projection organisée avec "Trisomie 21 France Var"
dans le cadre de la journée internationale Trisomie 21.
Suivi d'une discussion avec le Dr Frances, généticienne

• **CONCERTS** .

Slipinside

Clowns burlesques - "Cie Okidok"
Jeudi 25 novembre
Théâtre du Rocher - 20h30

Nicoletta et ses chœurs gospels

Jeudi 16 et vendredi 17 décembre
Eglise de la Nativité - 20h30
Tarif unique : 25€ / Réservations :
04 94 08 99 34 et 04 94 08 99 78

• **EVENEMENT** .

Café Philo

La médiation, un nouveau vivre-ensemble ?
par Martine Balayn et Alain Bry
Vendredi 19 novembre
Auberge Provençale - 19h30

Sainte Cécile

Samedi 27 novembre
• Hommage aux Chefs de musique cimetièrre - 11h
• Concert par l'Harmonie Mussou salle Mussou - 17h



• **MEDIATHEQUE** .

Films documentaires
Cycle "Et demain la nature ?"
Vendredis 19 et 26 novembre
Auditorium - 17h30

Rendez-vous lecture

Les Avatars du quotidien
"Cie des menteurs"
Mardi 30 novembre
Médiathèque - 18h30
Réservation : 04 94 08 99 63

Calligraphie Chinoise

Atelier animé par Maître Lin Chi Yi
Samedi 20 novembre
Médiathèque - 14h à 17h30
Réservation : 06 99 60 86 48

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Restaurants scolaires - Semaine du 17 au 23 novembre

	midi	suggestions dîners
mercredi	Macédoine mayonnaise Moules / Frites Pyrénéenne Fruit P : 29 g L : 28 g G : 94 g AE : 752 kcal Ca : 160 mg	Rôti de veau Gratin de potiron Semoule aux pommes
jeudi	Salade coëlsaw Gigot Haricots beurre haricots verts Chanteneige Eclair au chocolat P : 28 g L : 26 g G : 86 g AE : 682 kcal Ca : 140 mg	Saucisses et sa polenta Fromage Fruit
vendredi	Brocolis vinaigrette Saumon sauce normande Riz Emmenthal Fruit P : 30 g L : 27 g G : 91 g AE : 735 kcal Ca : 160 mg	Artichaut à la barigoule Yaourt Biscuit
lundi	Salade verte Tortillas Carottes sautées Tome blanche Poire au sirop P : 29 g L : 28 g G : 90 g AE : 728 kcal Ca : 150 mg	Filet de dorade à l'aneth Epautre aux légumes Fromage blanc Fruit
mardi	Chou rouge râpé Escalope de porc Purée Fruit P : 27 g L : 25 g G : 90 g AE : 693 kcal Ca : 90 mg	Potage de petits pois Pizza fromage 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

