La Garde HebdO

Au cœur de l'actualité
du 26 avril au 2 mai 2010
n° 1051

Santé !

SOMMAIRE

Page 2

- Promenons-nous à travers l'histoire
- Informations municipales

Page 3

- Partenariat "gagnant-gagnant"
- e-facture !
- Sport et Loisirs

Page 4

- Mai Sportif : Prêt, feu, partez !
- Informations nutritionnelles
- Sortir

Le 8 avril, La Garde a obtenu le label "Ville active du PNNS", comprenez le Plan National Nutrition Santé. Il vient récompenser les actions menées notamment auprès des écoles et des seniors. La recette gardéenne est simple : Sport + Nutrition = SANTE.

Une attention intergénérationnelle

La Ville apporte un soin particulier à la prise en compte de la qualité nutritionnelle et d'objectifs de santé dans les écoles. Ainsi, les menus des cantines sont élaborés par la diététicienne du syndicat intercommunal de restauration rapide. Une diététicienne établit également les menus de l'EHPAD.

Une attention solidaire

La Ville développe depuis longtemps une politique solidaire vis à vis des personnes défavorisées.
Le CCAS, peut, pour certaines situations très difficiles, accorder notamment des secours alimentaires en chèques services ou encore une prise en charge totale ou partielle de la restauration scolaire.
Des ateliers cuisine sont régulièrement proposés par les associations d'insertion dans les quartiers pour sensibiliser les habitants sur l'enjeu "alimentation" et favoriser l'échange et le partage. Enfin les jardins communaux maraîchers sont proposés pour les personnes en situation précaire.

Du sport pour tous !

La Ville de La Garde développe depuis de nombreuses années l'activité physique pour tous :

- des activités d'éveil corporel dans les structures de la petite enfance,
- des animations sportives dans le cadre des ateliers interclasses du Contrat Educatif Local,
- l'organisation de semaines à thèmes et de stages multisports durant les vacances scolaires,
- des rencontres intergénérationnelles autour du sport,
- un passeport remise en forme pour les personnes âgées,
- le Mai Sportif, un mois de découvertes sportives pour tous,
- Distribution des coupons sport.

La Garde ville active du PNNS

Jean-Louis Masson, les élus gardéens et les membres de la commission Santé reçoivent le label.

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 92 14
Mme Bru - Dimanche 2 mai et Samedi 8 mai
10h à 12h et 17h à 19h
119 avenue Gabriel Péri - (face à l'église)

Infirmier de garde : 06 80 34 75 37
Mme Jeannelle
Du 1er au 7 mai
50 rue Vieux Puits

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

imprimerie municipale

INFORMATIONS MUNICIPALES

Offre d'emploi
La Mairie de La Garde recherche 5 Maîtres Nageurs Sauveteurs (titulaires du BEESAN obligatoirement), pour la période du 29 mai au 5 septembre inclus (35 heures par semaine – postes sans logement) : surveillance piscine, cours de natation collectif, cours d'aquagym. Salaire mensuel net : 1450€, cours particuliers de natation en supplément. Candidature à adresser à Monsieur le Maire - Direction des Ressources Humaines - Hôtel de Ville BP 121 - 83957 - La Garde cedex.

Activités 3e âge
Inscription dès à présent au service solidarité 3e âge - Bureau 13, hôtel de ville – 04 94 08 98 83.
• Voyage Alsace du 19 au 26 juin à partir de 380€ (apporter dernier avis d'imposition, tarif calculé en fonction des revenus). Découverte des hauts lieux touristiques (Kaysersberg, Eguisheim, Strasbourg, Obernai, Colmar…).
Programme disponible au service.
• Fête de printemps des seniors, mercredi 28 avril à 14h30, après-midi dansant animé par la chanteuse Michèle Merlin suivi d'un goûter (3€ par personne).

Informations Service Jeunesse
Maison de la Jeunesse (face au lycée du Coudon) – Tel : 04 94 21 60 64.
• Speed dating logement étudiant 2010/2011 :
Vous êtes à la recherche d'un appartement pour la rentrée prochaine. Le Bij organise le samedi 10 juillet 2010 de 9h à 12h30 un speed dating à La Maison de la Jeunesse (face au Lycée du Coudon), inscription obligatoire. Pour les propriétaires qui souhaitent louer leur logement à la rentrée prochaine, contacter le BIJ.
• Tournoi de futsal
Dans le cadre du Mai Sportif, le Service Jeunesse organise un tournoi de FUTSAL (foot en salle) les 12, 13 et 15 mai en partenariat avec le District du Var de football, Ressource, Mas de la Beaussière, Ecole Municipale des Sports. Gratuit et ouvert à tous les Gardéens, buvette sur place. Inscriptions au BIJ (places limitées).

Interclasses 2010/2011
Dans le cadre du Contrat Educatif Local, des activités sont organisées lors de la pause méridienne (11h30/13h30) dans les écoles maternelles et élémentaires. La sélection des associations participant aux interclasses se fera à travers différents critères, notamment par la présentation d'un projet. Ce projet (1 page maximum) devra être faisable, cohérent et réaliste tout en faisant apparaître vos objectifs pédagogiques. Documents à ramener à la Maison des Sports avant le 28 mai 2010 : statuts de l'association, feuille de renseignements remplie, une page présentant votre projet, copie des diplômes et un extrait de casier judiciaire n°3. Maison des Sports – Secteur C.E.L. Place Antoine Tomasini (derrière le lycée).

Collecte des ordures ménagères
La collecte des ordures ménagères et le tri sélectif prévus le samedi 1er mai auront lieu dimanche 2. La collecte du samedi 8 mai se fera normalement.

Promenons-nous à travers l'histoire

La brochure "Balade dans la Vieille Garde" est le sésame qui vous permettra d'accéder aux trésors Gardéens.

Disponible à partir de la mi-mai, à la Maison du Tourisme, place de la République, la brochure "Balade dans la Vieille Garde" vous permettra de repérer très facilement les sites remarquables de la Cité du Rocher.

Une balade entre architecture et histoire

Essentiellement concentrés dans la vieille ville, les trésors de La Garde se dévoilent souvent au détour d'une ruelle. Les places pittoresques invitent au calme, les fontaines vous rafraîchissent, les portes et remparts qui protégeaient la ville au XIe siècle témoignent des origines médiévales de la commune. Grâce aux explications claires et datées qui figurent sur chaque plaque historique, La Garde n'aura plus de secret pour vous.

Le Château de Passis est une ancienne demeure seigneuriale du XVIIe s.

Le Saviez-vous ?

Le local du Piquet

On y pesait les grains en vue d'obtenir une taxe commune : le Piquet. Après qu'une assemblée de notables se soit réunie pour remettre les cahiers de doléances aux Grands électeurs, des Gardéens en colère contre la vie chère se révoltèrent le 22 mars 1789 et mirent le feu au local qui fut détruit. Pour calmer ce premier acte révolutionnaire, le sieur Vitton, maire, fixa le prix des denrées alimentaires. Les manifestants eurent gain de cause. Un édit du roi en date du 23 août 1789 portait amnistie aux Provençaux qui avaient pris part aux troubles. Il était trop tard la Révolution était en marche. Ce local a également servi de salle de classe pour les garçons.

Des visites guidées sont également proposées par l'équipe de la Maison du Tourisme. Inscriptions et renseignements : 04 94 08 99 78.

SPORTS ET LOISIRS

Café des parents
Mardi 4 mai de 9h30 à 11h à la Ludothèque : "mon enfant est accro aux jeux, ordi, TV… Que faire ?". Gratuit et sans inscription.

ISC pour tous
Tout pour votre ordinateur : formation à l'usage de l'ordi et Internet, dépannage, résolution problèmes divers, connexion Internet, aide à la recherche (caf, assedic).
Rens. 04 94 23 65 54.

Asso les Restanques du Thouars
Voyage découverte de Barcelone du 3 au 7 octobre, hôtel en centre-ville. Inscriptions les mardis de 10h30 à 11h30, Maison des Associations et vendredis de 11h15 à 12h, place des Jacarandas. Tel : 04 94 21 76 21 ou 06 82 18 82 11.

L'art relation
Propose ses ateliers loisirs créatifs à Ressource les lundis de 10h à 11h30. Du 26 avril au 10 mai : création de menus, ronds de serviette, invitations…. Tel : 06 13 64 66 94.

Rotary club Toulon levant
Dimanche 9 mai à 14h30, salle G. Philipe : grand loto au profit du Samu social. Nombreux lots de valeur (voyage au Maroc, écran télé, banquette lit, meubles de salle de bain, week-end à Porquerolles…).
Tel : 06 09 97 45 48.

Arts loisirs 83
Propose peinture, dessin, aquarelles tous les mardis de 9h à 12h, G. Philipe, salle 114. Tel : 06 21 24 05 13 ou 06 24 12 53 14. 1ère séance découverte.

Partenariat “gagnant-gagnant”

La commune de La Garde a signé un partenariat avec l'association Télo Campus qui œuvre pour les étudiants. Objectif ? Étendre de fait les compétences du Bureau d'Information Jeunesse dans les domaines du logement et des jobs étudiants.

Pour Jean-Louis Masson, il s'agit de *“renforcer un partenariat existant. Grâce à Télo Campus, la Ville peut encore mieux soutenir, accompagner ses étudiants. "* Une vision partagée par le président de l'association, Eric Campion : *“la cité du Rocher va nous apporter son soutien logistique et administratif, notre structure va ainsi pouvoir encore mieux répondre aux nombreux besoins des étudiants."* Un accord qui satisfait également Mme Bill, adjointe à la Jeunesse, à l’Éducation et au Temps libre, *“cette ouverture vers les étudiants est primordiale, nous allons tous ensemble, Télo Campus, agents du Service jeunesse et élus dans la même direction !"*

Des projets concrétisés !

Baby sitting, jobs étudiants, speed dating logement, nombreuses sont les actions qui vont être développées pour l'ensemble de la population gardéenne. Un exemple ? Vous êtes propriétaires, vous recherchez un étudiant (e) pour une location ? Le Bureau Information Jeunesse organisera en partenariat avec Telo Campus une rencontre entre propriétaires et étudiants, à la Maison de la Jeunesse le samedi 10 juillet prochain, de 9h à 12h30, sur rendez-vous.

Maison de la Jeunesse : 04 94 21 60 64

e-facture !

Soucieuse de répondre à des impératifs de modernisation et de simplification des documents administratifs et animée par le respect de l’environnement, la municipalité a mis en place une facture unique commune aux Services Education/Temps Libre et Petite Enfance.

Respect de l'environnement et désir de vous simplifier la vie, votre mairie a opté pour une facturation unique. Ainsi, tout sera regroupé sur une seule et même facture dont les données seront issues d’un nouveau logiciel. Il se peut, par conséquent, que vous remarquiez des erreurs de facturation. Si tel était le cas, veuillez le signaler immédiatement au service concerné.
A noter que le service des encaissements étudie actuellement la possibilité d’un paiement de votre facture par prélèvement automatique. Si ce mode de règlement vous intéresse, renseignez-vous auprès de la Régie Centralisée des Recettes (Mairie – Rez-de-chaussée).

Bridge à La Garde
Croisière sur le Rhône, mercredi 2 juin : Départ en car vers Avignon, embarquement bateau direction le viaduc d'Avignon, Aramon, château des Issards, écluses de Vallabrègues, Beaucaire et Tarascon, déjeuner à bord. Visite guidée de Villeneuve les Avignons. Prix : 74€, inscription avant le 2 mai auprès de Mme Paquot, rue M. Delage, rés. Le Thouars, La Garde : 04 94 08 15 11.

Montagne, détente et loisirs
Dimanche 13 juin : sortie en car, visite du château de Suze la rousse, dégustation dans une cave, déjeuner, visite du château et du village de Grignan. Prix : 49€, réservation au 04 94 75 09 83.

Association gardéenne de yoga
Les cours ont lieu à Ste Marguerite les lundis de 18h30 à 19h30, mardis de 10h15 à 11h15, vendredis de 15h à 16h et à G. Philipe les mercredis de 17h45 à 18h45 et jeudis de 10h15 à 11h15. Tel : 06 20 71 33 74. Blog : http://assogardeennedeyoga.overblog.com

Les amis de P. et M. Curie
Prochains lotos les mardis 4 et 18 mai à 15h à Marie Curie.

Amicale Laïque – Section Rando
Jeudi 29 avril à 7h30 : Carry le Rouet ou à 8h30 : Cabasse.

Lis Escapadou
Fête provençale à La Ciotat dimanche 16 mai. Départ à 13h du parking de La Poste. Tarifs : 20€ adhérents, 25€ non adhérents. Règlement avant le 1er mai les jeudi et vendredi après-midi, Maison des Associations.

Unrpa
Prochain goûter loto le jeudi 29 avril à 15h, et repas le 13 juin au foyer A. Croizat. Inscription dès à présent.

P'tit Hang'Art
"Mange ta soupe" vendredi 30 avril et samedi 1er mai à 21h.
Tel : 06 14 22 18 38.

Roc rando
Dimanche 2 mai : les cuves du Destel. Rdv à 8h30, parking de La Poste.

Mai Sportif : Prêt, feu, partez !

Les activités sportives ont débuté à La Garde. Entre courses, tournois et rallyes, vous allez être servis. Place à l'échauffement et aux entraînements, c'est le mois du sport pour tous !

Au programme :

Samedi 1er Mai :

- **Tournoi de football des tennismen** de 9h à 17h à Guy Môquet, organisé par le Tennis Club Gardéen
- **Gala du Silver Skates** à la patinoire, avec la participation d'athlètes présents aux derniers Jeux Olympiques de Vancouver
- **Tournoi de rugby** La Garde/Le Pradet sur les pelouses naturelle et synthétique de Guy Môquet de 9h à 18h
- 1er jour du **tournoi de tennis** en doubles au Tennis Saint Charles, du 1er au 13 mai de 9h à 18h
- 1er jour du **tournoi de tennis** du Tennis Club Gardéen à Guy Môquet. Les matchs se dérouleront jusqu'au 22 mai
- **Judo** : 5e coupe Adrien Sardin de 13h30 à 18h30 au Dojo Adrien Sardin.

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Restaurants scolaires - Semaine du 28 avril au 4 mai 2010

	midi		suggestions dîners
mercredi	Salade de tomates et concombres Beignet de poulet Carottes sautées Pyrénée - Eclair au chocolat	P : 28 g L : 27 g G : 92 g AE : 723 kcal Ca : 150 mg	Rosbif Pommes sautées Fromage blanc Fruit
jeudi	Betteraves vinaigrette Palette de porc Aligot Petits suisse - Fruit	P : 31 g L : 27 g G : 94 g AE : 743 kcal Ca : 240 mg	Carottes râpées Filet de poisson - Petits pois Fromage Compote et biscuit
vendredi	Pizza mozzarella Filet de poisson sauce hollandaise Brocolis et champignons Vache qui rit - Fruit	P : 29g L : 26 g G : 90 g AE : 710 kcal Ca : 230 mg	Pâtes à la sauce bolognaise Salade verte Corbeille de fruits
lundi	Macédoine vinaigrette Omelette au fromage Pommes noisette Yaourt - Fruit	P : 28 g L : 25 g G : 90 g AE : 697 kcal Ca : 240 mg	Poisson pané Epinards à la crème Fromage Tarte aux fruits
mardi	Salade coeslaw Rôti de veau aux pommes Gratin de courgettes et quinoa Iles flottantes et éventail	P : 31 g L : 28 g G : 96 g AE : 760 kcal Ca : 150 mg	Salade verte Lasagnes 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

Pas de cinéma jusqu'au 5 mai : représentation de "Dandin/Requiem", création de la compagnie en résidence "le Cabinet de curiosités"

EXPOSITIONS

Lucy Allard
Histoires d'eux
Jusqu'au 30 avril
La Galerie

Grand prix D. Jacobs
Jusqu'au 30 avril
Salle G. Philipe

Mosaïques
De Mme Gentile
Jusqu'au 30 avril.
Mas de Ste Marguerite

THÉÂTRE / CRÉATION

Dandin requiem
Par la Cie "Le Cabinet de curiosités"
Du mardi 27 avril
au samedi 1er mai à 21h
Dimanche 2 mai à 16h
Le Rocher

MARDI MUSIQUE

La chanson résistance
Mardi 27 avril à 18h30
Auditorium

SPECTACLE DE PATINAGE

Le tour du monde en 80 minutes
Par les stars de la glace
Zoé Blanc et Pierr Loup Bouquet, Yannick Bonheur et Vanessa James, Gwendoline Didier, Alban Préaubert
Samedi 1er mai à 14h30 et 20h
Tarif unique : 21,70€
04 94 48 61 06

ANIMATION

Soirée dansante
Au bénéfice des enfants du Salvador
Samedi 8 mai à 21h
Salle Mussou
Entrée : 10€
06 23 89 68 55

CONFÉRENCES

"Les droits des malades sont-ils respectés ?"
Par le Dr Claudine Lassen
Responsable de la commission médicale de l'ADMD
Mardi 4 mai à 17h30
Salle G. Philipe
Entrée libre

"Les Derniers Jours de la vie d'Albert Camus"
de José Lenzini
Jeudi 6 mai à 18h30
Locaux de Varcades
82 rue Raspail
04 94 08 55 09