



Vive le Printemps !

SOMMAIRE

Page 2



- Bienvenue dans mon jardin
- Informations municipales
- Sport et Loisirs

Page 3



- SPÉCIAL SENIORS !
- Sport et Loisirs

Page 4



- Lever de rideau !
- Informations nutritionnelles
- Sortir

Les 4, 5 et 13 avril prochains, La Garde vous offre un bouquet d'animations printanières à venir effeuiller en famille ou entre amis...

Le 4, dès 14h pour pourrez participer à une **visite guidée** de l'exploitation "Lomi plantes", à la découverte de notre terroir. Visite des trois serres de production de plantes en pots, ateliers de rempotage ou de création de bonzaï et un mini marché avec notamment la présence de producteurs du cru...



Le 5, la place de la République se couvrira de fleurs pour la traditionnelle **Foire au Plants**. Vous êtes attendus toute la journée par de nombreux artisans. Sous le chapiteau, une exposition sera consacrée à l'amandier, symbole de notre ville. Tout au long de cette journée, vos pas seront guidés par les animations musicales... Cette année, une kermesse de printemps est organisée au jardin Allende... Petit bateau à confectionner et à faire voguer, marionnettes et costumes en objets recyclés et de nombreux ateliers pour les plus jeunes...

Quant à la **ferme pédagogique**, rue Vincent Raspail, elle accueillera toute la famille pour des initiations à la traite des animaux, des ateliers d'apiculture et un grand concours d'épouvantail !

Un pique-nique bucolique ?

Rendez-vous le 13 avril, devant la mairie dès 10h30, pour une ascension en musique de la colline du Thouars. De 11h à 18h, à l'ombre des amandiers et oliviers, vous êtes attendus pour un moment aussi tendre que les nouvelles pousses. Un camp Cheyenne, des ateliers de danse et de maquillage, des jeux géants en bois sur le thème de la Provence : voilà pour l'animation ! A 14h30, grande chasse à l'œuf pour les petits gourmands de moins de 7 ans. "Cette année encore, les Gardéennes et Gardéens seront nombreux à venir participer à ces journées sous le signe de la belle saison !" nous a confié Jean-Louis Masson qui a tenu à rappeler combien "ces moments de convivialité sont importants dans la vie de notre ville heureuse..."

Des navettes gratuites sont à la disposition du public de 10h30 à 11h30 et de 14h30 à 17h (parkings de La Poste ou Gérard Philippe / Forêt du Thouars).



Lomi plantes - 9006 chemin des Juliens - 04 94 38 73 13
Programme complet à la Maison du Tourisme au
04 94 08 99 78 et sur www.ville-lagarde.fr

Inauguration
le 5 avril à 11h

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 08 14 54
Mme Gagnard, dimanche 5 avril
10h à 12h et 17h à 19h
La Marjolaine, bt C
La Planquette
Infirmier de garde : 04 94 58 58 14
M. Herbin, du 4 au 10 avril
102, avenue Frédéric Mistral

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

Bienvenue dans mon jardin

Vous cultivez un espace de verdure : ouvrez-nous la porte de votre jardin en participant au Concours des espaces fleuris. Inventez, plantez, arrosez, bouturez... et vous serez récompensé. La Garde compte sur vous et vous remercie de faire de la cité du Rocher, une ville toujours fleurie.



A NOTER ! Le concours "des maisons fleuries" change de nom et devient "le concours des espaces fleuris" !

INFORMATIONS MUNICIPALES

Offres d'emploi

La Mairie recherche 5 Maîtres Nageurs Sauveteurs (titulaires du BEESAN obligatoirement), pour la période du 31 mai au 31 août 2009 (35h/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. E-mail : cbernini@ville-lagarde.fr

Semaines à thèmes

Inscriptions à la Maison de la Jeunesse jusqu'au 8 avril 2009. Renseignements au 04 94 21 60 64.

Henri Wallon et CLAE

Les centres de loisirs accueilleront les enfants du 20 au 30 avril. Les inscriptions s'effectueront en mairie au service Education jusqu'au 10 avril.

IUT

L'université du Sud Toulon Var recherche des familles d'accueil pour héberger des étudiants malaisiens pour la période du 14 avril au 30 juin. Contactez Mme Parodi, responsable administrative du service des relations internationales : 04 94 14 29 08 ou parodi@univ-tln.fr.

Concours photo

La Garde organise jusqu'au 15 juillet 2009 un concours photographique gratuit intitulé : "Le patrimoine en images" ouvert à tous les photographes amateurs sans limite d'âge. Règlement et bulletin d'inscription disponible sur le site www.ville-lagarde.fr.

Fil citoyen

Pratique et gratuit, en un clic vous êtes inscrit et averti des événements gardéens. Recevez par sms, mail, fax ou message vocal, toutes les informations que vous désirez : culture, sport, petite enfance, éducation, jeunesse, 3^e âge, action sociale, grands événements, infos mairie. Inscrivez-vous via le site internet : www.ville-lagarde.fr rubrique Fil citoyen.

Forum jobs d'été 2009

Dans le cadre des journées nationales des Jobs d'été, le Bureau Information Jeunesse de La Garde, en partenariat avec le BJJ du Pradet et la participation de l'Union Patronale du Var, organise un forum de recrutement d'emploi saisonnier, le mercredi 1^{er} avril de 14h à 17h salle Gérard Philippe. De nombreuses entreprises seront présentes. Munissez-vous d'un CV et d'une lettre de motivation. Tél. : 04 94 21 60 64.

Fête des voisins

Inscrivez-vous avant le 11 mai pour participer à fête européenne des voisins du 26 mai au 04 94 08 98 01 ou sur www.immeublesenfete.com

Aménagement des Arcades

Le double sens de circulation sur l'avenue Autran est rétabli avec feux tricolores pour assurer une circulation alternée, y compris la circulation issue de la rue Baissade.

FLEURISSONS LA GARDE Concours communal des espaces fleuris 2009

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à la Maison du Tourisme - 04 94 08 99 78

Place de la République - 83130 La Garde

Date limite d'inscription 2 mai 2009

Nom : Prénom :

N° : Rue :

Immeuble : Etage :

Complément d'adresse :

Téléphone :

CATÉGORIE :

- Maison avec jardin très visible de la rue
- Décor floral installé sur la voie publique
- Balcon ou terrasse sans jardin visible de la rue
- Fenêtre
- Façade ou mur
- Immeuble collectif, lotissement, copropriété
- Hôtel, restaurant, café, commerce avec ou sans jardin
- Ecole

SPORTS ET LOISIRS

Renaissance du Vieux Mas

L'association organise deux manifestations au Mas de Ste Marguerite le samedi 4 avril. Un "troc aux plants" de 10h à 13h dans les jardins du Mas" (06 65 25 36 22) et la bourse mensuelle Multi-collections de 14h à 19h (04 94 27 25 34).

UNRPA

Prochain goûter loto, jeudi 2 avril à 15h au foyer Ambroise Croizat.

Mas de Ste Marguerite

Jeudi 2 avril à 17h au mas de Ste Marguerite : projection d'un diaporama sur "Kangchenjunga". Quatre français, un guide de Chamonix et une équipe de sherpas partent sur les chemins du Népal vers ce sommet de plus de 8000 m, cette aventure fait l'objet de ce diaporama.

Les amis de la nature

Dimanche 5 avril, 8h : Figanières, Châteaudouble (rdv parking Giga Store). Permanences le mardi de 18h à 19h, Gérard Philipe, salle 113.

Maison de l'Europe Var Azur

Samedi 4 avril à 19h, salle Mussou : Le printemps de l'Europe. Repas et animations (chants et danses de Scandinavie, accompagnement musical piano et flûte, scène de mime du pêcheur sur glace...).

Les amis du 3^e âge Coste Boyère

Assemblée générale vendredi 3 avril, 14h30, salle des fêtes de l'hôpital Clémenceau. Melle Carpentier, diététicienne, nous parlera de l'équilibre alimentaire "comment bien manger ?".

Faites le plein d'activités !

SPÉCIAL SENIORS

Toute l'année, le service Solidarité 3^e Age propose un programme dynamique et varié avec de nombreuses prestations à la disposition des seniors. Demandez le programme !

Envie de grand air, de dépaysement, de partager en groupe un agréable moment pour des souvenirs impérissables ? Le service Solidarité 3^e Age s'occupe de vous ! Si vous souhaitez découvrir la Camargue médiévale sortie à **Aigues-Mortes**, le 24 avril, partir à la découverte des richesses de la nature sortie au **Parc Phoenix de Nice et à Beaulieu-sur-mer**, le 29 avril ou apprécier le charme du **Lubéron**, le 27 avril. Inscrivez-vous à partir du 9 avril (tarif : 45€/personne).

A noter aussi, deux voyages, l'un à **Carcassonne** du 21 au 27 juin, l'autre au **Viaduc de Millau** du 14 au 16 septembre, vous sont également proposés (tarif calculé en fonction des revenus). Les inscriptions se font dès à présent !

Le Printemps des Seniors

Pour la Fête du Printemps, l'association "Vive l'Opérette" offre gracieusement aux Gardéens de 60 ans et plus, un spectacle retraçant les plus beaux airs d'opérettes. Un moment festif à partager entre amis ! Le 8 avril, à 14h30, salle Mussou.



Inscriptions pour le spectacle d'opérettes au service Solidarité 3^e Age, 04 94 08 98 83, bureau 13, rdc de l'Hôtel de Ville.



"Un après-midi avec mamie !"

Le 4 mars dernier, près de 500 personnes ont répondu à l'invitation du service Solidarité 3^e Age, pour célébrer la fête des grands-mères. Nouveauté de cette édition, les petits-enfants, conviés à partager un tendre moment, à la fois festif et ludique, aux côtés de leurs grands-parents. Le centre Henri Wallon et la crèche Anne Frank sont venus faire leur spectacle : ronde en chanson pour les tout-petits, saynètes aux côtés des résidents de Marie Curie et du Mas des Senes pour les plus grands. Karaoké, spectacle de magie, goûter : un bien beau moment, "un après-midi de bonheur" comme le soulignait Mme Rinaldi, adjointe aux personnes âgées.

Don de soi

L'association "Les Amis du Mas des Senes" œuvre pour le bien-être des pensionnaires de la maison médicalisée. Impliqués dans la vie de l'établissement, les bénévoles participant aux animations, rendent visite aux personnes âgées dont certaines sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. Mme Sarocchi a rejoint l'association en septembre : "je viens tous les après-midi apporter mon soutien et mon écoute aux résidents, cette expérience est très enrichissante".

Apportez du réconfort à nos aînés, rejoignez les bénévoles de l'association "Les Amis du Mas des Senes" !
Renseignements auprès de Mme Charles : 04 94 27 33 15



Mouliné, perlé et Cie

Exposition de broderies sur le thème de l'enfance, de la naissance à 18 ans, du 1^{er} au 4 avril à la Maison des associations de 9h à 12h et de 14h à 19h. tombola avec de nombreux lots à gagner. L'association se réunit tous les 15 jours le samedi de 14h à 17h et le mercredi de 19h à 21h. betizeau@hotmail.com.

Montagne, détente et loisirs

Du 8 au 12 juin : 5 jours, 4 nuits (pension complète) à Lloret de Mar en Espagne (139€). Du 29 novembre au

6 décembre : 8 jours, 7 nuits en Egypte, croisière Nefertiti, départ de Marseille (790€). Il reste quelques places. Réservation : 04 94 75 09 83.

Amicale laïque - Rando

Jeudi 2 avril, 8h30 : Rougiers. Samedi 4 avril, 8h30 : formation randonnées (2^e jour). Dimanche 5 avril, 8h30 : La Garde Freinet.

Roc rando

Dimanche 5 avril : Collobrières, le sommet des Maures. Rdv à 8h30, parking de La Poste, 06 13 38 47 91.

St Vincent de Paul

Distribution de colis alimentaires le 31 mars, 14 et 28 avril de 9h à 11h, rue Boudillon, Maison St François. Renseignements au 06 60 90 23 70.

Amicale laïque

Samedi 4 avril, 14h30, salle Félix Bouisson : loto réservé aux enfants des écoles primaires. Nombreux lots, surprise et goûter gratuit.

Orée de La Garde

Assemblée générale le vendredi 3 avril, 18h, salle 115 à Gérard Philippe.

Les belles jambes 2

Dimanche 5 avril : les plus belles falaises d'Europe, Cassis. Rdv à 7h45 sur le parking d'Intermarché. Renseignements au 04 94 75 06 98.

Asso Restanques du Thouars

Samedi 11 avril : marché de San Remo (25€ adhérents, 26€ non adhérents). Inscriptions à la Maison des Associations le mardi 10h30 à 11h30 ou le vendredi 11h15 à 12h. 04 94 21 76 21 ou 06 82 18 82 11.

Lever de rideau !

Sortir

Du 3 au 5 avril, le Théâtre du Rocher accueille pour la 9^e année consécutive le festival du "Théâtre en Garde". L'occasion de partager, avec des comédiens amateurs, leur passion pour la scène. Un programme éclectique pour petits et grands !

Le festival du "Théâtre en Garde" suscite toujours autant d'engouement de la part des Gardéens, de plus en plus friands de comédies. Cette année, la Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre Amateur (FNCTA), partenaire de l'évènement, a choisi de réunir toute une variété de compagnies amateurs issues de la région. M. Podoriezack, président de la compagnie théâtrale IL : "trois jours et cinq pièces pour découvrir et faire découvrir des textes, des auteurs et des compagnies amateurs du Var, à La Garde, tel est le défi de la compagnie IL. Un choix hétéroclite qui vous permettra de voyager dans le texte, l'humour, le rire, la comédie absurde, avec en prime une tarification avantageuse". Un moment distrayant à ne rater sous aucun prétexte !



• CINÉMA LE ROCHER •

cinema@ville-lagarde.fr

Il divo VO

De Paolo Sorrentino
Jeudi 9 avril - 18h30 et 21h
Samedi 11 avril - 18h30 et 21h
Dimanche 12 avril - 16h et 18h30

Programmes de courts-métrages

Soirée section cinéma
Du lycée du Coudon
Entrée libre, places limitées
Vendredi 10 avril - 20h

• EXPOSITIONS •

Lucie Jaubert

Du 4 avril au 15 mai - La Galerie
Vernissage vendredi 3 avril à 18h30

Concours de l'amandier

Jusqu'au 4 avril
Hall mairie

• MARDI MUSIQUE •

Scène Slam

Par l'association Energie Slam
Mardi 31 mars à 18h30
Médiathèque - espace musique

• RENDEZ-VOUS DU CONTE •

Apple paille raconte

Pour les tout-petits
Samedi 4 avril à 10h30
Médiathèque - espace jeunesse

Histoire à gober les mouches

Pour les petits et grands
Samedi 4 avril à 14h30
Médiathèque - espace jeunesse

• RENDEZ-VOUS ÉDITEUR •

Virginie Langlois

Mardi 7 avril à 18h30
Médiathèque - espace adulte

• THÉÂTRE •

La Librairie

Jeune public dès 8 ans
Par le théâtre du Gros Mécano (Québec)
Mardi 31 mars à 19h - Le Rocher

• CLOWN THÉÂTRE •

Le 6^e jour

Tout public à partir de 10 ans
D'après la Genèse
Par l'entreprise Cie Cervantes
Mardi 7 avril à 21h - Le Rocher

MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

Restaurants scolaires - Semaine du 1^{er} au 7 avril 2009

	midi	suggestions dîners
mercredi	Tomates et concombres Saumonette Gratin de courgettes Yaourt Chausson au pommes P : 30 g L : 29 g G : 92 g AE : 749 kcal C : 170 mg	Lentilles carottes / saucisses Fromage Fruit
jeudi	Salade verte au surimi Paëlla au poulet bio Fromage blanc P : 32 g L : 26 g G : 96 g AE : 746 kcal C : 170 mg	Champignons en salade Hachis Parmentier Fromage Fruit
vendredi	Salade de pâtes Rôti de veau Poêlée de légumes Comté Fruit P : 31 g L : 28 g G : 92 g AE : 744 kcal C : 200 mg	Salade d'endives Croque monsieur Compote
lundi	Salade d'agrumes Escalope de volaille crème Petits pois carottes Chanteneige Donuts P : 28 g L : 27 g G : 98 g AE : 747 kcal C : 90 mg	Potage de légumes Pizza fromage Petits suisse
mardi	Betteraves crues râpées Alouette de bœuf Purée Yaourt P : 32g L : 28 g G : 92 g AE : 750 kcal C : 220 mg	Filet de pangas au four Blé carottes et haricots verts 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 - C : calcium

