



SOMMAIRE

Page 1

- La qualité récompensée

Page 2

- Vive les vacances !
- Bienvenue au club
- Informations municipales

Page 3

- A la découverte des 7 merveilles du monde... gardéen !
- Sport et loisirs

Page 4

- Les bonnes recettes de l'équilibre alimentaire
 - Sortir

Numéros d'urgence

SAMU : 15 Pompiers : 18 Police : 17
URGENCES par portable : 112
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
S.O.S médecins : 04 94 14 33 33
Urgence eau assainissement :
appeler la mairie : 04 94 08 98 00
Pharmacie de garde : 04 94 21 09 30
Mme Cananzi - Dimanche 22 sept.
(10h/12h -17h/19h)
Le Clairefontaine - Rue Marc Delage
Infirmier de garde : 06 22 40 43 75
Mme Lhomme - Du 22 au 28 sept.
Le St Maur - 147 rue
Vincent Raspail

SERVICES JEUNESSE ET PETITE ENFANCE DISTINGUÉS

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 / 04 94 08 99 99
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
e-mail : contact-mairie@ville-lagarde.fr
Site : www.ville-lagarde.fr

La qualité récompensée

La certification ISO 9001 version 2000 a été attribuée aux services municipaux Jeunesse et Petite Enfance. Une reconnaissance du travail effectué ainsi qu'un encouragement à développer les initiatives déjà entreprises et continuer à offrir le meilleur aux usagers.

« *C'est une grande fierté de voir deux services municipaux distingués par la norme d'excellence internationale ISO 9001* », annonçait M. le Maire.. « *L'implication de chacun a concouru à ce résultat jugé plus que satisfaisant par la société AFAQ AFNOR Certification qui, après un audit rigoureux indépendant, a décerné cette mention porteuse de valeurs de performance et de qualité.* »

La notion de service public, un contrat de confiance

Initié en mai 2006, le dispositif de Politique Qualité a pour objectif de faire reconnaître et progresser le niveau des prestations rendues, de mesurer la satisfaction des



administrés et d'améliorer l'organisation des services. Il s'insère dans le cadre d'une stratégie d'amélioration continue de la qualité plaçant l'utilisateur au centre des préoccupations. Ainsi, l'ensemble des agents des services Jeunesse et Petite Enfance mais aussi des services dits supports – apportant les ressources nécessaires aux activités de ces services – et de la Direction Générale des Services

s'est mobilisé afin de déceler les points à réviser, proposer des solutions et les mettre en application. Une véritable plus-value pour le fonctionnement en interne et pour les administrés. M^{mes} Rinaldi et Bill, respectivement déléguées aux affaires familiales et sociales et à la jeunesse : « *L'écoute des attentes des parents est centrale dans notre réflexion. Ils nous confient ce qu'ils ont de plus précieux. Leurs témoignages de satisfaction et les sourires des enfants nous incitent à continuer dans cette voie : celle de la confiance.* »



Révision de la liste électorale : N'attendez pas le dernier jour !

En 2008, se dérouleront les élections municipales. Pour pouvoir voter, il faut être inscrit sur les listes électorales **au plus tard le 31 décembre 2007**. Les demandes d'inscription peuvent être déposées jusqu'à cette date. Aussi, n'attendez pas le dernier jour. Les personnes qui ont déménagé à l'intérieur de la commune doivent également faire connaître leur nouvelle adresse en produisant les justificatifs nécessaires. A défaut, elles peuvent se voir radier des listes électorales tout comme les personnes n'ayant pas récupéré leur carte d'électeur lors des derniers scrutins. **Pièces justificatives à fournir** : Document justifiant de l'identité (carte d'identité, passeport, décret de naturalisation, titre de séjour ...) et document justifiant du domicile ou de 6 mois de résidence ou attestant de la qualité de contribuable. Démarche auprès du service Population - 04 94 08 98 15.

Semaines thématiques Toussaint

Nombreuses activités pour les 11/17 ans du 29 octobre au 7 novembre : équitation, raid aventure, voilier, plongée sous marine, VTT, quick soccer. Renseignements et inscriptions du 29 septembre au 19 octobre, Maison de la Jeunesse / BJI (face au lycée) ou au 04 94 21 60 64.

Conseil municipal

Prochain conseil municipal lundi 24 septembre 14h30 salle du conseil en mairie.

A l'attention des associations

Les dossiers de demande de subventions sont à retirer à la Maison des associations. La date limite de dépôt des dossiers est fixée au **31 octobre 2007**.

Soirée d'accueil des nouveaux gardéens

Vous avez fait le choix de vous installer récemment à La Garde ? Afin de faire plus ample connaissance et répondre à vos interrogations, c'est avec plaisir que l'équipe municipale se propose de vous accueillir fin novembre, Maison Communale Gérard Philippe pour une soirée d'accueil des nouveaux gardéens. Inscriptions auprès de la Sous-Direction des Politiques Publiques 04 94 08 98 01.

ALLO Mairie

Résout tous les problèmes de voirie et traite vos demandes dans les plus brefs délais. Contact : 0 800 50 59 92 (numéro vert) ou en ligne via un formulaire à remplir sur le www.ville-lagarde.fr Service ouvert de 8h30 à 12h et de 14h à 17h.

Fil Citoyen

Recevez gratuitement des informations pratiques et personnalisées : horaires de cinéma, dates de concerts, démarches administratives... Par SMS, mail, fax et message vocal. Pour vous inscrire au Fil Citoyen, remplissez en ligne un formulaire sur le www.ville-lagarde.fr

Sport en Famille

Manifestation gratuite ouverte à tous organisée par le Comité Olympique, Jeunesse et sport et la Ville de La Garde le samedi 29 septembre de 10h à 18 heures au stade Ste Marguerite.

Les semaines thématiques de la Toussaint : une alchimie d'activités et de découvertes sportives ! L'équipe de la Maison de la Jeunesse donne rendez-vous à tous les jeunes Gardéens de 11 à 17 ans.

Dans le cadre du Contrat Educatif Local, nombreux sont les jeunes Gardéens à avoir adopté ces vacances à thème organisées avec les associations partenaires du C.E.L., les services municipaux, les éducateurs sportifs de l'Ecole Municipale des Sports ou encore ceux de la Maison de la Jeunesse. Zoom sur le programme élaboré par cette équipe dynamique : complicité et rires assurés du 29 octobre au 7 novembre !



Les 11-14 ans sont attendus tous les matins, dès 8h, à l'école Jean Aicard. Les enfants vont pouvoir participer à diverses activités : raid aventure, tir à l'arc, baptême de plongée, équitation ou encore spéléologie, séjour en voilier et quick soccer !



Pour les 14-17 ans, direction l'école Zunino 2... Comme à Jean Aicard, une salle de jeux est à disposition. Deux stages de 7 jours sont proposés : plongée sous-marine ou équitation, il ne reste plus qu'à faire votre choix !

Renseignements et inscriptions* jusqu'au 19 octobre.
Maison de la Jeunesse,
18 allée Toulouse Lautrec
04 94 21 60 64

** Une ouverture exceptionnelle, le 29 septembre, de 10h à 15h vous permettra d'effectuer une pré-inscription. Les tarifs sont calculés en fonction des revenus de chaque famille*



Bienvenue au club

Le théâtre du Rocher reçoit en résidence, du 24 au 27 septembre, le groupe Hifiklub, avant un concert programmé le 27 septembre à 19h. Pop, rock, électro et jazz, un concentré de musiques !

Radicalement ouvert sur l'échange, le trio, composé de membres permanents : Laugier (basse/chant), Benito (batterie) et Dias (guitares), a choisi de faire partager sa musique en sollicitant d'autres musiciens. Invité de marque, Earl Slick en personne, guitariste de David Bowie, a accepté de co-produire et mixer l'album à New-York en créditant de sa présence, certains morceaux.




Les influences ? Du rock jusqu'aux musiques contemporaines en passant par l'électro ou le jazz qui font naître des rythmiques radicalement rock et des mélodies subtilement pop.

Concert de fin de résidence : le 27 septembre à 19h au Rocher
Réservation au 04 94 08 99 34

A la découverte des 7 merveilles du monde... gardéen !

Forte affluence lors des Journées du Patrimoine grâce à un programme éclectique et un accueil chaleureux. Dans chaque quartier de la ville, les intervenants associatifs et municipaux, dynamiques et passionnés, ont levé le voile sur les coulisses de l'Histoire gardéenne. Pour le plus grand plaisir des visiteurs!

Les archives municipales



Insolite : comment conserver des documents vieux de 300 ans. Un succès pour la 1^{ère} ouverture au public. 



Le Cross Med


Impressionnant : tous les moyens mis en œuvre lors d'un sauvetage en mer, les vestiges du Fort de Ste Marguerite, un point de vue spectaculaire.




 La chapelle romane
Concert par le Madrigal de Provence
Exposition de 26 siècles de monnaie en Provence. 



La vieille ville

Enrichissant : le circuit des plaques historiques, les ateliers des artisans, la chapelle Ste Agathe (merci à M. et Mme Perin qui ont généreusement accepté d'ouvrir les portes de leur maison). *Visite guidée sur réservation à la Maison du tourisme au 04 94 08 99 78.* 



 Le musée de la vigne et du vin
Exposition en hommage à Justin Mussou, fondateur de l'Harmonie Mussou.

Et aussi : **quartier de ste Marguerite** (conférence au Mas, chapelle) et la **chapelle St Charles de Borromée.**

FNACA

Le comité La Garde-Le Pradet organise un grand loto fermier le dimanche 7 octobre à 15h, salle A. Croizat. Ouvert à tous, venez nombreux.

Lis Escapadou

Inscription pour sortie du 4 octobre à Notre Dame de La Garde à Marseille. Règlement avant le 28 septembre aux permanences.

Les belles jambes 2

Dimanche 30 septembre : récupération des dons pour la Mucoviscidose à 7h30 au parking de la Poste, Port Cros, découverte du parc national. Tel : 04 94 75 06 98.

Souvenir français

Reprise des permanences les 2^e et 4^e vendredis du mois de 11h à 12h à la Maison du combattant.

Amicale laïque

Jeu 27 septembre à 8h30 : L'Amarron.

Art et culture et Choréole

Nouvelle école de danse : jazz, contemporain, hip hop, pom pom's girls... Tel : 06 11 52 08 19.

Patinoire

Concours de peinture jusqu'au 25 octobre : Toile peinte sur le thème "Sports de glace, patinoire". Renseignements au 04 94 75 20 20.

Siam Dao

Journée portes ouvertes le samedi 29 septembre de 10h à 18h. Présentation : lieu, activités et formateurs et différents ateliers dans le domaine du bien être (réflexologie plantaire, yoga, kinésiologie, thérapie par le son, qi gong, conférences...) Site : <http://mtc-tuina.chez-alice.fr>
754, Av. du 8 mai 1945 (en face du musée Jean Aicard) - Tel : 09 54 43 86 27 - 06 06 66 58 60

Ressource

L'association Ressource vous invite à découvrir ses activités. Pour les adultes : alphabétisation, couture, cuisine, dentelle, danses de salon, patchwork (Amitié Patch), ping-pong, scrabble et jeux de cartes. Pour les enfants : accompagnement à la scolarité (CE1 à 3^{ème}) et accueil de loisirs agréé Jeunesse et Sports (de 6 à 16 ans) le mercredi et pendant les vacances scolaires. Renseignements : Association Ressource Mail de la Planquette - 04 94 21 81 44.

Association gardéenne de yoga

Cours les lundis de 18h30 à 19h30, mardis de 10h15 à 11h15 et vendredis de 15h à 16h au Mas de Ste Marguerite, les mercredis de 17h45 à 18h45 et jeudis de 10h15 à 11h15, salle 115 de M.C. G. Philipe. 04 94 21 90 17 ou 04 94 75 28 82.

ARANOM

Vendredi 28 septembre : journée publicitaire à Trets, déjeuner spectacle avec Franck Michel. Tel : 04 64 75 98 48. Permanences le vendredi de 10h à 11h à la Maison des associations.

Atouts langues et multimédias

L'Association « Atouts Langues et Multimédia » vous informe de la reprise de ses activités : Enseignement des langues étrangères, Anglais (débutant et intermédiaire), Arabe, Espagnol, Chinois. Apprentissage du Français FLE et Alphabétisation. Cours d'Initiation ou de perfectionnement Informatique sur de nombreux logiciels. Soutien Scolaire et accompagnement à la Scolarité "on line". Rens. 04 94 21 04 42.

UNRPA

Goûter loto, jeudi 27 sept. à 15h au foyer A. Croizat.

Gymnastique rythmique

Reprise des cours : rens. et inscriptions au gymnase Guy Miquet 2 les mardis, mercredis et jeudis de 17h à 19h. Tel : 06 06 98 37 36.

Les bonnes recettes de l'équilibre alimentaire

(recommandations par Mme Randon, diététicienne du SIRC*)

CINÉMA LE ROCHER
cinema@ville-lagarde.fr

- Joe Strummer, the future is unwritten (VO)
De Julien Temple

- Samedi 29/09 à 15h, 18h et 21h
- Dimanche 30/09 à 16h et 19h

- Soirée au profit du Burkina Faso

Projection de courts métrages de la section cinéma audio visuel du lycée du Coudon
Libre participation

- Vendredi 28 septembre à 19h

Une trentaine de photographies sur le Burkina Faso aimablement prêtées par l'Association "Image Solidarité" seront exposées à "La vague" jusqu'au 30/09.

- EXPOSITIONS

- 20^e anniversaire du grand Prix Dieudonné Jacobs

Jusqu'au 30 septembre de 15h à 19h

Hall D. Jacobs - MC Gérard Philipe

"la vie et l'œuvre de D. Jacobs" conférence animée par Roger Muréna, auditorium de la Médiathèque mardi 25 septembre à 18h.

- Carnets voyageurs "portrait de voyage"

Par Franck Clergue

Jusqu'au 29 septembre

Médiathèque Espace Adulte

- Koki Watanabé,

Plasticien

Jusqu'au 13 octobre

La Galerie

- RENCONTRES

- Jean-Baptiste Warluzel

Dans le cadre de Carnets Voyageurs

Vendredi 28 septembre

Médiathèque

- Franck Clergue

Dans le cadre de Carnets Voyageurs

Samedi 29 septembre

Médiathèque

- COMMÉMORATION

- Cérémonie commémorative de la journée nationale des Harkis

Mardi 25 septembre à 18h30

Monument aux morts

- CONFÉRENCE LECTURE

- René Char :

une éthique de l'écriture

Par Michèle Monte

Lecture par la Cie "le Bruit des hommes"

Mercredi 26 septembre à 18h30

Auditorium

- THÉÂTRE

- Un tantost soutu la figuiero

Par l'association ACAMP

Samedi 29 septembre à 20h30

Auditorium

Depuis quelques semaines, les enfants ont repris le chemin de l'école, et pour certains, celui de la cantine aussi. Rappel sur les principes d'une bonne hygiène alimentaire (à combiner avec une activité physique régulière)... La Garde Hebdo s'engage donc à vous donner désormais une information régulière plus complète.

A chaque âge, ses apports énergétiques...

En maternelle, les besoins journaliers des enfants sont de 20% inférieurs à ceux d'un enfant de primaire (2000/2200 kcal en moyenne pour les 6/10 ans). Chez l'adolescent en pleine croissance, ils peuvent aller jusqu'à 3000 kcal, sans problème de surpoids. Les adultes, pour leur part, ont des besoins oscillant entre 1800 kcal (pour une femme) à 2500 kcal (pour un homme).

Le calcium : l'allié essentiel d'une bonne croissance

Il est indispensable chez les enfants pour une bonne constitution physique et des os solides. 60% du calcium doit être apporté par les produits laitiers et 40% par le repas du midi. Il est recommandé pour les enfants de consommer au minimum 3 produits laitiers/jour.

L'appétit : une notion fondamentale

Toujours respecter la sensation de satiété ! Il ne faut jamais forcer un enfant qui n'a plus faim à finir son assiette.

Et pour le goûter...

1 fruit (pour les vitamines) + 1 produit laitier (pour le calcium)

+ 1 produit céréalier, type pain, céréales ou biscuits (pour l'énergie).

*Syndicat Intercommunal de Restauration Collective

Retrouvez dans chaque Hebdo, le détail des informations nutritionnelles des repas servis en cantine ainsi que des suggestions de dîners.



Mme Randon : "L'obésité est un problème qui survient vers 6/7 ans, d'où l'importance d'être vigilant vis-à-vis des enfants de cet âge..."

Informations nutritionnelles des menus et suggestions de dîners

Restaurant scolaire - Semaine du 26 septembre au 2 octobre

Mercredi :

Salade de tomates
Lapin sauce chasseur/Polenta
Edam
Compote

D Salade de riz
I Gratin de courgettes
N Yaourt
E Fruit
R

Protides : 44g Lipides : 32g Glucides : 90g Apport énergétique : 824 kcal Calcium : 237mg

Jeudi :

Jambon
Quenelle de volaille/P. de terre et champignons
Emmenthal
Pomme

D Pâtes au saumon
I Carottes râpées
N Fromage blanc
E
R

Protides : 35g Lipides : 30g Glucides : 106g Apport énergétique : 864 kcal Calcium : 146mg

Vendredi :

Melon
Filet de cabillaud sauce hollandaise/Riz
Saint Môret
Danette au chocolat

D Quiche lorraine
I Haricots verts
N Fruit de saison
E
R

Protides : 35g Lipides : 15g Glucides : 130g Apport énergétique : 795 kcal Calcium : 216mg

Lundi :

Betterave
Sauté de dinde/Semoule
Vache qui rit
Raisin

D Courgettes farcies
I Camembert
N Compote
E Biscuit
R

Protides : 44g Lipides : 23g Glucides : 125g Apport énergétique : 883 kcal Calcium : 100mg

Mardi :

Pizza au fromage
Omelette au fromage/petits pois carottes
Velouté aux fruits

D Steak haché
I Purée
N Salade verte
E Fruit de saison
R

Protides : 30g Lipides : 29g Glucides : 99g Apport énergétique : 763 kcal Calcium : 275mg

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.