ville-lagarde.fr
@lagarde83130
#villedelagarde

L'HebdO

///Hebdo n°1751 > 6 au 12 novembre 2023

Sortir à La Garde

//CINÉMA
avenue Marx Dormoy

Banel & Adama
de Ramata-Toulaye Sy
jeu 9 à 18h15 et 20h30
ven 10 à 16h30, 18h45 et 21h
dim 12 à 14h et 16h15

Une année difficile
de Eric Nakache et Oliver Toledano
jeu 16 à 18h15 et 20h45
sam 18 à 16h, 18h30 et 21h
dim 19 à 14h30 et 17h

//THÉÂTRE LE ROCHER
Billetterie : ville-lagarde.fr 04 22 80 12 75

> FIMÉ 17e édition du Festival International des musiques d'écran
Projection du film de Donald Crisp et Buster Keaton "La croisière du Navigator" (1925) et en live le groupe K-PLAN
Mardi 7 novembre à 20h30

> Cirque
S'assurer de ses propres murmures
Par le collectif Petit Travers
En partenariat avec le Pôle
Mardi 14 novembre à 20h

> The Brooks - Concert soul funk
Soirée 10 ans de partenariat avec Tandem
Vendredi 17 novembre à 20h30

> Le syndrome du banc de touche
Seule en scène
Mercredi 22 novembre à 20h30

//EXPOSITIONS

> William Bruet *Visions*
Vernissage Jeudi 9 novembre
18h30 Galerie G - *voir page 4*

> Gaspard de Gouges
Jusqu'au 15 novembre
La Rue (rdc médiathèque)

//ÉVÈNEMENTS

> Contes à mon moulin
Samedi 4 novembre
14h Auditorium
Entrée libre - à partir de 7 ans

> Commémoration du souvenir du passage du Général De Gaulle
Mercredi 8 novembre à 18h15
Intersection RN 98 et avenue Augias

> Forum santé jeunes
Prévention, alimentation, santé, sport, sexualité, écoute... Gratuit
Mardi 14 novembre 8h30-12h / 13h-16h30
salle Gérard Philipe

> Don du sang
Mercredi 15 novembre de 15h à 19h30
MC Gérard Philipe
dondesang.efs.sante.fr

//MÉDIATHÈQUE
Mois du film documentaire
Auditorium 18h30
Résa 04 94 08 99 63

> À voix haute
de S. de Freitas et L. Ly
Vendredi 10 novembre

> Le bégaiement fond au soleil
de Melissa Bronsart
Vendredi 17 novembre

> L'énergie positive des dieux
de Laetitia Møller
Mardi 28 novembre

Une nouvelle résidence pour nos seniors et un pôle santé de proximité

Au mois d'octobre, Madame le maire Hélène Arnaud-Bill, Jean-Louis Masson Président du Conseil Départemental, élus et la SAGEM, sont venus constater l'avancée des travaux de la future Résidence Services Seniors et de son Pôle médical/pharmacie. Une offre complète, à deux pas du centre-ville.

« Offrir à nos seniors un cadre de vie paisible et sécurisé qui favorisera leur autonomie, tout en proposant une offre de santé de proximité pour tous : voilà l'objectif de cette nouvelle Résidence Services et de ce Pôle médical/pharmacie. Un lieu de vie où s'épanouir grâce à une qualité de services tout en prenant soin de sa santé au quotidien ! »

Hélène Arnaud-Bill,
maire de La Garde

La Résidence Seniors totalisera deux bâtiments de 4 étages : 3500m² de surface habitable pour 102 logements, dotés chacun de terrasse ou de balcon. Un sous-sol d'une trentaine de places de parking viendra compléter l'ensemble, ainsi que des espaces communs végétalisés, un service de restauration, un pressing, des accompagnateurs et aides à domicile, lieux de rencontres et espaces ludiques. Un bâtiment entièrement climatisé, qui répondra à la certification « Bâtiment Energie Environnement » afin de réduire l'impact carbone. Cette Résidence Seniors accessible à tous, permettra de favoriser l'autonomie des seniors, tout en conciliant qualité de services, bien-être et sécurité, grâce à une conciergerie active 24h/24.

Une offre de santé de proximité 7j/7

À côté de la Résidence, un service très attendu par les Gardéens : le Pôle médical multidisciplinaire/pharmacie qui offrira une permanence médicale 7j/7, garantissant un accès aux soins sans rendez-vous de 9h à 22h. Une vraie solution de proximité, dans le contexte actuel de pénurie de médecins. Cet établissement proposera des actes de médecine générale, la prise en charge de petites urgences pédiatriques, médicales et chirurgicales et les médecins du centre pourront également agir en tant que médecins traitants. Des collaborateurs spécialisés médicaux et paramédicaux comme des kinésithérapeutes, orthésistes et infirmiers pourront également être consultés. Une pharmacie viendra renforcer ce pôle pour une offre de santé complète accessible à tous.

Les travaux s'achèveront au second trimestre 2024.

Directrice de la publication : Mme le maire / *rédaction, photographies, maquette :* service communication contact-mairie@ville-lagarde.fr
04 94 08 98 00 / *impression :* imprimerie Sira
Réclamation concernant la distribution : 04 94 08 98 02

Informations *municipales*

Permanence Mme le maire
Hélène Arnaud-Bill reçoit les Gardéens vendredi 17 novembre à partir de 9h à la Maison des associations, rue Marc Delage.

Nouveaux Gardéens
Vous vous êtes installé à La Garde entre octobre 2022 et septembre 2023 ? Inscrivez-vous à la Maison des Associations 04 98 01 15 71 et rencontrez celles et ceux qui font La Garde au quotidien lors de la soirée d'accueil des nouveaux Gardéens vendredi 17 novembre, salle Mussou dès 18h30.

Ateliers parents / enfants
Art thérapie s'amuser ensemble pour nouer du lien et communiquer par la création, animé par Muriel Blachère, art thérapeute les mercredis de 16h30 à 18h30 les 8/11 pour les 6 à 12 ans, 22/11 pour les 10-15 ans. **Yoga** découvrez ses bienfaits et passez un moment de complicité avec votre enfant animé par Anne-Laure Michaud D.E. danse contemporaine, professeure de yoga les jeudis de 17h à 18h30 les 9, 16, 23/11. Gratuits sur inscription au 06 28 84 63 41 ou parentalité@ville-ville-lagarde.fr, places limitées.

CCAS Service Seniors
Atelier culinaire le 8/11 de 9h à 14h, salle Mussou. Tarif 10€ (cuisine et repas compris). Places limitées.
Journée récolte du Safran le 9/11 : visites d'une safranière et exploitation de miel, restaurant, 40€. Inscriptions Maison des seniors 04 98 01 15 10.

Atelier Soin de Soi
Le CLIPS propose aux seniors, en partenariat avec la Mutualité Française, un atelier "Prendre soin de soi après 60 ans" : renforcer l'estime de soi, conseil en image, colorimétrie. 5 séances le mardi de 9h15 à 12h15 dès le 14 novembre à la Maison des associations. Gratuit sur inscription au 04 94 08 98 24. Places limitées.

Forum Bien Vivre sa retraite
Journée de prévention santé, en partenariat la Mutualité Française et le CLIC du Coudon, faites un bilan santé, jeudi 30 novembre salle Gérard Philipe. Gratuit sur inscription : CLIC du Coudon 04 22 44 84 73 ou clicducoudon@neuf.fr

Atelier des Aidants
Cet atelier destiné à prendre soin des aidants est composé d'une partie activité physique pour prendre soin de son corps et d'une partie sensibilisation pour prendre soin de son moral. Gratuit, sur inscription au CLIPS du CCAS au 04 94 08 98 24.

Eclair Day
Portée par l'association Imagine for Margo, cette opération de collecte de fonds permet d'accélérer le combat contre le cancer des enfants. C'est la première cause de décès par maladie chez l'enfant en France et en Europe. La Garde soutient les boulangeries partenaires de l'opération engagées à reverser 100% du prix à l'association ce samedi 18 novembre. Pour être sûr de trouver vos éclairs solidaires, pensez à appeler 48h à l'avance Le Moulin De Païou situé 380 allée Gaspard Monge 04 94 08 41 54 ou Ma Boulange by Marco 04 94 65 04 85 avenue Marx Dormoy pour les réserver.

Inscriptions vide grenier du 3 décembre
22 et 23 novembre, 8h à 12h30 non-stop, salle Gérard Philipe, entrée côté esplanade.

Visites guidées de la Vieille Garde
Mercredi 8, jeudi 9, samedi 25 novembre à 14h. Inscription à la Maison du tourisme 04 94 08 99 78.

Ramassage des déchets verts
L'association Faire Route Avec Toi a signé une convention de partenariat avec la municipalité afin de proposer aux gardéens la collecte et/ou le broyage des déchets verts. Demander un devis gratuit au 04 94 21 40 56 ou poleprofessionnel@asspfrat.fr

Journée conviviale pour les Gardéens de souche et de cœur

Dimanche 22 octobre, l'association des Gardéens de souche et de cœur s'est réunie pour son traditionnel repas d'automne. 134 participants ont pu déguster un bon repas, aux côtés de Madame le Maire **Hélène Arnaud-Bill**. Une journée festive et dansante, agrémentée d'une animation Dj et chanteuse. *« C'est toujours un plaisir de se retrouver. Ce genre d'événement permet de créer du lien, d'accueillir nos nouveaux adhérents et de continuer à transmettre la mémoire de La Garde ! »* **Jean-Pierre Dumetz,** président de l'association.

Journée mondiale du refus de la misère

Le 17 octobre, Madame le maire Hélène Arnaud-Bill et élus, représentants des cultes, associations, enseignants et élèves se sont rassemblés pour la journée mondiale du refus de la misère.

« Pour un monde qui ne laisse personne de côté », « refuser la misère, la pauvreté » … Place des Libertés, les élèves de CM1 et CM2 de l'école Lucie Tardivier ont présenté le fruit d'un travail de plusieurs semaines autour du sujet de la misère : affiches aux dessins colorés, slogans percutants mais aussi des textes et poèmes. Une journée pour sensibiliser et élever les consciences face à la misère. *« Nous avons la chance de vivre dans un monde en paix et nous faisons tout pour vous offrir un monde protégé et sécurisé. Nous sommes ici pour témoigner de notre solidarité envers les plus démunis »* s'est exprimée **Hélène Arnaud-Bill,** maire.

Chouchouter les familles

Samedi 21 octobre, la salle Gérard Philipe accueillait la 3ème édition d'Histoire d'être parents. Retour sur une journée ludique et conviviale autour de la parentalité.

Tables rondes, ateliers jeux de société, modelage d'argile, yoga des petits, parcours de gymnastique, sophrologie, salon de papotage, atelier de la Médiathèque ou encore jeux vidéo… Pour l'occasion, la salle Gérard Philipe s'est transformée en terrain de jeux géant !

Madame le maire, **Hélène Arnaud-Bill** est venue saluer les familles. *« Histoire d'être parents est une journée importante. La Ville tient à apporter toute forme de soutien aux familles et leur proposer des lieux d'écoute, d'échange et de conseils. Le but ici : que parents et enfants s'amusent, passent un moment privilégié et créent du lien ! »*

Maël, 9 ans a laissé parler sa créativité lors de l'atelier initiation au street art : *« Je dessine à la maison, j'adore faire de la peinture »*. Avec son papa, ils participent à l'événement pour la première fois. *« Proposer ce genre de journées et tous ces ateliers en famille, c'est top ! Maël peut laisser libre cours à son imagination, s'exprimer. Il ambitionne d'ailleurs de s'inscrire aux beaux-arts !»*

Le paradis des petits mais aussi des parents, qui ont pu profiter des salons de papotage et échanger sur différents sujets liés à la parentalité avec l'association L'École des Parents et des Éducateurs du Var.
Pendant que certains s'adonnent à la sophrologie ou à l'éveil corporel, d'autres s'attèlent à la préparation du goûter avec des recettes sur le thème d'halloween ! Comme **Sacha,** 11 ans et **Sofia** 6 ans, venus avec leurs parents : *« Nous participons chaque année. C'est l'occasion de faire une activité en famille,* explique **Anaïs** la maman. *Je fais souvent la cuisine avec Sacha, mais c'est plus rare avec le papa. C'est donc un beau moment de partage tous ensemble ! »*

Retrouvez plus de photos sur ville-lagarde.fr rubrique La Garde en images.

Informations *associatives*

Associations, vous souhaitez paraître dans cette colonne merci d'envoyer vos principaux rendez-vous par mail : sinformation@ville-lagarde.fr

Théâtre P'tit Hang'Art
Comédie "Serial lover" samedi 18/11 à 17h et 20h30. 14€ ou 12€ adhérent, réservation 06 14 22 18 38 ou ptithangart@sfr.fr

Amicale laïque section randonnée
Jeudi 9/11 : Saint Mandrier, la batterie du Lazaret. Jeudi 16/11 à 8h30 La Roquebrussane - La source des Orris. Dimanche 19/11 à 8h30 Pierrefeu, Sauvecanne-La Portanière. Jeudi 23/11 à 8h Brignles, Le Rocher du Guet. Jeudi 30/11 à 8h30 Garéoult, le Vallon du Vavaillon. Infos : 04 94 48 81 51 ou al.lagarde.monsite-orange.fr

Harmonie Mussou
Grand loto fermier dimanche 19/11 à 15h Salle Mussou. Venez nombreux ! Hommage aux chefs disparus vendredi 24/11 à 16h rdv devant le cimetière. Concert de la Sainte Cécile samedi 25/11 à 16h Salle Mussou. Entrée libre au profit du Téléthon.

Banques Alimentaires du Var
Grande collecte les 24, 25 et 26 novembre dans 130 magasins. Devenez bénévole pour quelques heures lors de la collecte. Inscrivez-vous sur : www.jeveuxaider.gouv.fr

Restos du cœur
Les inscriptions pour la campagne d'hiver 2023/2024 ont débutées. Les personnes souhaitant bénéficier de l'aide des Restos du cœur doivent se présenter au centre, place Adrien Barthélemy (parking des archives municipales) les mardis et jeudis entre 7h30 et 11h30.

Avenir Gymnique Gardéenne
Gym aux agrès, saut, barres, poutre, sol de 3 à 15 ans. Info avenirgymnastique83@gmail.com et sur les réseaux sociaux.

Ma Garde Propr'
Collectes de déchets sauvages sur les quartiers de la ville les dimanches de 9h à 11h. Permanences les vendredis de 15h à 17h, Maison des assos. Infos : 06 31 78 49 88

Kung-Fu Wushu école Long Hè Fenghuang
Cours adultes mardi 18h à 21h centre Henri Wallon et jeudi 19h à 21h Guy Moquet 2. Cours enfants mercredi 17h45 à 19h Mas de Ste Marguerite et jeudi 17h30 à 19h Guy Moquet 2. Cours de Tai-Chi jeudi 17h30 à 19h Guy Moquet 2. Infos au 06 26 76 36 84.

UNRPA
Lotos les 16 et 30 novembre au foyer Ambroise Croizat. Distribution des colis du lundi 20/11 au samedi 25/11 de 8h45 à 11h45. Renouvellement adhésion. Repas de fin de d'année le 10 décembre au foyer Ambroise Croizat. Adhérent 33€, non adhérent 40€.

Montagne détente et loisirs
Séjour dans le Tyrol du 8 au 14 juin 2024. Tarif : 969€/personne, pension complète du dîner du 1er jour au P.D. du jour 7. Départ en bus de La Garde. Infos 04 94 75 09 83.

Anciens Combattants, ACPG CATM
Sortie à Vintimille le 8 décembre, Espagne du 9 au 11 février, dont 1 jour à Barcelone et voyage principal en Cantabrie (Espagne) du 27 au 31 mai. Départ depuis le parking du gymnase Jacques Troin. Infos mardis de 10h à 11h à la Maison du Combattant.

A.DA.I.M
Permanences les 2ème et 3ème samedis de chaque mois (hors jours fériés) Maison des Associations. Séjour de 5 jours et 4 nuits à Marrakech et village Tizgui du 11 au 15/11 2023, 540€ avec 4 nuits en chambre double en hôtel (l'hébergement peut changer mais toujours la même gamme), les transferts, les entrées des musées avec guide local, salon d'esthétique (hammam, pédicure, manucure, brushing), les repas indiqués dans le programme. Infos au 07 83 11 47 19.

Médaillés militaires
Voyage au cœur du Tyrol du 17 au 22 juin 2024, ouvert à tous, 699 €/pers. en pension complète. Découverte de ses traditions locales et folklore musical. Infos Maison du combattant vendredi de 10h à 11h.

Visions de William Bruet à la Galerie G

Du 10 novembre au 20 décembre, la Galerie G accueille William Bruet et son exposition *Visions.* Des œuvres tout en noir en blanc entre la photographie et le dessin. Vernissage le 9 novembre à 18h30.

William Bruet capture le réel par le biais de la photographie avant de venir l'altérer par la pratique du dessin. Il se questionne sur la représentation dans sa dualité réalité/fiction, sur la diversité des images à travers leurs propriétés plastiques, iconiques et symboliques. Le dessin au tracé rigoureux et précis intervient sur l'image pour l'accompagner, la détourner ou la violenter, le dessin nous transporte ailleurs, tout en laissant apparaitre, parfois à peine, les valeurs de gris de l'image en dessous. L'utilisation du noir et blanc est quelque chose de sacré pour lui, il joue avec les paysages, l'anatomie humaine et crée des décalages invitant le lecteur à un véritable déchiffrement de son œuvre. Il trouve son inspiration dans l'histoire du monde, celle qui s'est déroulée et celle que l'on se raconte, jusqu'à des fois l'épuisement du scénario. Ainsi, il sème toute une gamme de créatures, personnages, divinités et objets issus du folklore fantastique, des contes populaires tout comme de la mythologie ou de l'iconographie religieuse. L'art africain, asiatique et précolombien ont également un impact majeur sur sa production.

William Bruet – Visions
Du 10 novembre au 20 décembre. Vernissage le 9 novembre à 18h30
Galerie G – Rdc complexe Gérard Philipe – Rue Charles Sandro
Service culturel 04 94 08 99 19 - lagalerieg@ville-lagarde.fr - GalerieG

AB Agriculture Biologique · Viandes de France · Produits Locaux · fait maison

Mangez équilibré ! > 6/11 au 10/11
restaurants scolaires - centres de loisirs

manger bouger – Programme National Nutrition Santé

lundi	salade de cœur de palmier, maïs, surimi / hachis parmentier / •fromage bio / fruit	P 26 g L 26 g G 87 g AE 671 kcal Ca 220 mg	suggestions pour le menu du soir	*maquereau et haricots plats persillés / fromage blanc / biscuit*
mardi	•pizza au fromage / •filet de poisson à l'huile au romarin / petits pois carottes / laitage / fruit	P 26 g L 24 g G 84 g AE 656 kcal Ca 240 mg		*salade de chou chinois / gnocchis à la romaine / poire et coulis de chocolat*
mercredi	saucisson / •gratin de pâtes au poulet / fromage / fruit	P 27 g L 27 g G 90 g AE 711 kcal Ca 250 mg		*salade de quinoa / omelette à la ricotta / salsifis à la tomate / fruit*
jeudi	*menu végétarien* •salade de riz / croque fromage / •épinards à la béchamel / laitage / biscuit	P 24 g L 28 g G 85 g AE 688 kcal Ca 310 mg		*potage aux poireaux / saucisse et purée de pois cassés / fruit*
vendredi	•salade iceberg vinaigrette césar / •rôti de veau / •polenta à la tomate / fromage / coupelle de fruits au sirop	P 29 g L 25 g G 91 g AE 705 kcal Ca 150 mg		*purée de brocolis / moules gratinées / tarte aux pommes*

Informations données pour un enfant de primaire qui mange la totalité du repas avec portion de pain et sans se resservir. P : protides / L : lipides / G : glucides / AE : apport énergétique / Ca : calcium

N° Utiles

Plateforme des pharmacies de garde : 3237
0,34€ TTC/min - accessible 24h/24h

Infirmier de garde : 06 87 64 17 94
Sylvie Jacquemin - 272 Mail de La Planquette, les Pensées Bat E

Mairie : 04 94 08 98 00
Mairie annexe Ste Marguerite : 04 94 48 85 76
Maison du Tourisme : 04 94 08 99 78
Encombrants : 04 98 01 15 13
Déchetterie : 04 94 14 04 92

Numéros d'urgence :
SAMU : 15 / Pompiers : 18 / Police : 17
SOS médecins : 04 94 14 33 33
Urgence en mer : 196
Urgence dentaire : 08 92 56 67 66
Police nationale : 04 94 75 88 88
Police municipale : 04 94 08 98 20
ENEDIS 09 72 67 50 83
GRDF 08 00 47 33 33
Urgence eau assainissement : appeler la mairie au 04 94 08 98 00