

//CINÉMA

avenue Marx Dormoy
Si seulement, je pouvais hiberner (VO)
 de Zoltan Purdy
 jeu 25 à 18h15 et 17h30
 ven 26 à 14h30 et 19h30
 sam 27 à 18h30
 dim 28 à 16h30



Wonka (VO&VF)

de Paul King
 ven 26 à 17h (VF)
 sam 27 à 13h30 (VF)
 et 16h (VO)
 dim 28 à 14h (VF)



//THÉÂTRE LE ROCHER

Billetterie : ville-lagarde.fr 04 22 80 12 75

> **Souvenirs des collines**
 balade théâtrale gratuite à l'Espace nature départemental du Plan samedi 1^{er} juin 10h. Billets gratuits dans la limite des places disponibles à retirer à la billetterie du théâtre.

> **Aurus**

concert pop musique du monde
 Vendredi 2 février 20h30
 Billetterie : tandem83.com

> **En ce temps-là, l'amour**

Mardi 6 février à 20h30



Prix de la presse du Meilleur Spectacle Festival Off Avignon 2021

> **La princesse qui n'aimait pas...**

Jeune public
 Mardi 20 février à 19h30
 Billetterie : le-pole.fr

//EXPOSITIONS

> **Cassandra Felgueiras**
 jusqu'au 6 mars Galerie G

> **Eddie Louis Delvaux**
 jusqu'au 22 février La Rue

//ÉVÈNEMENTS

> **La Pastorale Maurel voir p.4**
 Samedi 27 janvier 15h salle Mussou
 entrée gratuite (jouée en provençal)

> **Salon de la Collection**

Dimanche 28 janvier de 9h à 18h
 Salle Gérard Philippe, entrée et parking gratuit, buvette et restauration sur place
 04 94 08 99 18

> **Assos en scène**

Vendredi 9 février à 20h
 Salle Gérard Philippe, entrée gratuite
 04 98 01 15 70 - buvette sur place

//MÉDIATHÈQUE

VIVE LES MANGAS !

> **Exposition Senpai Manga**
 En écho au festival BD d'Angoulême !
 du 26 janvier au 21 février

> **Manga quiz ados/adultes**
 samedi 27 janvier
 10h30 espace adulte - Résa
 04 94 08 99 63

> **Atelier manga dès 7 ans**
 samedis 3 et 17 février 10h à 12h
 espace jeunesse - Résa 04 94 08 99 62



ville-lagarde.fr
 @lagarde83130
 #villelagarde



L'Hebdo

///Hebdo n°1762 > 22 au 28 janvier 2024

La chasse aux trésors

Passionnés, amateurs ou professionnels, chercheurs de trésors en herbe, le salon de la collection vous donne rendez-vous le dimanche 28 janvier à la salle Gérard Philippe. L'occasion de compléter sa collection préférée ou d'en commencer une !

Collectionneurs passionnés, connaisseurs ou simples curieux, le Salon de la Collection vous invite à la nostalgie ! Timbres, cartes postales, poupées, voitures miniatures... Plus d'une centaine d'exposants professionnels et amateurs venus essentiellement de la région présenteront leurs pépites, objets de la vie courante aux pièces les plus rares et précieuses. L'occasion de comparer, discuter, acheter, échanger, évaluer, et faire expertiser vos trésors, dénicher les pièces que vous recherchez ou dont vous ignorez même l'existence.



19^e SALON DE LA COLLECTION
DIMANCHE 28 JANVIER
 9H-18H
SALLE GÉRARD PHILIPPE
LA GARDE (VAR)
 Infos 04 94 08 99 18 - Entrée et parking gratuits / buvette et restauration sur place

Des trésors par milliers

Quelle que soit votre passion, vous trouverez forcément votre bonheur. Quatre thèmes sont à l'honneur cette année :

- **Vieux papiers** : cartes postales, journaux, almanachs, dessins, affiches, autographes, photos...
- **Vieux disques** : vinyles en tous genres, 45 tours, 33 tours, super 45t, picture-disc. Mais aussi affiches d'artistes, DVD, K7 vidéo et partitions.
- **Vieux jouets** : ours en peluche, voitures miniatures, poupées Barbie et autres baigneurs en celluloïd, mais aussi héros des films et dessins animés des années 80.
- **Objets de pub** : les plus grandes marques déclinées en mille et un supports, cendriers, plaques émaillées, cartonnages, pichets etc.



« Rendez-vous incontournable du début d'année, le Salon de la Collection revient pour une 19^e édition ! De 9h à 18h, vous êtes invités à déambuler, fouiller, chiner parmi la centaine de stands présents pour l'occasion. Un véritable retour dans le temps ! »
 Hélène Arnaud-Bill, maire

Permanence Mme le maire

Hélène Arnaud-Bill reçoit les Gardéens vendredis 2 et 9 février de 9h à 12h à la Maison des associations, 95 rue Delage.



Recensement de la population en cours

Une partie des logements et des habitants sont en cours de recensement jusqu'au 25 février. Si vous en faites partie une lettre sera déposée dans votre boîte. Puis un agent recenseur recruté par la commune, vous fournira une notice d'information. Ce document est indispensable : gardez-le précieusement. L'Insee est le seul organisme habilité à exploiter les questionnaires et cela de façon anonyme. Le recensement se fait aussi en ligne sur le site le-recensement-et-moi.fr. Pour + d'infos : 04 94 08 98 15

Prochain Conseil municipal

Lundi 22 janvier à 14h30 salle du conseil en mairie.

Permanences avocats et notaires

A compter du 1^{er} février, les permanences se dérouleront à la Maison France services au 217 Mail de la Planquette. Pour prendre rendez-vous, contacter le 04 94 08 99 37.

Permanences logements

Les permanences pour les demandeurs de logements se tiennent lundi matin et mercredi matin au CCAS 81 rue Tardivier.

CCAS Service seniors

Programme des activités du 1^{er} semestre disponible à la Maison des Seniors.

Maison France services

Besoin d'aide pour vos démarches administratives ? Situation fiscale, santé, famille, retraite ou l'emploi ? Venez dans votre France services situé au 217 mail de la Planquette. Deux médiateurs sont à votre disposition du lundi au vendredi 8h30 à 12h - 14h30 à 18h30 / 04 94 08 99 37.

Parking Gérard Philippe

Votre parking de 600 places gratuites en centre-ville est ouvert tous les jours de 6h du matin à 23h et ferme à minuit le vendredi et samedi soir.

Réseau mistral

L'agence mobile sera présente au niveau de l'arrêt de bus Hôtel de Ville mardi et vendredi 16 février de 8h30 à 12h.

Visites guidées de la Vieille Garde

Visite historique gratuite d'environ 2h30. Possibilité de raccourcir la visite à 1h30 sur demande. Découvrez un panorama saisissant ! Chapelle romane du XII^e s., artisans, ruelles fleuries, fontaines, cœur de ville provençal, placettes...Départ à 14h devant la Maison du Tourisme : 27 janvier / 7, 24 février / 6, 18, 30 mars / 3, 15, 27 avril. Inscription : 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.

La Maison départementale des aidants

C'est un lieu d'accueil, d'information, d'orientation, d'écoute et de formation, ouvert à tous les aidants afin de les renseigner sur les dispositifs et l'offre médico-sociale existants. Permanence à la Maison des Seniors le 2^e jeudi du mois de 13h30 à 16h30 sur rdv au 06 48 56 01 57 ou 06 26 65 03 47.



Les jolies prairies de l'Espace nature

Les équipes de l'Espace nature départemental du Plan effectuent un fauchage par alternance afin de maintenir une identité paysagère et une biodiversité riche. Explications.

Au début de l'automne, le paysage de l'espace nature change, avec des couleurs chatoyantes, des espaces qui reverdissent, des niveaux d'eau qui remontent, le monde vivant qui évolue... Un changement important après un été toujours plus aride.

C'est le moment de réaliser les fauches tardives. Ces dernières correspondent à une fauche de certaines prairies après la saison d'été. Ces surfaces très sèches en période estivale sont maintenues de façon volontaire

afin de constituer, pendant la saison chaude, un garde-manger et un refuge pour de nombreuses espèces (insectes, rongeurs, oiseaux...) mais également de permettre à certaines espèces végétales d'aller au terme de leur cycle (formation des graines) afin qu'elles puissent se développer et contribuer ainsi à l'obtention de ce paysage remarquable que les prairies constituent.

Après l'été, ces prairies sont fauchées en alternance une année sur deux et selon un découpage en damier (succession de parcelles fauchées et non fauchées) afin de laisser des refuges pour la faune présente et selon un mode opératoire permettant à cette dernière de rejoindre les îlots non fauchés.

Ce mode de gestion permet de contribuer au maintien d'une identité paysagère de milieu ouvert (prairie) qui caractérise le site, favorable au développement de la biodiversité, en assurant un développement de la strate herbacée ô combien précieuse pour les nombreux habitants du site, mais également en permettant de contribuer à la préservation de certaines espèces protégées, bulbeuse notamment (*Bellevalia trifoliata*), présentes au sein de ces espaces.

POUR LES VACANCES D'HIVER DIRECTION SERRE CHEVALIER !

Un séjour neige (surf ou ski) à Serre Chevalier est proposé aux ados de 11 à 14 ans et de 15 à 17 ans du 26 février au 1^{er} mars. Bien sûr, les Semaines à thèmes restent un condensé d'activités fun pour tous les jeunes de 9 à 17 ans avec au programme des vacances d'hiver du 26 février au 8 mars : équitation, atelier BD, patinoire, escrime, boxe, cours de cuisine, roller...
A vous de choisir votre formule.

Inscriptions vendredi 26 janvier de 18h30 à 20h par téléphone 04 83 08 62 55 puis au 04 94 21 60 64 à la Maison de la Jeunesse, 18 allée Toulouse Lautrec, face au lycée.



Les ambassadeurs du goût

Six écoliers représentant chacun leur école, se sont rendus dans les locaux du Sirc-cuisine centrale à trois reprises. Ils ont élaboré aux côtés de la diététicienne et du chef de production les 6 menus à thèmes qui seront servis en 2024 à la cantine.



Qui de mieux que les enfants pour proposer des idées de repas dans les cantines scolaires ? L'équipe du Sirc qui mûrit les plats aussi bien pour les enfants que pour les seniors (portage de repas à domicile) en a bien conscience. C'est pourquoi, un comité d'écoliers a été invité dans les locaux situés chemin de la Planquette afin de réfléchir ensemble à ce qui peut être servi à l'occasion des 6 repas à thèmes prévus de janvier à juin.

Elodie, diététicienne : « Recueillir les avis des enfants est essentiel. Avoir leurs retours sur ce que l'on sert et ce qu'ils aimeraient manger, est très enrichissant. Bien sûr, tout n'est pas réalisable mais nous essayons autant que faire se peut de les satisfaire. Nous avons mis en place ces menus à thèmes pour les inviter à découvrir de nouvelles saveurs. Cette interaction, je l'entretiens aussi pendant mes visites tout au long de l'année dans les cantines. »



Maxime, CM2 nous a confié ses impressions lors de la dernière session le 11 décembre : « Nous prenons le repas tous ensemble et discutons des menus à thèmes. J'aime beaucoup ce qui est servi à la cantine et je suis très curieux. Cette expérience est intéressante. Je représente mes camarades de l'école Maurice Delplace. J'ai hâte de goûter les menus italien et asiatique. »

Menu italien mardi 30 janvier

Le menu italien choisi par les enfants sera servi mardi 30 janvier. En entrée : pizza, en plat principal : pâtes linguine à la sauce carbonara et emmental râpé et en dessert : laitage et raisin Italia.

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

Association féline-AGPF

Assemblée générale vendredi 26 janvier à 14h à la Maison des associations, salle 2.

Harmonie Mussou

Loto fermier le 28 janvier 15h salle Mussou.

FNACA - Comité de La Garde / Le Pradet

Permanences dernier vendredi du mois de 17h à 19h à la Maison du combattant.

ADAIMaroc

Ateliers gratuits durant nos permanences à la Maison des associations : samedi 10 février 10h à 11h30 "Stimuler son système immunitaire avec la réflexologie plantaire : les points sources et les zones réflexes des organes lymphoïdes". Samedi 9 mars 9h30 à 11h30 "Comment détoxifier et protéger son foie grâce à l'alimentation aux plantes médicinales ?" et atelier de réflexologie plantaire. Sur inscription au 06 50 39 39 05.

Art, culture et choréologie

Loto dimanche 4 février à 15h salle Mussou. Infos : 06 11 46 61 81.

P'tit Hang'art

Le Bonheur, comédie d'Eric Assous, samedi 3 février à 17h et 20h30. 14€ et 12€. Résa : ptithangart@sfr.fr ou 06 14 22 18 38.

La Garde Loisirs

Le club propose les lundis et vendredis de 14h à 17h30 à la Maison des associations des jeux de société : scrabble, duplicate, rummikub.

Gardéens de souche et de cœur

Loto "plaisir et bien être" dimanche 18 février, salle Mussou. Ouverture des portes 13h30, début des jeux 14h30.

GAMT : généalogie Algérie Maroc Tunisie

Permanences 1^{er} samedi du mois de 10h à 12h, salle Ambroise Croizat et galette des rois samedi 3 février.

Kung-Fu Wushu école Long Hè Fenghuang

Cours adultes mardi 18h à 21h centre Henri Wallon et jeudi 19h à 21h Guy Môquet 2. Cours enfants mercredi 17h45 à 19h Mas de Ste Marguerite et jeudi 17h30 à 19h Guy Môquet 2. Cours de Tai-Chi jeudi 17h30 à 19h Guy Môquet 2. Infos au 06 26 76 36 84.

Anciens Combattants, ACPG CATM

Assemblée générale et règlement des cotisations dimanche 25 février 9h45 salle Mussou suivie d'un pot de l'amitié et repas 33€/37€. Inscriptions mardi 10h à 11h à la Maison du Combattant. Super loto dimanche 24 mars salle Mussou ouverture des portes à 14h, début du jeu à 15h, nombreux lots, bons d'achat à gagner, ouvert à tous. Voyage en Cantabrie (Espagne) du 27 au 31 mai. Départ depuis le parking du gymnase Jacques Troin.

Amicale laïque - section randonnée

Jeu 25 janvier à 8h30 : La Farliède, Le Petit Coudon. Infos : 04 94 48 81 51 <https://amicalelaiquelagar.wixsite.com/amicale-laique-la-ga>

UNRPA

Lotos 25 janvier et 8 février 14h30 au foyer Ambroise Croizat, réservés aux adhérents. Journée publicitaire mercredi 24 janvier dès 9h ouvert à tous : boisson d'accueil, apéritif catalan et repas offerts + cadeau. Participation 2€. Réservation 06 42 88 57 98. L'association tiendra son AG le 15 février à 14h30 salle Mussou suivie de la galette des rois.

Jeux, vie, comme les autres

Loto samedi 24 février, ouverture des portes 14 h, début des jeux 15h salle Mussou. Nombreux lots coffrets beauté, petits électroménagers, numériques... 1 carton 4€, 3 cartons 10€, 7 cartons 20€. Infos 06 12 35 26 91

Amicale des locataires de la Planquette

Sorties ouvertes à tous. Dimanche 18 février : Fête des citrons à Menton, transport et place assise au Corso, tarif 70€. Dimanche 24 mars : déjeuner-cabaret Le Billardier, transport, déjeuner et spectacle, tarif 80 €. Infos et inscriptions : 07 83 62 13 80.

L'histoire de la Nativité

Samedi 27 janvier à 15h salle Mussou, l'association Lou Grihet interprète la pastorale en provençal. Un moment pour faire découvrir l'histoire la Nativité aux petits comme aux grands grâce à la pastorale Maurel, une pièce de théâtre vieille de 200 ans, la plus renommée en Provence.

L'ensemble culturel provençal Lou Grihet vous invite à un moment de partage des traditions provençales avec la pastorale Maurel.

« Un chant céleste se fait entendre dans toute la contrée pour annoncer la naissance du Messie. Trois bergers dorment auprès de leurs troupeaux. Nicolas le premier entend la nouvelle et tente en vain d'en faire part à ses camarades. Quand l'ange Gabriel apparaît et confirme l'évènement, les trois bergers se mettent vite en route pour Bethléem. »



Un évènement à ne pas manquer interprété par l'association Lou Grihet qui fête ses 180 années d'existence en 2024. En lien avec nos racines, nos traditions, l'association est, depuis 1947, un espace d'échanges culturels, une école et une troupe artistique : au travers de cours de chant, danse ou théâtre et de nombreux évènements partout en Provence, en France et même à l'international, elle participe à la transmission de notre culture locale.

La Pastorale Maurel (jouée en provençal) - samedi 27 janvier à 15h salle Mussou - entrée libre et gratuite

Mangez équilibré ! > 22 au 26/01
 restaurants scolaires - centres de loisirs

Jour	Menu	Composition	Calories / Nutriments
lundi	salade de maïs / filet de poisson meunière / gratin de courge / fromage / mousse au chocolat	feuilleté jambon / salade de mâche / petit suisse / fruit	P 27 g, L 26 g, G 84 g, AE 678 kcal, Ca 250 mg
mardi	menu végétarien salade de lentilles / tarte au fromage / ratatouille / laitage / fruit	betterave vinaigrette / polenta lardons et à la tomate / fromage / compote	P 28 g, L 28 g, G 80 g, AE 684 kcal, Ca 210 mg
mercredi	salade d'haricots verts / sauté de porc à la moutarde / riz aux légumes / fromage / pâtisserie	tarte aux brocolis et patate douce / salade d'endives / yaourt / fruit	P 27 g, L 26 g, G 91 g, AE 706 kcal, Ca 150 mg
jeudi	soupe de vermicelles / rôti de bœuf / beignets de légumes / fromage / fruit	salade verte / hachis parmentier / flan caramel	P 28 g, L 28 g, G 84 g, AE 700 kcal, Ca 150 mg
vendredi	salade verte / gnocchis sauce bolognaise et emmental râpé / fromage / ananas au sirop	potage poireaux / soufflé au fromage / yaourt lait de coco	P 28 g, L 27 g, G 85 g, AE 695 kcal, Ca 190 mg

Informations données pour un enfant de primaire qui mange la totalité du repas avec portion de pain et sans se resservir. P : protéines / 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 22 36 33 12
 Corinne Ricard, 38 rue du Vieux Puits
 Le Rosa Park cabinet paramédical

Mairie : 04 94 08 98 00
 Mairie annexe Ste Marguerite : 04 94 48 85 76
 Maison France Services : 04 94 08 99 37
 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