



VILLE DE LA GARDE - CCAS  
MAISON DES SENIORS



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS SENIORS

1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2026

# SOMMAIRE



## SOUTENIR

p 4-5

- Portage repas
- Téléassistance
- Carte réseau Mistral
- Permanences gratuites



## S'ÉPANOUIR

p 6-8

- Le Pass seniors actif
- La stimulation cognitive
- Le Ping pour l'autonomie
- Les choristes
- Les ateliers culinaires
- L'aquagym seniors
- Les ateliers bien-être de l'été



## PARTAGER

p 9

- La fête des grands-mères
- La fête du printemps
- La fête des pères et des mères
- Les ateliers petite enfance et accueils de loisirs



## DÉCOUVRIR

p 10-14

- Les journées découverte
- Les voyages
- Les animations et les repas de Marie Curie
- Les séances de cinéma



## PRÉVENIR

p 15

- La conférence
- Les ateliers de prévention santé
- L'activité physique adaptée pour les aidants







# SOUTENIR



## PORTAGE REPAS

Le service de portage de repas à domicile vise à faciliter le maintien à domicile en proposant aux bénéficiaires, une alimentation équilibrée. Ce dispositif permet aussi de conserver ou créer un lien social avec une équipe bienveillante en charge de la livraison. Possibilité de commander des repas tous les jours, quelques jours par semaine ou ponctuellement.

***Ouvert aux seniors de plus de 60 ans ou aux personnes en situation de handicap ou momentanément dépendantes.***

***Tarif : 12,80€ pour 2 repas par jour***



## TÉLÉASSISTANCE

Le service a pour objectif de prévenir la perte d'autonomie en sécurisant le maintien à domicile. Plusieurs formules adaptées aux besoins.

***Avec l'association Delta Revie 83.***



# CARTE RÉSEAU MISTRAL

Le service vous permet de bénéficier d'une carte Mistral "profil senior" vous donnant droit à un tarif préférentiel pour dix voyages sur les lignes terrestres et maritimes du réseau. La carte est renouvelable. À partir de 65 ans.  
*Informations et inscription au 04 94 08 98 83*



## PERMANENCES GRATUITES

### **France Alzheimer**

*Accompagner et soutenir les familles dans le besoin*

**1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundi du mois - 9h > 12h**

Sur rendez-vous au 04 94 09 30 30



### **Maison des aidants**

*Échanges, écoute pour les aidants*

**2<sup>e</sup> jeudi du mois - 14h > 17h**

Sur rendez-vous au 06 26 65 03 47 ou 06 48 56 01 57



### **La (P'tite) parenthèse**

*Accompagner des patients atteints d'un cancer ou des proches de patient(s)*

**1<sup>er</sup> jeudi du mois - 9h > 12h**

**3<sup>e</sup> vendredi du mois - 14h > 17h**

Sur rendez-vous au 06 80 55 78 00 ou 06 17 33 15 23



### **Association Cohabilis**

**Toit en tandem**

*Cohabitation intergénérationnelle et solidaire*

Sur rendez-vous au 07 67 77 57 05

### **Expert-comptable**

**1<sup>er</sup> mardi du mois**

Sur rendez-vous à la Maison des seniors - 04 98 01 15 10





## LE PASS SENIORS ACTIF

L'adhésion au Pass permet d'accéder à différents ateliers bons pour le corps et l'esprit, de partager des moments conviviaux, d'entretenir la confiance en soi et améliorer sa mémoire.

★ **Le réveil musculaire**  
*en partenariat avec le Pôle Municipal Multisports.*  
La gym douce réveille les muscles et les articulations en douceur.

★ **L'éveil à la danse**  
La danse a des vertus incroyables pour retrouver bien-être, confiance en soi et se maintenir en forme.

★ **L'expression corporelle théâtrale**  
Un atelier pour harmoniser le corps et la parole, tout en s'amusant.

★ **L'atelier d'écriture**  
L'intervenante vous invite à créer une production personnelle expressive. Faites-vous plaisir et découvrez vos talents.

★ **Le Karaté Santé**  
Des séances adaptées pour créer des enchaînements qui font travailler l'équilibre, la mémoire et le mieux-être.

★ **L'atelier d'expression artistique**  
Découverte de techniques d'arts plastiques. Des séances adaptées mobilisant des capacités de réflexion, de concentration et de coordination..



**Adhésion : 42€ pour  
l'année scolaire  
Infos 04 94 08 98 83  
places limitées**

### ★ La stimulation cognitive

Tonifiez votre mémoire ! Ces ateliers proposent des solutions pour prévenir les troubles de mémoire. Ils contribuent également à maintenir des relations sociales.

Les jeudis de 10h à 12h,  
toutes les 4 semaines.

Inscription 04 94 08 98 83  
places limitées

### ★ Ping pour l'autonomie

Fortifiez votre corps et votre esprit ! Une activité de tennis de table ludique, accessible et adaptée à chacun.

Les jeudis de 9h45 à 11h  
gymnase Chabot  
places limitées

### ★ Les choristes

Venez-vous initier au chant polyphonique et à la musique avec vos petits-enfants (-5 ans) ou en solo.

Les mercredis de 9h30 à 11h30  
salle 115

Maison Gérard Philipe  
21 janvier, 18 février, 18 mars,  
15 avril, 20 mai et 24 juin

Inscription à partir du 6 janvier  
places limitées

## LES ATELIERS CULINAIRES

Cuisinez pour le plaisir et  
dégustez ensemble !

Les mercredis de 9h à 14h  
salle Mussou

*Thème autour des continents :*

**7 janvier : Amérique du Nord**  
inscription dès le 29/12

**4 février : Asie**  
inscription dès le 26/01

**11 mars : Europe**  
inscription dès le 02/03

**1<sup>er</sup> avril : Afrique**  
inscription dès le 23/03

**6 mai : Océanie**  
inscription dès le 27/04

**10 juin : Amérique du Sud**  
inscription dès le 1<sup>er</sup>/06

Tarif : 10.50€ pour l'atelier  
et le repas - places limitées





# L'AQUAGYM SÉNIORS



Découvrez les bienfaits de l'eau ! Une activité adaptée à l'entretien du corps et de l'esprit au travers d'exercices aquatiques.

**Forfait 1 : du 1<sup>er</sup> juin au 10 juillet**

**Forfait 2 : du 15 juillet au 28 août**

**Tarif : 39€/forfait 12 séances**

**Inscription à partir du 28 avril**



# LES ATELIERS BIEN-ÊTRE DE L'ÉTÉ

Alliez détente et bonne humeur avec une activité physique proposant des méthodes accessibles et adaptées à une pratique autonome : "do in", renforcement musculaire, pilates...

**Les mercredis de 9 à 10h et de 10h à 11h**

**salle climatisée Art et Culture**

*Pensez à vous munir d'un tapis, d'une bouteille d'eau et d'une serviette.*

**Inscription à partir du 9 juin 2026 – places limitées**







# PARTAGER



## ★ La fête des grands-mères

À partager entre amis, avec ses petits-enfants, arrière-petits-enfants ou en solo. Un après-midi festif autour d'un spectacle, d'animation et d'un goûter.

**Mercredi 4 mars à 14h30**

**Maison Gérard Philippe**

Inscription du 11 au 25 février

## ★ La fête des pères et des mères

Repas et animation offerts aux Gardéens de 60 ans et plus. Un repas suivi d'un spectacle musical.

**Mercredi 3 juin à 12h**

**Maison Gérard Philippe**

Invitation à retirer du 5 au 22 mai

## ★ La fête du printemps

À partager entre amis ou en solo. Un après-midi dansant et festif.

**Mercredi 25 mars à 14h30**

**Maison Gérard Philippe**

Invitation à retirer du 2 au 20 mars

## ★ Les ateliers petite enfance et accueils de loisirs

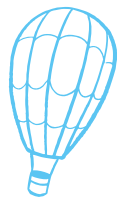
Partager des moments avec les enfants des structures municipales : raconter des histoires, jardiner, observer la nature, créer... En lien avec les équipes pédagogiques, venez offrir de votre temps auprès des jeunes générations.

Information au 04 98 01 15 10





# DÉCOUVRIR



## LES JOURNÉES DÉCOUVERTE

### ★ Diamant noir et or jaune

Itinéraire autour de la truffe et de l'huile d'olive. Visite guidée et gourmande de la Maison de la truffe à Aups, déjeuner au restaurant à Barjols et visite guidée du Moulin à huile à Varages avec dégustation.

**Jeudi 29 janvier**

Inscription dès le 8 janvier

Tarif : 47€ - places limitées

### ★ Carnaval d'ici et d'ailleurs

Exposition à l'Hôtel du département à Draguignan. Visite guidée à la découverte de la variété des fêtes de Carnaval et des mascarades, à partir d'objets ethnographiques et de leurs représentations artistiques.

**Mardi 10 février**

Inscription dès le 20 janvier

Gratuit - places limitées

### ★ Au fil de l'eau

Itinéraire autour du rôle de l'eau au cœur des villages. Visite guidée du sentier de l'eau au Val avec dégustation d'une tapenade à l'ancienne, déjeuner au restaurant à Barjols et visite guidée du village aux 42 fontaines et lavoirs.

**Jeudi 9 avril**

Inscription à partir du 19 mars

Tarif : 43€ - places limitées

### ★ La Venise provençale

Découverte de Martigues et de ses canaux, visite guidée de la ville et ses 3 quartiers au bord de l'étang de Berre, déjeuner Aïoli traditionnel au restaurant, découverte des canaux de Martigues à bord du bateau bleu.

**Jeudi 30 avril**

Inscription à partir du 2 avril

Tarif : 70€ - places limitées

# LES VOYAGES



## ★ Paris, Salon International de l'Agriculture

Au programme : un tour panoramique guidé en autocar du Paris moderne et historique ; un déjeuner au restaurant à St-Germain-des-Prés ; un diner croisière gastronomique sur la Seine le long des monuments emblématiques qui bordent les quais ; le rendez-vous incontournable du monde agricole, de sa diversité et de son excellence, la visite de Montmartre à bord du petit train à la rencontre des légendes du quartier le plus bohème de la ville et la visite du Sénat au cœur du palais et du jardin du Luxembourg.

## ★ Eze et le musée du carnaval

Découverte du village médiéval d'Eze et du musée du Carnaval à Contes. Visite libre du village avec l'un des plus beaux panoramas de la riviéra, déjeuner à Contes, visite guidée du musée dédié à l'histoire et à la culture du Carnaval de Nice.

**Jeudi 21 mai**

Inscription dès le 23 avril

Tarif : 58€ - places limitées

**Du 23 au 25 février**

**Séjour de 3 jours et 2 nuits**

**Programme et tarif disponibles**

**à la Maison des seniors**

**Possibilité de paiement**

**enRplusieurs fois**

**Inscription dès le 4 décembre**

**Places limitées**





# LES VOYAGES



## ★ Côte atlantique – Puy du Fou

Un voyage sur la côte ouest à travers l'histoire de France et la culture régionale. Au programme : les visites de la Rochelle avec son port fortifié, ses rues secrètes, et de Rochefort avec ses musées, la corderie royale, la place Colbert rendue célèbre par les Demoiselles de Rochefort ; une promenade au cœur du marais poitevin et 2 jours de découverte au Grand Parc du Puy du Fou avec ses spectacles grandioses propulsant les spectateurs à travers les siècles et la Cinéscénie, une fresque géante et nocturne avec 1 200 acteurs sur 23 hectares de scène retraçant la vie du peuple vendéen.

**Du 17 au 22 juin**

**Séjour de 6 jours et 5 nuits**

**Programme et tarif disponibles à la Maison des seniors**

**Possibilité de paiement en plusieurs fois**

**Inscription dès le 3 février**

**Places limitées**



# LES ANIMATIONS ET LES REPAS DE MARIE CURIE



L'équipe de la résidence vous invite à participer aux animations de l'établissement. Vous avez aussi la possibilité de vous restaurer sur place le midi.

[Selon le programme d'animation](#)

Résidence autonomie Marie Curie, 346 rue Aspirant Albert Piault

Tarif repas : 13€ - paiement par chèque

Informations et inscription au 04 22 80 13 88



# LES SÉANCES DE CINÉMA



## ★ Le répondeur

Comédie de Fabienne Godet

avec Denis Podalydès, Aure Atika et Salif Cissé

Baptiste, imitateur de talent, ne parvient pas à vivre de son art. Un jour, il est approché par Pierre Chozène, romancier célèbre mais discret, constamment dérangé par les appels incessants de son éditeur, sa fille, son ex-femme... Pierre, qui a besoin de calme pour écrire son texte le plus ambitieux, propose alors à Baptiste de devenir son 'répondeur' en se faisant passer pour lui au téléphone...



Jeudi 15 janvier à 15h – Cinéma Le Rocher



## ★ L'homme qui a vu l'ours qui a vu l'homme

Comédie de Pierre Richard avec Pierre Richard,

Timi-Joy Marbot et Gustave Kerver

Grégoire et Michel ne sont pas de la même génération mais ils sont unis par l'amitié, l'amour de la nature et une grande affection pour un ours échappé d'un cirque!

Jeudi 12 mars à 15h – Cinéma Le Rocher

## ★ La femme la plus riche du monde

Comédie dramatique de Thierry Klifa avec Isabelle

Huppert, Marina Foïs et Laurent Lafitte

La femme la plus riche du monde : sa beauté, son intelligence, son pouvoir. Un écrivain photographe : son ambition, son insolence, sa folie. Le coup de foudre qui les emporte. Une héritière méfiante qui se bat pour être aimée. Un majordome aux aguets qui en sait plus qu'il ne dit. Des secrets de famille. Des donations astronomiques. Une guerre où tous les coups sont permis.

Jeudi 28 mai à 15h – Cinéma Le Rocher







# PRÉVENIR



## ★ Conférence

### "L'amour à tout âge"

Proposée par l'association Brain up en partenariat avec le CCAS et l'Asept Paca. La vie affective et relationnelle évolue avec l'âge et reste un sujet de questionnement qui agit sur le bien-être et la santé de chacun.

**Jeudi 28 mai à 9h30**

**Auditorium de la médiathèque**

## ★ Ateliers de prévention santé

### Cap bien-être

Les mardis de 14h30 à 17h  
à partir du 13 janvier

### Méditation

10 séances les jeudis de 15h à 16h30  
à partir du 22 janvier

### Art thérapie

8 séances les jeudis de 14h30 à 16h  
à partir du 30 avril

### Sophrologie

8 séances les vendredis matin  
à partir de mai/juin

### Pièce de théâtre "Retraite et châtiments"

Le mardi 10 février à 14h

*Réservée aux personnes retraitées  
depuis moins de 2 ans*

## Bienvenue à la retraite

5 séances les mardis de 14h30 à 17h  
à partir du 10 mars

*Atelier proposé aux personnes inscrites à la pièce de théâtre*

### Atelier "Conduite senior, restez mobile"

Le lundi 2 février de 14h30 à 17h

*Proposée par l'association "Prévention routière" en partenariat avec le CCAS et le Clic du Coudon*

*Atelier de mise au point en matière de risques routiers, de réglementation et de signalisation*

Inscription au 04 94 08 98 24  
places limitées

## ★ L'activité physique adaptée pour les aidants

Proposée par l'association Siel Bleu en partenariat avec le CCAS. "Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre".

**Les mardis de 10h30 à 12h**

**Complexe sportif Guy Moquet 1**

Informations et inscription  
au 04 94 08 98 24

# Accueil à la Maison des Seniors

Informations, orientation et inscriptions

Horaires d'ouverture  
Du lundi au vendredi  
8h30 – 12h et 13h30 – 17h30  
Fermeture au public le mercredi après-midi

8 rue Jean-Baptiste Lavène  
83130 LA GARDE  
04 98 01 15 10

Réservé aux seniors gardéens  
à partir de 60 ans



*Programme susceptible de modification*