



PROGRAMME DES ACTIVITÉS SÉNIORS

2^{ÈME} SEMESTRE 2026

SOMMAIRE



SOUTENIR

p 4-5

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



S'ÉPANOUIR

p 6-7

- Le Pass seniors actif
- La stimulation cognitive
- L'atelier écriture
- L'atelier mémoire avec les animaux
- Les ateliers culinaires
- Les ateliers bien-être de l'été



PARTAGER

p 9

- L'Âge d'or fait son cinéma
- Les festivités de Noël
- Les ateliers de partage intergénérationnels



DÉCOUVRIR

p 10-14

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



PRÉVENIR

p 15

- Forum "Bien vivre sa retraite"
- Les ateliers de prévention santé
- L'activité physique adaptée pour les aidants

MODALITÉS D'INSCRIPTION

p 16

- Les conditions générales
- Les conditions spécifiques





Hélène Arnaud-Bill

Maire de La Garde
Vice-Présidente de la Métropole TPM
Chevalier de l'Ordre des Palmes Académiques

Chères Gardéennes, Chers Gardéens,

C'est avec plaisir et enthousiasme que je vous présente le programme des activités des séniors pour le deuxième semestre de l'année 2026. Élaboré avec attention, il a été conçu pour répondre au mieux à vos attentes, favoriser le bien-être de chacun et offrir de beaux moments de partage.

Au fil des pages, vous y trouverez des activités renouvelées, des services adaptés, des sorties et des voyages pour découvrir et s'émerveiller, des repas conviviaux et des temps forts pour se retrouver ! Ce programme vous réserve quelques surprises comme par exemple de nouvelles activités comme le yoga du rire, l'atelier mémoire avec les animaux ou encore l'éveil corporel qui complètent l'offre existante du « Pass séniors actif ».

Enfin, afin que chacun puisse profiter pleinement de la magie des fêtes de fin d'année, j'ai souhaité proposer non plus une, mais deux dates pour le traditionnel repas de Noël.

Je vous souhaite à toutes et à tous de vivre un semestre riche en découvertes, en rencontres et en moments de convivialité.

Hélène Bill

Directrice de la publication : Mme le Maire

Rédaction, photos, mise en page : Service communication / tél. 04 94 08 98 00
contact-mairie@ville-lagarde.fr / ville-lagarde.fr / Impression : Imprimerie Sira





SOUTENIR



PORTAGE REPAS*

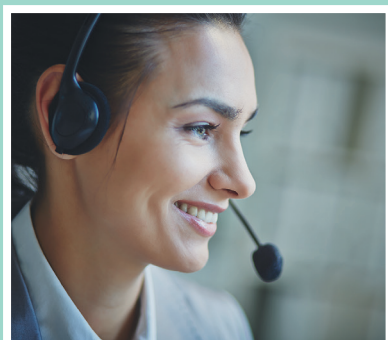
Le service de portage de repas à domicile vise à faciliter le maintien à domicile en proposant aux bénéficiaires une alimentation équilibrée. Ce dispositif permet aussi de conserver ou de créer un lien social avec une équipe bienveillante en charge de



la livraison. Possibilité de commander des repas tous les jours, quelques jours par semaine ou ponctuellement.

Ouvert aux séniors 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 réseau Mistral vous permet de bénéficier d'une carte "profil sénior" vous donnant droit à un tarif préférentiel pour dix voyages sur les lignes terrestres et maritimes du réseau. Rendez-vous directement auprès d'un accueil réseau Mistral, à l'agence mobile 2 fois par mois à la Garde ou à Toulon avec les pièces nécessaires : *Informations sur le site internet reseaumistral.com ou à la Maison des séniors*

PERMANENCES GRATUITES

France Alzheimer

Accompagner et soutenir les familles dans le besoin

1^{er} et 3^e lundi du mois - 9h > 12h

Sur rendez-vous au 04 94 09 30 30



Expert-comptable

1^{er} mardi du mois

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



Maison des aidants

Échanges, écoute pour les aidants

2^e jeudi du mois - 14h > 17h

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



Association La (P'tite) parenthèse

Accompagner des patients atteints d'un cancer ou des proches de patient

1^{er} jeudi du mois - 9h > 12h

3^e 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





LE PASS SeniorS ACTIF*

Entretenez votre corps et votre esprit ! Le programme permet d'accéder à différentes activités adaptées pour agir sur le bien-être du corps et de l'esprit, partager des moments conviviaux, prendre du plaisir et se maintenir en forme.

* Les activités "Sport santé"

Le réveil musculaire

en partenariat avec le Pôle Municipal Multisports.
Réveille les muscles et les articulations en douceur.

L'éveil à la danse

Contribue à renforcer la confiance en soi, à mieux gérer ses émotions, à améliorer sa coordination.

L'éveil corporel

Concourt à l'équilibre, le positionnement et le bien-être du corps.

* Les activités "Arts bien-être"

L'expression théâtrale

Allie le geste et la parole dans une démarche de créativité partagée.

Expression artistique

Présente des techniques d'arts plastiques favorisant la réflexion, la concentration et la coordination.

Le chant choral

Ouvre à l'expression vocale en groupe augmentant l'estime de soi et le lien social.

Le yoga du rire

Combine le rire et la respiration de yoga renforçant les fonctions mentales.

Adhésion : 43€
pour l'année scolaire 2026/27
Inscriptions du 23 juin au 16 juillet
Activités limitées à 2 par semaine dans
chaque thématique - places limitées



★ La stimulation cognitive

Tonifiez votre mémoire ! Des exercices pour stimuler la mémoire et maintenir des relations sociales.

Un jeudi par mois
de 10h à 12h

Selon les places disponibles

★ L'atelier d'écriture

Faites-vous plaisir et apprenez à exprimer librement vos émotions par les mots. Une invitation à la création d'une production personnelle et expressive.

Un lundi par mois
de 14h à 16h

Planning disponible à la Maison des seniors. Inscription dès le 15 juillet, places limitées

★ L'atelier mémoire avec les animaux

Entraînez votre mémoire en compagnie d'un animal. Une rencontre privilégiée pour renforcer le travail de mémoire et ses capacités cognitives.

Un lundi par mois
de 14h30 à 16h

Inscription dès le 15 juillet, places limitées

★ Les ateliers culinaires

Cuisinez pour le plaisir et dégustez ensemble !

Les mercredis de 9h à 14h
salle Mussou

Thème autour des couleurs :

16 septembre : orange

inscription dès le 7/09

21 octobre : rose

inscription dès le 12/10

11 novembre : bleu

inscription dès le 2/11

16 décembre : rouge

inscription dès le 7/12

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

★ 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
places limitées



PARTAGER



L'ÂGE D'OR FAIT SON CINÉMA

DU 5 AU 13 OCTOBRE

9 jours d'activités et d'animations pour se divertir, découvrir et partager de bons moments ensemble

★ Que la fête commence

Lundi 5 : cinéma

Mardi 6 : spectacle d'ouverture "Cinéstar"

Mercredi 7* : déjeuner dansant*

Jeudi 8 : loto

Vendredi 9 : thé dansant

Samedi 10 : spectacle intergénérationnel "Divinity fait son cinéma"

Dimanche 11 : spectacle "Memory big band-Glenn Miller"

★ L'aventure c'est l'aventure !

Lundi 5 : découverte de l'orgue de l'église

Jeudi 8 : randonnée

Jeudi 8 : atelier "Arnaques en ligne"

Lundi 12 : "Yellowstone"

Mardi 13 : balade nature

★ À nous la victoire !

Lundi 5 : concours de pétanque

Vendredi 9 : tournoi de bowling

Samedi 10 : concours de cuisine intergénérationnel "Best chef"

Lundi 12 : concours de belote

★ La vie est belle !

Yoga du rire, ateliers créatifs, billard, mosaïque, les choristes, arts plastiques, couture, écriture, pilates, éveil corporel, gym, Do-in, atelier mémoire avec les animaux...

Programme complet disponible à partir du 31 août

Inscription du 8 au 22 septembre



*payant



LES FESTIVITÉS DE NOËL*

DU 9 AU 11 DÉCEMBRE

★ Le repas de Noël

Ouvert aux Gardéens de 65 ans et plus.

Mercredis 2 et 9 décembre

★ Le colis de Noël

Ouvert aux Gardéens de 70 ans et plus.

Jeudi 10 et vendredi 11 décembre

Inscription du 3 au 24 novembre

Se munir de la carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent

LES ATELIERS DE PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNELS*

Participez à des moments avec les enfants de la petite enfance ou des accueils de loisirs. En lien avec les équipes pédagogiques, venez offrir de votre temps, partagez votre savoir-faire auprès des jeunes générations dans les structures municipales pour raconter des histoires, jardiner, observer la nature, créer...

Informations à la Maison des séniors





DÉCOUVRIR



LES JOURNÉES DÉCOUVERTE*

★ Cotignac, terre exquise

Découverte de l'histoire et du terroir de Cotignac. Découverte de l'élaboration du vin dans un domaine viticole familial avec dégustation, déjeuner au restaurant à Cotignac et visite guidée du village avec l'ascension du rocher et la découverte des habitats troglodytes.

Vendredi 25 septembre

Inscription dès le 4 septembre

Tarif : 48,50€ - places limitées

★ Des crèches de Lucéram aux senteurs de Grasse

Découverte des 450 crèches de Lucéram et des grandes étapes de fabrication d'un parfum. Visite libre du circuit des crèches dans le village, déjeuner au restaurant à Lucéram, visite guidée de la fabrique des fleurs Fragonard à Grasse.

Jeudi 3 décembre

Inscription dès le 12 novembre

Tarif : 58€ - places limitées

★ Exposition "Inca l'héritage sacré des Andes"

Découverte de l'histoire précolombienne andine. 250 objets rituels issus de collections internationales pour une rétrospective de près de 3000 ans d'histoire, de chavin aux incas.

Mardi 15 septembre

Inscription à partir du 25 août - gratuit

10

Les menus et les horaires seront disponibles à l'inscription.

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 Saint-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.



Du 1^{er} au 3 mars 2027

Séjour de 3 jours et 2 nuits

Programme et tarif disponibles
à la Maison des séniors.

Possibilité de paiement en
plusieurs fois. Inscription dès
le lundi 14 décembre.

Places limitées.



LES SÉANCES DE CINÉMA



★ **Juste une illusion**

Comédie d'Olivier Nakache et Eric Toledano avec Louis Garrel, Camille Cottin et Pierre Lottin

Nous sommes en 1985, Vincent, bientôt 13 ans, vit en banlieue parisienne dans une famille de la classe moyenne, entre un grand frère distant et des parents en conflit permanent. Alors qu'il n'est "déjà plus" un enfant et qu'il n'est "pas encore" un adulte nous allons partager ses questions et ses doutes sur l'identité, l'amitié, la famille, la religion, le désir et les premiers élans amoureux. Une comédie sur cette période de l'enfance où l'espoir de changer le monde n'était pas "juste une illusion"...

Lundi 5 octobre à 15h – Cinéma Le Rocher



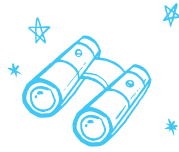
★ **De la Comédie-Française**

Comédie de Martin Darondeau et Bertrand Usclat avec Pauline Clément, Laurent Stocker, Julien Frison

Dans 3 heures, Nina dévoile sa première mise en scène à la Comédie-Française. Mais dans l'agitation des dernières répétitions, rien ne se passe comme prévu : retards, coups de stress, problèmes techniques et problèmes d'égo secouent la troupe. Pourtant, Nina n'a pas d'autre choix que d'aller jusqu'au bout car s'il y a bien une règle d'or à la Comédie-Française, c'est qu'on n'annule pas. Commence alors une course contre la montre pour sauver la représentation.

Jeudi 19 novembre à 15h – Cinéma Le Rocher





★ Cocorico 2

Comédie de Julien Hervé avec Christian Clavier et Didier Bourdon

Après avoir découvert la vérité sur leurs origines, grâce à des tests ADN aux résultats pour le moins surprenants, les Bouvier-Sauvage et les Martin décident d'enterrer la hache de guerre, pour organiser le mariage de leurs enfants. Mais c'était sans compter sur un imprévu de taille : un cousin de Frédéric a été retrouvé grâce aux tests... Révélant que les résultats étaient erronés. Les deux familles vont découvrir que leurs ancêtres n'ont pas fini de les surprendre !



Judi 17 décembre à 15h – Cinéma Le Rocher



Séances offertes aux séniors gardéens à partir de 60 ans sur présentation à l'entrée de la carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent



LES ANIMATIONS ET LES REPAS À 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





PRÉVENIR



★ Forum "Bien vivre sa retraite"

Ateliers de prévention, d'informations, dépistages et conseils bien-être.

**Judi 26 novembre
de 9h30 à 6h30**

Salle Gérard Philippe

Informations et inscription :

04 94 08 98 24 ou 04 98 01 15 10

★ Ateliers de prévention santé

Mémoire

Les lundis de 14h30 à 16h30

à partir du 7 septembre

9 séances

Inscriptions à partir du 1^{er} juin

au 04 94 08 98 24

Équilibre

à partir du 7 septembre

12 séances

Inscriptions à partir du 1^{er} juin

au 04 94 08 98 24

Prendre soin de soi après 60 ans

Les lundis de 9h à 12h

à partir du 9 novembre

5 séances

Inscriptions début octobre

au 04 94 08 98 24

★ 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 Môquet 1**

Informations et inscription

au 04 94 08 98 24



Modalités d'inscription

Les conditions générales

Réservé aux séniors gardéens à partir de 60 ans
Avoir l'âge requis et fournir les pièces suivantes à l'inscription de
chaque activité : un justificatif de domicile récent (– de 3 mois)
et une pièce d'identité

Les conditions spécifiques

Pour certaines activités indiquées par un astérix * sur
le programme, un dossier est à fournir et les conditions
d'inscription sont plus complètes.
Contacter la Maison des séniors avant l'inscription.

Accueil à la Maison des séniors Informations, orientation et inscriptions

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

Fermeture au public le mercredi après-midi

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



Programme susceptible de modification