



**SEMAINE** de

**L'ÂGE D'OR**

**SENIORS, J'adore !**



**DU 6 au 14**

**OCTOBRE**  
2025

**VILLE-LAGARDE.FR**

CCAS - MAISON DES SENIORS 04 98 01 15 10

# SOUTENIR

## PORTAGE REPAS

Le service de portage de repas 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 l'équipe bienveillante en charge de la livraison. Possibilité de commander des repas tous les jours, quelques jours par semaine ou ponctuellement.



## TÉLÉASSISTANCE

Ce service a pour objectif de prévenir la perte d'autonomie en sécurisant le maintien à domicile.

**Informations et inscription :**  
**04 94 08 98 83**



## VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER :

- **AUX APRÈS-MIDIS - ENTRÉE LIBRE >**

Présentez en arrivant **votre carte d'identité et un justificatif de domicile récent.**

- **AUX ACTIVITÉS À PLACES LIMITÉES >**

Cochez les cases des activités sur la fiche de demande d'inscription jointe et déposez-la à la Maison des Seniors, **entre le 15/09 et le 1<sup>er</sup>/10/2025.**

- **À L'OUVERTURE DE LA SEMAINE DE L'ÂGE D'OR / AU REPAS AÏOLI (PARTICIPATION DE 15,50€) / À LA CONFÉRENCE "ÊTRE JEUNE, ÊTRE VIEUX, ÊTRE SOI APRÈS TOUT" / AU THÉÂTRE HUMOUR "VENISE SOUS LA NEIGE"**

**Inscriptions obligatoires** à la Maison des Seniors, sur présentation de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent.

### **Réservé aux seniors Gardéens**

**Service Seniors - Maison des Seniors - 04 98 01 15 10**

Horaires d'ouverture du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

Fermeture au public le mercredi après-midi.

*Programme susceptible d'être modifié à tout moment.*

Conformément à la loi "informatique et libertés", vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant le CCAS de La Garde :  
[maison\\_des\\_seniors@ville-lagarde.fr](mailto:maison_des_seniors@ville-lagarde.fr)

# LUNDI 6 OCTOBRE

## 8H\* - RANDONNÉE

### AUTOUR DU CASTELLET ET VISITE DU VILLAGE MÉDIÉVAL

Journée pédestre et culturelle en partenariat avec le Pôle Municipal Multisports. **Départ en bus du parking du Gymnase Jacques Troin.**

Prévoir un pique-nique. Certificat médical obligatoire.

*Places limitées - \*horaire susceptible d'être modifié*



## 9H30 - DÉCOUVERTE LA SOPHROLOGIE

Techniques basées sur la respiration, la relaxation, avec la participation de l'association J'Ose. *Salle 115 à Gérard Philipe - Places limitées*

## 9H30 - ATELIER CRÉATIF TRICOTAGE

Avec l'animateur de la résidence autonomie Marie Curie.

*346 rue Aspirant Albert Piault - Places limitées*

## 15H - CONCOURS PÉTANQUE

En partenariat avec l'association UNRPA.

*Inscriptions de 13h30 à 14h30 le jour même au foyer, rue Ambroise Croizat*



## 15H - CINÉMA

### Un parfait inconnu

Sur présentation de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

*Cinéma Le Rocher - Entrée gratuite*



# MARDI 7 OCTOBRE

**9H ET 10H15 - JEU**

**ANIME TES NEURONES**

Jeu de calcul mental créatif entre le Scrabble et le jeu Des chiffres et des lettres pour une nouvelle gymnastique cérébrale, animé par Patrick Quilès (Go Numbers).

*Maison des Seniors*

**9H - DÉCOUVERTE**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Méthodes gymniques et techniques de détente, assis sur tabouret avec la participation de l'association Gym'Agine 833.

*Salle Art et culture - Places limitées*

**9H - ATELIER**

**MOSAÏQUE**

Avec la participation de l'association Arts et Loisirs 83.

*Foyer Ambroise Croizat - Places limitées*

**9H30 - INITIATION**

**MARCHE NORDIQUE**

Avec la participation de l'association VMA Sport.

*Rdv parking de la Bouilla. Espace Nature du Plan- Places limitées*

**9H30 - DÉCOUVERTE**

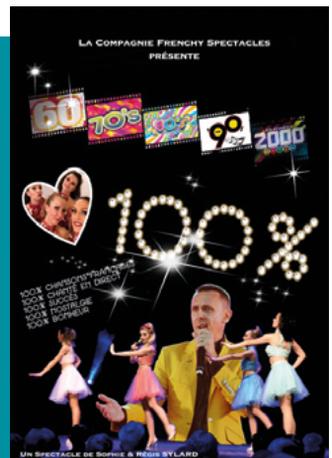
**AUTOUR DU ROCHER**

Découvrez l'histoire des puits, les pigeonniers, la chapelle Sainte Agathe, le Musée de la vigne... Avec la participation de Jean-Pierre Dumetz.

*RDV devant l'église- Places limitées*

## **14H30 OUVERTURE OFFICIELLE DE LA SEMAINE DE L'ÂGE D'OR**

Spectacle "100%" de la Compagnie Frenchy.  
Un hommage consacré aux plus grands noms et aux plus grands tubes de la chanson française. Laissez-vous envoûter par l'élégance et la beauté des danseuses, par l'énergie et les voix en or des chanteurs, par la splendeur des costumes. Suivi d'un goûter avec le Crêpier Breton.  
*Salle Gérard Philipe - Sur réservation*



# MERCREDI 8 OCTOBRE

## 9H - INTERGÉNÉRATIONNEL | LES CHORISTES

Venez-vous initier au chant polyphonique avec vos enfants et vos petits-enfants (+ de 5 ans) ou en solo. Animé par Laurent Tassi.

*Auditorium de la médiathèque - Places limitées*

## 9H ET 10H15 - VOYAGE SONORE | DÉTENTE ET MUSIQUE

Un moment de relaxation guidée par des sons apaisants et des exercices respiratoires animé par Wilfried Hess.

*Salles 114-115 Gérard Philipe - Places limitées*

## 10H45 - DÉCOUVERTE | PILATES

Une méthode qui améliore la posture et l'équilibre ; qui sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions. Avec la participation de l'association Sevillanas y Compas.

*Salle de danse à la MIS de La Beaussière - Places limitées*

## 12H - AÏOLI TRADITIONNEL

Spectacle "Chansons d'humour", un one man show de Filipe Loir (association Voix là). Un répertoire convivial et participatif de chansons humoristiques .

*Salle Gérard Philipe*

*Participation de 15,50 € - Sur réservation*



## 14H30 - INTERGÉNÉRATIONNEL | AUTOUR DU JEU D'ÉCHECS

Pour personnes déjà initiées, avec la participation de l'association La Tour prend Garde. *Maison des Associations - Places limitées.*



## 14H30 - INTERGÉNÉRATIONNEL

### EXPRESSION CORPORELLE THÉÂTRALE

Entre bonne humeur et jeu d'expression, une rencontre ludique avec les jeunes du Service Jeunesse. Avec la participation de l'association Gym'Agine 83.

*Salle Art et Culture - Places limitées*

## JEUDI 9 OCTOBRE

### 9H - TOURNOI AMICAL BOWLING

Départ en bus du parking du *Gymnase Jacques Troin - Places limitées*

### 9H - DÉCOUVERTE KARATÉ SANTÉ

Séance encadrée par Michel Bourene, professeur au Karaté Club Gardéen.

*Salle d'arts martiaux au gymnase Bernard Chabot - Places limitées*

### 9H30 - CONFÉRENCE

#### ÊTRE JEUNE, ÊTRE VIEUX, ÊTRE SOI APRÈS TOUT

Animée par l'association Brain Up.

*Auditorium de la Médiathèque - Sur réservation*

### 10H - DÉCOUVERTE

#### TAÏ CHI ET QI GONG

Avec la participation de l'association Taï Chi Attitude.

*Parc Thyde Monnier (Parc des Savels)*

*Places limitées*



### 15H - CONVIVIALITÉ GRAND LOTO

Animé par l'UNRPA.

*Salle Mussou - Entrée Libre*

# VENDREDI 10 OCTOBRE

## 9H - ATELIER CRÉATIF

### AUTOUR DE L'AUTOMNE

Animé par l'animatrice de la résidence.

*Mas des Senes, rue Geneviève de Gaulle-Anthonioz - Places limitées*

## 9H - INITIATION

### BILLARD

Découverte, conseils avec la participation de l'association A.J.S. Billard Club Gardéen, *au Vieux Mas de Sainte Marguerite - Places limitées*

## 9H30 - DÉCOUVERTE

### ZUMBA GOLD

Avec l'aimable participation de l'A.J.S. La Garde.

*Salle de danse à la MIS de La Planquette - Places limitées*

## 10H45 - DÉCOUVERTE

### YOGA DANSE

Avec la participation de l'A.J.S. La Garde.

*Salle de danse à la MIS de La Planquette - Places limitées*

## 14H30 - DÉCOUVERTE

### AUTOUR DU JEU D'ÉCHECS

Avec la participation de l'association La Tour prend Garde.

*Maison des Associations - Places limitées*



## 15H - SPECTACLE

### MONTAND ! OLYMPIA 81 !

Un hommage au prince du music-hall par le chanteur Filipe Loir et les musiciens de l'association Voix là.

*Salle Mussou - Entrée Libre*



**19H - THÉÂTRE**

**VENISE SOUS LA NEIGE**

Pièce présentée par la Compagnie  
Mes Cliques et Mes Claques.

*Auditorium de la Médiathèque  
Sur réservation - Place limitées*



**SAMEDI 11 OCTOBRE**

**10H - EN FAMILLE**

**BALADE CONTÉE**

Venez partager en famille (grands-parents, parents, enfants) une histoire contée au milieu des allées de pins parasols et de coins ombragés. Animé par les conteurs de l'association "Paroles au vent".

*Parc Elluin - Places limitées*

**15H- CONCERT**

**LES VOIX DE LA MÉDITERRANÉE**

Un quatuor de jazz, blues, chansons françaises, corses et musique du monde.  
Par l'association Blues et Country Musique.

*Salle Gérard Philippe - Entrée libre*



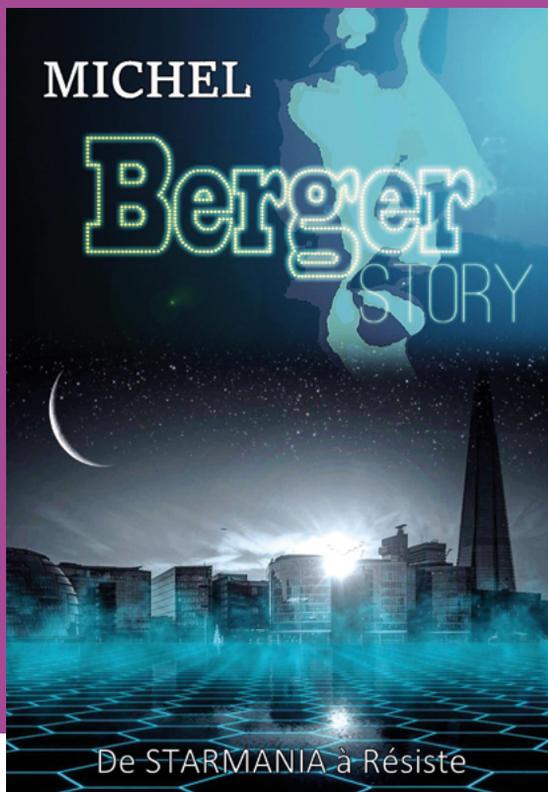
**DIMANCHE 12 OCTOBRE**

**14H30 - SPECTACLE DE CLÔTURE**

### **BERGER STORY**

Replongez le temps d'un concert dans l'univers de Michel Berger à travers ses plus grands tubes  
La groupie du pianiste,  
Le monde est stone, Les uns contre les autres, Ella elle l'a, Il jouait du piano debout, Diego, Le blues du businessman, Starmania, Résiste...  
Une production Claude Gérard productions.

**Salle Gérard Philipe**  
**Entrée Libre**



**Les couples qui fêtent leur 50<sup>e</sup> ou 60<sup>e</sup> anniversaire de mariage pourront renouveler leur union, lors de la cérémonie de clôture. Pensez à vous inscrire auprès de la Maison des Seniors au 04 98 01 15 10.**

**LUNDI 13 OCTOBRE**

**15H - CONCOURS** **BELOTE CONTRÉE**



En partenariat avec l'association UNRPA.

*Inscriptions de 13h30 à 14h30 le jour même au foyer, rue Ambroise Croizat.*

**MARDI 14 OCTOBRE**

**9H - PORTES OUVERTES** **RÉSIDENCE AUTONOMIE MARIE CURIE**

L'équipe de la résidence vous accueille toute la journée pour une visite guidée de l'établissement. Possibilité de restauration sur place le midi pour 13€.

**346 rue Aspirant Albert Piault - Réservation au 04 22 80 13 88**



**Maison des Seniors**  
**8 rue Jean-Baptiste Lavène**  
**04 98 01 15 10**

**Horaires d'ouverture**  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30  
Fermeture au public le mercredi après-midi  
**CCAS VILLE DE LA GARDE**

