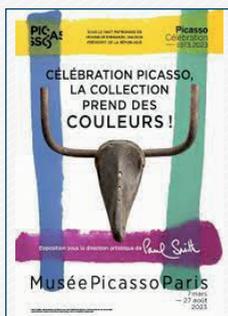


Jeudi 8 juin

Visite guidée : **Musée Picasso** « **Célébration Picasso 1973-2023** »

Le 8 avril 2023 marque le cinquantième anniversaire de la disparition de Pablo Picasso et place ainsi l'année sous le signe de la célébration de son œuvre et de son héritage artistique. À cette occasion, le Musée national Picasso-Paris invite le designer britannique Sir Paul Smith à signer la direction artistique d'un accrochage exceptionnel, mettant à l'honneur la collection du musée.

Tarif Garchois : 18 € - Non Garchois : 23 €
13h00 : Rendez-vous devant la mairie
17h00 : Retour prévu selon la circulation



Jeudi 22 juin

Visite guidée **du Panthéon et promenade au Jardin du Luxembourg** **Déjeuner au Bistrot de la montagne**



Ancienne église transformée en temple républicain lors de la révolution, Panthéon signifie temple de tous les Dieux. Ce monument au destin surprenant vous révélera ses secrets. Vous déjeunerez au Bistrot de la Montagne, restaurant pittoresque situé sur la montagne Saint-Geneviève. Vous marcherez ensuite dans les allées du Jardin du Luxembourg. Le jardin compte 106 statues disséminées à travers le parc, des arbres centenaires, un verger et des espaces ludiques où les joueurs d'échecs s'affrontent.

Tarif Garchois : 58 € - Non Garchois : 63 €
09h00 : Rendez-vous devant la mairie
17h00 : Retour prévu selon la circulation

Ateliers gratuits

ATELIERS SUR L'HYPERTENSION

Comment prévenir l'hypertension, comment mieux vivre avec une hypertension artérielle. Sous forme des **5 séances les vendredis, de 9h30 à 11h30** en Mairie du **9 juin au 7 juillet inclus**.

- > 1^{ère} séance : **Connaitre l'hypertension artérielle**, animée par un médecin
- > 2^{ème} séance : **Comprendre les médicaments**, animée par une pharmacienne
- > 3^{ème} séance : **Mieux gérer le stress**, animée par une psychologue
- > 4^{ème} séance : **Avoir une activité physique**, animée par un enseignant en activité physique adaptée
- > 5^{ème} séance : **Adapter son alimentation**, animée par une diététicienne

ATELIERS ARTZ, stimulation de la mémoire au travers de l'art

Conférences interactives en Mairie, 3 séances, **de 10h à 12h**

- > Jeudi 16 mars : **Vincent Van Gogh**
- > Jeudi 13 avril : **L'idéal de beauté en art**
- > Jeudi 07 septembre : **célébrons la nature, visite des différents jardins.**

Conférences gratuites



> Conférence sur le thème de **L'ARTHROSE** aura lieu le **jeudi 30 mars** au Centre Culturel Sidney Bechet à 20h.

Inscriptions et renseignements : <https://garches.fr/actualites/conference-sur-le-theme-de-larthrose/>



> Conférence santé sur le thème de **LA PRÉVENTION par le sport** aura lieu le **mardi 23 mai** au Centre Culturel Sidney Bechet à 20h.

Inscriptions et renseignements : <https://garches.fr/actualites/conference-sante-la-prevention-par-le-sport/>

Nouveauté !!

Envie d'une après-midi conviviale !

Pratiquer une activité manuelle, jouer à des jeux de société, faire un billard ou tout simplement prendre une collation dans une ambiance simple et dynamique, ce moment est pour vous, que vous soyez retraité ou aidant !

Bénédicte ou Elsa du pôle seniors vous accompagneront ces après-midis programmés spécialement pour les seniors de Garches à l'Espace Jeunes de Garches, 86 Grande Rue. Entrée libre.

Voici les 1^{ères} dates programmées **de 14H30 à 16H30** :

- > **jeudi 30 mars**
- > **jeudi 11 mai**
- > **jeudi 13 avril**
- > **jeudi 15 juin**

Pôle seniors

Début des inscriptions le **27 mars matin** exclusivement par téléphone dès 8h30 réservés aux seniors Garchois et à partir de 13h30 pour les non Garchois de plus de 60 ans. Pas d'accueil du public, ni d'encaissement le jour des inscriptions.

Au-delà, les inscriptions se feront soit par téléphone, soit par courrier, soit dans le service. Le service est fermé au public le mardi matin, et le jeudi après-midi.

Chèque à libeller à l'ordre de l'A.D.A.C.S.L. et à adresser **avant le 31/03/2023** à MAIRIE DE GARCHES - Pôle seniors - 2 rue Claude Liard 92380 Garches. **Service fermé au public le mardi matin, et le jeudi après-midi.**

Toute annulation ne pourra faire l'objet d'un remboursement partiel que sous réserve de la disponibilité des inscrits en liste d'attente.

Les sorties et transferts voyages sont assurés en car, au départ de la Mairie.

L'association se réserve le droit d'annuler une sortie si les conditions de réalisation ne sont pas remplies (nombre de participants, raisons sanitaires).

Mairie de Garches : 2 rue Claude Liard 92380 Garches

Pôle Seniors : 01.47.95.66.56 - 01.47.95.66.58

pole.seniors@garches.fr

L'agenda

Pôle seniors

Activités

Loisirs

Sorties



AVRIL • JUILLET 2023

Garches
Au cœur de la vie..

Jeudi 6 avril

Visite guidée de l'exposition :
« Kimono »

Au musée du quai Branly Jacques Chirac

L'exposition conçue par le Victoria and Albert Museum de Londres revient sur cette histoire, celle d'une tenue emblématique, intimement liée à celle du Japon. Le kimono sous toutes ses coutures.

Tarif Garchois : 18€ - Non Garchois : 23€
12h45 : rdv devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation



Dimanche 16 avril

Au théâtre de la Renaissance
« Sur la tête des enfants »



Julie et Alban sont amoureux et superstitieux.

Un soir, ils se jurent dix ans de fidélité, sur la tête des enfants. Après avoir tenu 9 ans, 11 mois et 15 jours, chacun se prépare à l'arrivée de la date fatidique.

Tarif Garchois : 55€ - Non Garchois : 60€
13h30 : rdv devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 20 avril



Journée : **« L'Abbaye de Royaumont »** **(Val d'Oise)**

Visite guidée de L'abbaye de Royaumont, qui est un ancien monastère cistercien situé à Asnières-sur-Oise. Elle est construite entre 1228 et 1235 sous l'égide de Saint Louis. Vous dégusterez à la table de Royaumont, le choix du chef, tradition culinaire française, créativité et saisonnalité dans l'une des plus belles salles voûtées de l'abbaye. La journée se terminera par une visite libre des jardins.

Tarif Garchois : 50 € - Non Garchois : 55€
09h00 : rdv devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation

Mercredi 3 mai

Tournoi de **Pétanque intergénérationnel avec les jeunes de l'Espace Jeunes**

Venez faire équipe avec un des jeunes de l'espace jeunes, pour gagner le tournoi... La journée se terminera pour un goûter convivial sur le stade.

Tarif : Gratuit
14h00 : rendez-vous devant la Médiathèque



Jeudi 11 mai

Visite guidée :
« Parc de Bagatelle »

Un peu d'histoire... Résultat d'un pari entre Marie-Antoinette et le Comte d'Artois, qui avait acquis le domaine en 1775.



Cette « Bagatelle » surgit miraculeusement de terre en soixante-quatre jours ! En plus des arbres gigantesques et d'une flore variée, les petits ponts, les rochers, les grottes, les miroirs d'eau et les cascades artificielles ajoutent du charme et du romantisme au lieu.

Tarif Garchois : 20 € - Non Garchois : 25 €
13h15 : rdv devant la mairie
17h00 : Retour prévu selon la circulation

Vendredi 12 mai



Visite guidée : **des jardins familiaux de Garches, avec découverte des ruches**

Promenade bucolique des jardins au sein du Domaine national de St Cloud. Partez à la découverte de la biodiversité, qui se cache, par le biais de la visite guidée des potagers et des ruches.

Une dégustation de miel terminera la visite.

Tarif : Gratuit
14h30 : rdv devant la grande grille à l'entrée de la Porte Jaune de St Cloud au 7 bd du général de Gaulle à St Cloud.
16h30 : Fin de la visite

Jeudi 25 mai

Sortie annuelle
Journée sur la côte Normande



Visite guidée de la ville de Pont l'Évêque « Entre mer et campagne ». Couplée à cette visite **p é d e s t r e**,

la distillerie Calvados Père Magloire vous accueillera pour une immersion multi sensorielle à la découverte de la mystérieuse transformation de la pomme en Calvados suivie d'une dégustation du célèbre spiritueux normand. Déjeuner gastronomique, temps libre et retour sur Garches.

Sortie réservée aux Garchois

Tarif : 15 € par personne – 25 € pour un couple
07h00 : Rendez-vous devant la mairie
18h30 : Retour prévu selon la circulation

Jeudi 1^{er} juin

Visite guidée **des serres municipales
de la ville de Garches**

Découvrez ce lieu insolite : les serres municipales de la ville de Garches ! Vous serez accueillis par les agents qui cultivent, préparent les plantes qu'ils installent dans les espaces verts, les parcs en passant par le cimetière communal et les monuments commémoratifs de la ville. Ce sera également l'occasion de leur demander des conseils de jardinage autour d'une collation !

Tarif : Gratuit
10h00 : Rendez-vous au 61 rue de Suresnes à Garches, proche de l'entrée du cimetière
11h15 : Fin de la visite