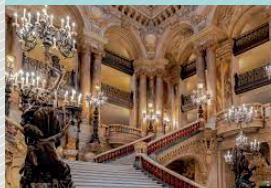


Jeudi 7 décembre

Visite libre de l'Opéra Garnier



Au fil des salles de l'Opéra Garnier, venez découvrir l'histoire extraordinaire du Palais Garnier, monument d'architecture et œuvre d'art total.

Tarif Garchois : 21 € - Non Garchois : 26 €
13h00 : Rendez-vous devant la mairie
17h00 : Retour prévu selon la circulation

Dimanche 10 décembre

Goûter de Noël

au gymnase Joseph Le Rallec
Accueil du public à 14h00

Gratuit
(réservé uniquement
aux Garchois sur invitation)



Jeudi 21 décembre

Exposition « Renée ou la nature des choses », suivi d'une visite libre de la maison de Chateaubriand

Visite guidée de l'exposition de l'artiste Marie Denis, puis découverte libre de cette incroyable demeure au domaine départemental de la Vallée-aux Loups, retraçant la vie et la carrière de François-René de Chateaubriand.

Tarif Garchois : 15 € - Non Garchois : 20 €
13h00 : Rendez-vous devant la mairie
17h00 : Retour prévu selon la circulation



Plateformes des Aidants

> Groupes de parole > Shiatsu > Sophrologie
> Atelier d'expression > Sortie Entre'Aidants
> Formation aidants > Parcours Nutri'aidants...
Inscription gratuite et obligatoire : 01 41 22 57 51

Pause café seniors



> Les jeudis de 14h30 à 16h30 :
14 septembre / 19 octobre / 16 novembre
/ 14 décembre. Entrée libre. Espace
Jeunes, 86 Grande Rue 92380 Garches.

Ateliers de prévention

Atelier « BIEN COMMENCER SA JOURNÉE »

Gratuit

Cycle de 5 séances en Mairie.

Douleurs chroniques, climat anxigène, effet
du vieillissement : quelle méthode adopter pour
initier le rituel de pensées positives au réveil ?
> Les mercredis de 10h à 12h du 20/09 au 18/10.

Atelier « PRÉVENTION SANTÉ »

Cycle de 3 ateliers en Mairie de 10h à 12h.

> Le 2 octobre : prévention du stress
avec une sophrologue.
> Le 9 octobre : prévention par
l'alimentation avec une diététicienne.
> Le 16 octobre : prévention par
l'activité physique avec un animateur en
activité physique adaptée.



Atelier « TOUT EN ÉQUILIBRE »

Cycle de 20 ateliers dont 1 conférence en Mairie. 19 ateliers comprenant :

> 7 ateliers sur la nutrition, 6 ateliers
activités physiques adaptés aux seniors,
2 ateliers de coordination et d'équilibre,
1 atelier podologie et 3 ateliers
d'ergothérapie.



Les lundis de 14h à 16h du 2/10 au 25/03.

Atelier « EN AVANT LA MUSIQUE »

Cycle de 5 séances en Mairie. Entretenir et
solliciter plusieurs capacités physiques et
cognitives autour de la musique.

> Les mardis de 15h à 16h30 du 7/11 au 5/12.

VOYAGE



Marché de Noël à Vienne

Nous avons le plaisir de vous proposer un court
séjour de 3 jours/2 nuits à la découverte de
Vienne et de ses marchés de Noël au tarif de
950€, du 30 novembre au 2 décembre 2023.

Règlements et inscriptions

Début des inscriptions le **VENDREDI 1^{er}**
SEPTEMBRE, 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.

Chèque à libeller à l'ordre de l'A.D.A.C.S.L. et à
adresser **avant le 15 septembre** à la Mairie de
Garches - Pôle seniors - 2 rue Claude Liard -
92380 Garches.

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 des grilles d'honneur 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).

**A partir du 4 septembre le Pôle Séniors ainsi
que le C.C.A.S seront fermés au public le jeudi
après-midi.**

Mairie de Garches : 2 rue Claude Liard 92380 Garches

Pôle Séniors : 01.47.95.66.56 - 01.47.95.66.58

pole.seniors@garches.fr

L'agenda Pôle seniors

Activités

Loisirs

Sorties

Voyages



SEPTEMBRE • DÉCEMBRE 2023

Garches
Au cœur de la vie..

Jeudi 21 septembre

Visite guidée « Musée Départemental Albert Kahn »



Venez visiter le musée Départemental Albert Kahn, ainsi que ses jardins, le musée conserve la collection des « Archives de la Planète » constituées par l'artiste entre 1909 et 1931.

Tarif Garchois : 18 € - Non Garchois : 23 €
14h30 : rendez-vous devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 28 septembre

Visite guidée du **Château de Monte-Cristo**, à Port Marly, le paradis terrestre d'Alexandre Dumas

Au sommet de sa gloire, Alexandre Dumas cherche à s'établir loin du tumulte incessant de la ville dans un lieu où il pourra trouver suffisamment de quiétude pour travailler.



Tarif Garchois : 15€ - Non Garchois : 20€
14h00 : rendez-vous devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation

3 et 6 octobre

Visite guidée **des arbres remarquables** animée par Bruno Guerra,

conseiller municipal à l'Économie circulaire
Vous déambulerez à travers les rues du centre-ville à la rencontre d'arbres d'exception. Pour l'occasion la Clinique du Château ouvrira exceptionnellement ses portes pour découvrir les 14 arbres remarquables.

Gratuit
14h20 : rendez-vous devant la mairie
16h30 : fin de la ballade

niveau de marche facile

niveau de marche soutenue

Lundi 9 octobre

Visite guidée du golf de Saint-Cloud



Le golf de Saint-Cloud, vous accueille pour une visite guidée exceptionnelle de 2h qui vous fera voyager dans le temps. Ce rendez-vous se clôturera par une visite des salons du club house puis une collation en toute convivialité.

Gratuit
14h30 : rendez-vous devant le golf
16h30 : fin de la visite

Jeudi 12 octobre

Croisière « Canal Saint Martin »

Venez vivre une aventure hors du commun pour une croisière de 2h30 sur le canal Saint Martin à la découverte de Paris, suivi d'un goûter à bord du bateau.



Tarif Garchois : 30€ - Non Garchois : 35€
13h00 : rendez-vous devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation

Mardi 17 octobre

Conférence sur la **bataille de Buzenval** et ses répercussions sur le territoire de Garches

L'archiviste de la ville de Garches, vous propose de remonter le temps au travers des documents d'archive et du récit des événements du 19 janvier 1871 qui se sont déroulés sur la commune.

Gratuit
10h00 : rendez-vous en salle de Mariage
11h30 : fin de la conférence

Jeudi 9 novembre



Visite libre de l'exposition immersive de **Marc Chagall**

Le temps de cette exposition immersive, tous les thèmes qui composent l'imaginaire de Marc Chagall défileront sur les murs de l'Atelier des lumières.

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

Vendredi 17 novembre

Forum **Giga Senior**

Nous vous invitons à participer au forum de « De prévention santé et de la vie quotidienne ».

Gratuit
14h00 - 18h00 : au gymnase Yves Bodin, 20 rue de Suresnes à Garches



Jeudi 23 novembre



Matinée récréative « Les années 60 »

Venez assister à un spectacle original et interactif accompagné en live par le « Staries Show Orchestra, au Centre culturel Sidney Bechet. Accueil du public à 14h.

Gratuit (réservé uniquement aux Garchois sur invitation).

Jeudi 30 novembre

Visite libre du **Musée gourmand du chocolat**



Venez vivre une expérience au musée le plus gourmand de Paris qui retrace quatre millénaires d'histoire du cacao, en images et en saveurs. Avec dégustation à la clé.

Tarif Garchois : 15 € - Non Garchois : 20 €
12h30 : Rendez-vous devant la mairie
17h00 : Retour prévu selon la circulation

Dimanche 3 décembre

Spectacle « **The Opéra Locos** »

Au théâtre Bobino Paris, venez découvrir 5 chanteurs d'Opéra excentriques qui se réunissent pour un récital à travers un enchaînement surprenant sur les airs les plus célèbres de l'Opéra.

Tarif Garchois : 51 €
Non Garchois : 56 € en carré or.
13h30 : rendez-vous devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

