

## Ateliers de prévention



**POUR UN CERVEAU EN  
BONNE SANTÉ À TOUT ÂGE**

Gratuit

### Cycle de 6 ateliers de 2h.

- 1 • La mémoire, pourquoi et comment la stimuler ?
  - 2 • La mémoire au fil des années
  - 3 • La santé du cerveau, les effets de l'activité physique
  - 4 • Le sommeil, gardien de la santé de notre cerveau.
  - 5 • Les aliments pour la santé de notre cerveau
  - 6 • Le lien social, la passion de notre cerveau.
- **Mardis de 14h à 16h du 9 janvier au 27 février 2024** (hors vacances scolaires).



**LA PRÉVENTION DES RISQUES  
CARDIOVASCULAIRES**

### Une conférence, suivi de 5 ateliers de 2h.

- 1 • Conférence pour comprendre les facteurs à risque et les effets du vieillissement sur le cœur et la circulation sanguine.
  - 2 • La gestion du stress et des émotions
  - 3 • Le rythme, le bien être, la santé
  - 4 • Les accidents vasculaires cérébraux, les prévenir, c'est vital
  - 5 • Faire de l'alimentation une alliée de son cœur, et non un ennemi.
  - 6 • La pratique régulière et modérée d'activités physiques
- **Mardis de 14h à 16h du 5 mars au 23 avril 2024** (hors vacances scolaires).

Inscriptions : [pole.seniors@garches.fr](mailto:pole.seniors@garches.fr)

## VOYAGES 2024



### Escapade en pays Basque

du 24 au 29 avril 2024  
6 jours / 5 nuits



### Circuit côte ouest des États-Unis

du 30 mai au 10 juin 2024  
12 jours / 10 nuits



### Beautés du Monténégro

du 15 au 22 mai 2024  
8 Jours / 7 nuits



### Circuit au Costa Rica

du 16 au 26 septembre 2024  
11 jours / 9 nuits

Renseignements et inscriptions :  
[pole.seniors@garches.fr](mailto:pole.seniors@garches.fr)

## Règlements et inscriptions

Début des inscriptions le  
 **VENDREDI 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE 2023**,  
exclusivement par téléphone  
dès 8h30  
réservés au seniors Garchois  
et à partir de 13h30  
pour les non Garchois  
de plus de 60 ans.

**PAS D'ACCUEIL DU PUBLIC,  
NI 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 jeudi après-midi.

Chèque à libeller à l'ordre de l'A.D.A.C.S.L. et **à adresser avant le 20 décembre 2023** à 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...).

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](mailto:pole.seniors@garches.fr)

# L'agenda Pôle seniors

Activités

Loisirs

Sorties

Voyages



JANVIER • MARS 2024

Au cœur de la vie...

## Jeudi 11 janvier

### Visite guidée de Marly, Image du roi Soleil



En 1679, Louis XIV décide de construire dans le vallon de Marly un ermitage de chasse où se retirer loin de la Cour de Versailles. À Marly, comme à Versailles, Louis XIV utilise l'architecture et le décor pour transmettre le message de sa puissance. Vous découvrirez, au travers d'une visite guidée, comment le Roi-Soleil transforme cette résidence privée en un instrument de son pouvoir.

**Tarif Garchois : 15 € - Non Garchois : 20 €**

13h30 : rendez-vous devant la mairie

17h00 : retour prévu selon la circulation

## Jeudi 25 janvier

### Visite guidée de l'exposition Berthe Morisot au musée Marmottant Monet

Que ce soit dans sa palette, son utilisation du pastel, dans la fluidité de sa touche, dans son goût pour l'esquisse ou encore pour son intérêt du sujet



féminin, Berthe Morisot s'est tout au long de sa carrière réapproprié l'héritage des peintres du XVIII<sup>e</sup> siècle. En parcourant sa rétrospective posthume de 1896, le critique d'art Paul Girard qualifiait l'œuvre de Morisot de « XVIII<sup>e</sup> siècle modernisé ». En effet, pour ses contemporains, les tableaux de la peintre s'inscrivaient déjà dans la continuité de l'héritage rococo.

**Tarif Garchois : 26€ - Non Garchois : 31€**

13h30 : rendez-vous devant la mairie

17h00 : retour prévu selon la circulation

## Samedi 3 février

### Spectacle Les Folies Gruss à Paris

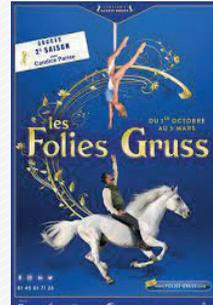
Pour leur 50<sup>e</sup> anniversaire à Paris, la Compagnie Alexis Gruss va encore vous surprendre avec ce nouveau spectacle musical équestre et aérien unique en son genre ! Une nouvelle création qui s'annonce époustouflante.

**Tarif Garchois : 56 €**

**Non Garchois : 61 €**

13h30 : rendez-vous devant la mairie

18h00 : retour prévu selon la circulation



## Jeudi 8 février

### Journée découverte du territoire Creil Sud Oise « La pierre qui a construit Paris ».



Partez à la découverte du château de Montataire et de son histoire singulière qui vous est contée par ses hôtes. Ils vous entraînent dans leur univers passionnant, riche en échanges historiques et anecdotiques sur cet édifice emblématique de la région.

La salle d'armes vous ouvrira ses portes pour le déjeuner !

D'où proviennent toutes ses pierres qui constituent nos châteaux, nos églises, nos maisons, l'Opéra Garnier, le Pont Neuf, ou encore les Invalides... Votre guide vous emmène dans la carrière souterraine de 15 mètres sous terre et vous raconte l'histoire de ces tailleurs de pierres.

**Tarif Garchois : 50€ - Tarif non Garchois : 55€**

08h30 : rendez-vous devant la mairie

18h00 : fin de la visite

## Jeudi 29 février

### Visite guidée de la maison d'Émile Zola et du Musée Dreyfus

À Médan, venez découvrir la maison où l'écrivain Emile Zola passa 24 années de sa vie, de 1878 à 1902. Le temps semble s'être



arrêté dans certaines pièces où les décors restent intacts, typiques du XIX<sup>e</sup> siècle.

Découverte du musée Dreyfus à travers des documents et des médias peu connus et rarement vus (photographies, chansons, projections lumineuses, brochures, affiches, tracts...).

**Tarif Garchois : 10€ - Non Garchois : 15€**

13h30 : rendez-vous devant la mairie

17h00 : retour prévu selon la circulation

## Jeudi 7 mars

### Journée à Auvers sur Oise « Sur les Pas de Van Gogh »



Aller à Auvers-sur-Oise c'est un peu comme se balader dans un musée à ciel ouvert. Van Gogh n'a pas été le seul peintre à y séjourner,

d'autres artistes célèbres tels que, Cézanne ou encore le Douanier Rousseau y ont également élu domicile. Visite guidée ponctuée par une trentaine de panneaux permettant de comparer les chefs d'œuvres aux paysages représentés.

Déjeuner au café « Le Nymphée » puis visite guidée du château d'Auvers sur Oise, construit au XVII<sup>e</sup> siècle, vers 1635, par Zanobi Lioni, un riche financier italien de l'entourage de Marie de Médicis.

**Tarif Garchois : 50€ - Tarif non Garchois : 55€**

08h30 : rendez-vous devant la mairie

18h00 : retour prévu selon la circulation

## Jeudi 21 mars



### Visite commentée de la Maison Littéraire de Victor Hugo à Bièvres

« Ici durent longtemps, les fleurs qui durent peu, ici l'âme contemple, écoute, adore, aspire, et prend pitié du monde, étroit et fol empire. » disait Victor Hugo.

De 1815 à 1841, son salon littéraire attira tout ce que le monde politique et des arts comptait de plus éminent : Chateaubriand, Berlioz, Ingres, Liszt... Chateaubriand, ami de longue date de la famille Bertin, venait en voisin de la Vallée-aux-Loups. Cette demeure entièrement restaurée retrouve le charme et l'éclat qu'elle avait quand Victor Hugo et sa famille y séjournaient. Une ambiance romantique y a été recrée afin de servir d'écrin aux collections exposées. La visite sera suivie d'un goûter au salon de thé.

**Tarif Garchois : 15 € - Non Garchois : 20 €**

13h00 : rendez-vous devant la mairie

17h00 : Retour prévu selon la circulation

## Café seniors

**JEUDI 18 JANVIER  
JEUDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER  
JEUDI 14 MARS 2024**

Envie d'une après-midi conviviale, 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 ! Ouvert spécialement pour les seniors de 14h30 à 16h30.

**L'entrée est libre.**

Espace Jeunes de Garches, 86 Grande Rue,

