

Ateliers de prévention



DAC 92 – MA MOBILITÉ

Le programme complet et GRATUIT pour éviter les chutes !

4 temps forts rythmeront ce dispositif et proposeront un programme complet à la personne :

**JEUDI 5
SEPTEMBRE**
de 10h à 11h30

**1 • Ma mobilité,
c'est l'affaire de tous :**
réunion d'information
en mairie.

EN SEPTEMBRE
sur rendez-
vous

**2 • Ma mobilité
adaptée à mon
environnement :**
bilan à domicile avec
un ergothérapeute
pour repérer les

dangers et obstacles potentiels et vivre
chez soi en toute sécurité.

**LES MARDIS
DU 24
SEPTEMBRE AU
10 DÉCEMBRE**
de 10h à 11h

**3 • Ma mobilité
adaptée à ma
condition physique :**
10 séances collectives
d'APA, salle Guy Béart
médiathèque.

**JEUDI 12
DÉCEMBRE**
de 10h à 11h30

**4 • Ma mobilité ne
s'arrête pas là :**
réunion en mairie le
à 10h en clôture du
cycle avec conseils

et préconisations pour adapter les
bons réflexes et repartir avec des fiches
pratiques.

► **Places limitées à 10 personnes qui
s'engagent à suivre la totalité des 4 temps
forts.**

Inscriptions : pole.seniors@garches.fr

VOYAGES 2024



Escapade en pays Basque

du 24 au 29 avril 2024
6 jours / 5 nuits



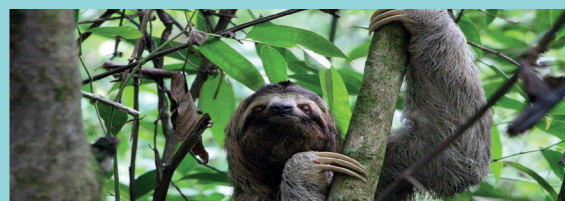
Circuit côte ouest des États-Unis

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**

Règlements et inscriptions

Début des inscriptions
LE MERCREDI 20 MARS 2024,
exclusivement par téléphone

dès 8h30 réservés
aux seniors Garchois

et à partir de 13h30 pour
les non Garchois.

**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 du **TRÉSOR
PUBLIC** et à adresser **avant le vendredi 29
mars 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 de la
Mairie.

Le Pôle seniors 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

L'agenda

Pôle seniors

Activités

Loisirs

Sorties

Voyages



AVRIL • JUILLET 2024

Garches
Au cœur de la vie...

Jeudi 4 avril

Visite guidée Château de St Jean de Beauregard



Début de journée au Château de Saint-Jean de Beauregard avec visite guidée du château. Menu paysan servi à volonté à la Ferme du Bout des Près, ferme auberge du

XVII^e où les cochons rôtissent à la broche dans la vaste cheminée et où le pain se fabrique et se cuit sur place. Place ensuite à la danse et aux grands classiques de la chanson pour une fin de journée conviviale

Tarif Garchois : 45 € - Non Garchois : 64 €
08h30 : rendez-vous devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 25 avril



Visite guidée de l'exposition Théodore Rousseau au Petit Palais

L'exposition est consacrée au peintre Théodore Rousseau (1812-1867), qui a fait de la nature sa religion et son refuge. Devenu chef de file de la colonie d'artistes qui fréquente le village de Barbizon et la forêt de Fontainebleau, il joua un rôle fondamental dans l'affirmation d'une nouvelle école française de paysage au milieu du XIX^e siècle, ouvrant la voie à l'impressionnisme.

Tarif Garchois : 5€ - Non Garchois : 15€
13h00 : rendez-vous devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 16 mai

Journée découverte à Giverny

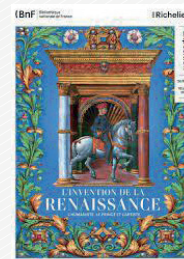


Le matin, visite du château et des parcs du Domaine de Bizy, inspirée du Château de Versailles, demeure de la duchesse d'Orléans et de Louis-Philippe 1^{er}. Déjeuner composé d'un buffet froid proposé dans l'enceinte du château. L'après-midi, visite de la maison de Claude Monet suivie d'une ballade dans les jardins ou des parterres fleuris du Clos Normand jusqu'au jardin d'eau coiffé de nymphéas.

Tarif Garchois : 45 € - Non Garchois : 64 €
8h30 : rendez-vous devant la mairie
19h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 30 mai

Visite guidée de l'exposition "L'invention de la Renaissance"



La Bibliothèque nationale de France vous invite à une plongée immersive dans l'univers fascinant de la Renaissance. L'exposition présentée au site Richelieu, vous propose de découvrir plus de 240 œuvres exceptionnelles : manuscrits, livres imprimés, dessins, gravures, sculptures, objets d'art et monnaies. Un véritable voyage à travers le temps qui vous transportera au cœur de l'effervescence intellectuelle, artistique et scientifique qui a marqué l'Europe entre le XIV^e et le XVI^e siècle.

Tarif Garchois : 15€ - Tarif non Garchois : 20€
12h30 : rendez-vous devant la mairie
17h00 : fin de la visite

Jeudi 6 juin



Visite guidée du Château de Dampierre-en Yvelines

Visite guidée de cette œuvre architecturale du XV^e siècle et embellie au cours des siècles suivants, partez à la découverte des pièces du château et de leurs riches décors !

Une expérience unique et exceptionnelle qui vous fera traverser les salons et les salles à manger, pensés par Jules Hardouin-Mansart, architecte du château de Versailles.

A bord d'une calèche, partez à travers les jardins du Domaine de Dampierre pour une visite commentée, vous accèderez au parc forestier et apercevrez daims, chevreuils et sangliers.

Tarif Garchois : 28€ - Non Garchois : 39€
08h30 : rendez-vous devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 20 juin

Visite guidée de l'exposition Match design et sport au musée du Luxembourg

À l'occasion des Jeux Olympiques de Paris 2024, le Musée du Luxembourg propose une exposition dédiée au futur du sport et du design.



Inscrite dans le cadre de l'Olympiade Culturelle, MATCH. Design & sport – une histoire tournée vers le futur retrace le rôle du design dans les progrès du sport, les liens qui se sont dessinés entre ces deux domaines ainsi que les perspectives d'évolution.

Tarif Garchois : 8€ - Tarif non Garchois : 18€
14h00 : rendez-vous devant la mairie
17h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 4 juillet



Journée libre bord de mer à Deauville

Outre son charme et son glamour, Deauville est un véritable carrefour culturel, avec des festivals de cinéma et de musique, des courses hippiques et des expositions d'art tout au long de l'année.

La richesse de ses activités et son atmosphère dynamique font de Deauville une destination à ne pas manquer. Déjeuner et visite libres.

Tarif Garchois : 10€ - Non Garchois : 20€
8h00 : rendez-vous devant la mairie
19h00 : Retour prévu selon la circulation

Café seniors

**JEUDI 2 MAI,
JEUDI 23 MAI,
JEUDI 13 JUIN 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
92380 Garches.