

SEPTEMBRE • DÉCEMBRE 2026



L'agenda du Pôle seniors

- > ACTIVITÉS
- > LOISIRS
- > SORTIES

Pôle Seniors

Mairie de Garches

2 rue Claude Liard

92380 Garches

01.47.95.66.56 - 01.47.95.66.58

pole.seniors@garches.fr

Édito

Chères Garchoises, chers Garchois,

Le Pôle Seniors de la Ville de Garches vous propose, pour cette nouvelle saison, un programme riche, varié et accessible à tous. Sorties culturelles, découvertes patrimoniales, moments de convivialité, ateliers et événements de prévention santé viendront rythmer ces prochains mois.

Vous êtes chaque année plus nombreux à profiter de ces activités, pensées pour favoriser votre bien-être, maintenir le lien social et encourager la curiosité et la découverte, dans un cadre chaleureux et sécurisé.

Qu'il s'agisse d'une visite culturelle, d'un moment festif ou d'un forum de prévention comme GIGA SENIORS, chaque rendez-vous est une occasion de partager, d'échanger et de vivre ensemble des moments agréables.

Nous espérons que ce programme saura vous accompagner tout au long de la saison et répondra à vos envies de sorties, de rencontres et de découvertes.

Merci à l'équipe du Pôle Seniors pour ces belles activités, à consommer sans modération !



Jeanne Bécart
Maire de Garches
Vice-Présidente
du Conseil Départemental
des Hauts-de-Seine



Bruno Guerra
Conseiller municipal
délégué aux Seniors,
aux Anciens Combattants
et à la Mémoire
et aux Espaces verts

Jeudi 17
septembre



Tribunal de Paris



Nous vous proposons une visite guidée du Tribunal judiciaire de Paris, d'une durée d'environ 1h30. Cette visite permet de découvrir l'architecture moderne du bâtiment ainsi que le fonctionnement de l'institution judiciaire. À l'issue du parcours, vous aurez la possibilité d'assister à une audience au sein d'une salle dédiée. Nous resterons au minimum 20 minutes afin d'observer concrètement le déroulement d'une audience et de mieux comprendre le rôle des différents acteurs de la justice.

Tarif : 16,60€ G/ 21,80€ HG

13h30 : rendez-vous devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

Lundi 21
septembre



Visite du golf de Saint-Cloud

Le golf de Saint-Cloud, l'un des plus prestigieux de France, vous accueille le lundi 21 septembre de 14h à 16h pour une visite guidée exceptionnelle qui vous fera voyager dans le temps, de sa création en 1913 en passant par la célèbre bataille de Buzenval en 1871. Au-delà de l'histoire de ce golf privé de 18 trous et de son très beau palmarès sportif, vous découvrirez un environnement privilégié et un patrimoine architectural unique. Ce rendez-vous se clôturera par une visite des salons du club house puis une petite collation en toute convivialité.

Tarif : gratuit

14h00 : rendez-vous au golf de Saint-Cloud
16h00 : retour prévu selon la circulation



Niveau de marche :



FACILE

- Peu de marche
- Terrain plat
- Accessible à tous



MOYEN

- Marche modérée
- Quelques escaliers ou déplacements
- Bonne mobilité conseillée



DIFFICILE

- Marche importante
- Escaliers + déplacements longs
- Bonne condition physique recommandée

Mardi 29
septembre

De la calèche à la guinguette



Visite guidée du musée du Cheval de Trait à Sacy-le-Grand. Découvrez une collection de voitures hippomobiles, d'outils agricoles anciens et de métiers d'autrefois. Sébastien et Théo vous feront revivre l'histoire du cheval de trait. Balade en attelage dans le village à bord d'une pauline d'époque tractée par des chevaux boulonnais et du Nord. Déjeuner guinguette à Rieux, au bord de l'Oise, avec animation musette et danse.

Tarif : 51,90€ G / 67.50€ HG

8h30 : rendez-vous devant la mairie
19h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 8
octobre



Visite guidée de Roland Garros

En tant que visiteur privilégié, vous aurez l'opportunité de marcher dans les pas des plus grands champions qui ont marqué l'histoire du tournoi, de Steffi Graf à Rafael Nadal, en passant par Björn Borg, Chris Evert et Roger Federer. Découvrez les coulisses de ce stade mythique, véritable temple du tennis, des salles de presse en pleine effervescence aux vestiaires où les joueurs se préparent avant d'entrer sur le court.



Tarif : 16,60€ G / 21,80€ HG

13h30 : rendez-vous devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

Niveau de marche :



FACILE

- Peu de marche
- Terrain plat
- Accessible à tous



MOYEN

- Marche modérée
- Quelques escaliers ou déplacements
- Bonne mobilité conseillée



DIFFICILE

- Marche importante
- Escaliers + déplacements longs
- Bonne condition physique recommandée

Jeudi 15
octobre



Journée à Chantilly



Visite guidée du Château de Chantilly. Partez à la découverte du château de Chantilly et de ses somptueux appartements. Votre guide vous révélera l'histoire des princes de Condé et les trésors du domaine. Déjeuner sur place dans un cadre agréable. Assistez à un spectacle équestre alliant dressage, élégance et mise en scène dans les Grandes Écuries. Découvrez ensuite librement le musée du Cheval et terminez par une promenade dans les jardins dessinés par Le Nôtre.

Tarif : 51,90€ G / 67.50€ HG

8h30 : rendez-vous devant la mairie
19h00 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 5
novembre



Exposition d'Andy Warhol

Visite guidée de l'exposition Andy Warhol, la ligne et l'image au musée du Luxembourg. Partez à la découverte de l'univers d'Andy Warhol à travers une visite guidée de l'exposition Andy Warhol, la ligne et l'image. Vous explorerez son travail de dessinateur, ses expérimentations graphiques et le rôle central du dessin dans l'ensemble de sa création artistique. Andy Warhol est l'une des figures majeures du Pop Art. Il est connu pour ses sérigraphies d'objets de consommation (comme les boîtes de soupe Campbell's) et ses portraits de célébrités tels que Marilyn Monroe ou Elvis Presley.



Tarif : 16,60€ G / 21,80€ HG

13h30 : rendez-vous devant la mairie
18h00 : retour prévu selon la circulation

Niveau de marche :



FACILE

- Peu de marche
- Terrain plat
- Accessible à tous



MOYEN

- Marche modérée
- Quelques escaliers ou déplacements
- Bonne mobilité conseillée



DIFFICILE

- Marche importante
- Escaliers + déplacements longs
- Bonne condition physique recommandée

Jeudi 26
novembre



Le Vexin au fil du temps



Découvrez l'histoire du Val-d'Oise au musée Archéologique à travers une riche collection de vestiges, des premières occupations humaines à l'époque gallo-romaine. Déjeuner convivial aux saveurs du terroir. Poursuivez avec la visite guidée du château de Guiry, menée par ses propriétaires. Explorez cette élégante demeure du XVII^e siècle attribuée à Mansart, ses salons raffinés, son parc et ses dépendances, dans une ambiance privilégiée.

Tarif : 51,90€ G / 67.50 € HG

8h30 : rendez-vous devant la mairie

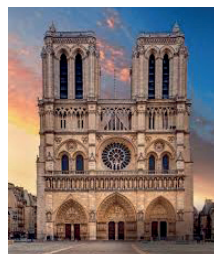
18h30 : retour prévu selon la circulation

Jeudi 10
décembre



Visite guidée de la Cathédrale Notre-Dame et de son Trésor

Depuis sa réouverture, la Cathédrale Notre-Dame de Paris et son Trésor offrent une immersion unique dans l'histoire sacrée du monument. Le Trésor abrite des objets liturgiques rares, dont des reliques de la Passion, des mitres, des crosses et des anneaux épiscopaux. Ces pièces exceptionnelles témoignent de l'importance spirituelle et historique de la Cathédrale, offrant un regard fascinant sur l'histoire religieuse et culturelle de Paris.



Tarif : 16,60 € G / 21,80 € HG

13h30 : rendez-vous devant la mairie

18h00 : retour prévu selon la circulation

Niveau de marche :



FACILE

- Peu de marche
- Terrain plat
- Accessible à tous



MOYEN

- Marche modérée
- Quelques escaliers ou déplacements
- Bonne mobilité conseillée



DIFFICILE

- Marche importante
- Escaliers + déplacements longs
- Bonne condition physique recommandée

Jeudi 26
novembre

Château de Vaux-Le-Vicomte Le grand Noël



Laissez-vous emporter par la magie de Noël au Château de Vaux-le-Vicomte et découvrez ses somptueux décors inspirés des traditions du monde. Profitez d'une visite libre à votre rythme, d'un goûter gourmand, de la projection immersive dans le Grand Salon, des jardins illuminés et de la patinoire. À 18h00, ne manquez pas l'illumination du château.

Tarif : 31.15G / 36.35€ HG

13h00 : rendez-vous devant la mairie
20h00 : retour prévu selon la circulation

Vendredi 9
octobre

Les événements



Forum GIGA Seniors

GIGA SENIOR est un forum **GRATUIT** consacré à la prévention santé, au bien-être et à l'accompagnement des seniors dans leur vie quotidienne. Cet après-midi d'échanges et d'information vous permet de bénéficier de consultations, de dépistages gratuits ainsi que de conseils personnalisés dispensés par des professionnels, dans un cadre chaleureux, convivial et respectueux de la confidentialité.

AU PROGRAMME

Consultations et conseils médicaux

• Cardiologie • Mémoire •
• Gastro-entérologie •
• Rhumatologie • Nutrition •
• Naturopathie • Sommeil •
• Prévention des cancers

Espace bien-être et détente

• Massages • Ostéopathie
• Coiffure • Maquillage /
relooking

Dépistages gratuits et anonymes

• Vue • Audition • Santé bucco-
dentaire • Mesure de la tension
artérielle • Dépistage du cholestérol
• Dépistage du diabète

Espaces associatifs et informations pratiques



**Rendez-vous à 14h00 au
Gymnase Yves Bodin**
86 Grande Rue 92380 Garches.

Les événements

Lundi 5 au
vendredi 11
octobre



Semaine bleue

Nous avons le plaisir de vous informer que la Semaine Bleue 2026, **semaine nationale dédiée aux retraités et aux personnes âgées**, se déroulera du lundi 5 au vendredi 11 octobre 2026

Cette édition célébrera les 75 ans de cet événement national.

À cette occasion, **diverses animations, rencontres et activités seront proposées afin de favoriser le lien social, les échanges intergénérationnels et le bien-être de chacun.**

Nous vous invitons à noter dès à présent ces dates dans votre agenda.

Le programme détaillé et les modalités d'inscription vous seront communiqués prochainement.

Mardi 13
octobre

Embarquez pour un voyage musical aux mille couleurs avec la Compagnie Mozaïk !



Des rivages de Tahiti aux palais de l'Inde, des rythmes chaleureux du Brésil aux sonorités envoûtantes de l'Andalousie, en passant par l'Irlande et la Russie, découvrez un spectacle qui célèbre la richesse des cultures du monde.

Après cette belle escapade musicale, partageons ensemble un moment de convivialité autour d'un goûter offert au Centre culturel.

Gratuit – Réservé aux seniors garchois

Rendez-vous à 14h00 au Centre Culturel Sidney Bechet
86 Grande Rue – Garches.

**Dimanche
13
décembre**

Célébrons ensemble la magie de Noël autour d'un déjeuner festif



À l'occasion des fêtes de fin d'année, la Ville vous invite à partager un chaleureux moment de convivialité lors du déjeuner de Noël organisé au gymnase Yves Bodin. Nous vous attendons nombreux pour partager ensemble ce beau moment de fête !

Gratuit – Réservé aux seniors garchois

Rendez-vous à 12h00 au gymnase Yves Bodin
20 rue de Suresnes 92380 Garches

LES CAFÉS SENIORS

**> Jeudi 22 octobre 2026
> Jeudi 12 et 19 novembre 2026
> Jeudi 3 décembre 2026**

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 17h00.



L'entrée est libre.

Espace Jeunes
86 Grande Rue 92380 Garches.

Les ateliers de prévention



Cycle d'ateliers « Plus de pas » :

un programme pour encourager l'activité physique au quotidien et adopter de bonnes habitudes de marche.

Cycle d'ateliers « Équilibre en mouvement » :

des séances dédiées au travail de l'équilibre, de la coordination et à la prévention des chutes.

Cycle d'ateliers « Jardinage » :

Profitez d'ateliers d'hortithérapie en plein air pour découvrir les plaisirs du jardinage, partager un moment convivial, apprendre les bases de l'horticulture, créer du lien social et participer à l'embellissement d'un jardin partagé.

Conférence sur le sucre animée par une diététicienne :

pour mieux comprendre l'impact du sucre sur la santé et découvrir des conseils pratiques pour une alimentation équilibrée.

Cycle d'ateliers « Arts et bien-être » :

des activités favorisant l'expression, la détente et le bien-être.

**Vous recevrez prochainement un mail détaillé
pour chacun de ces ateliers,
comprenant les dates, horaires, lieux, modalités d'inscription
ainsi que toutes les informations pratiques nécessaires.**

Mémo

Centre communal d'action sociale (CCAS)



Le CCAS aide les habitants dans leurs démarches et leurs difficultés du quotidien. Il accompagne surtout les seniors, les personnes isolées et les personnes en difficulté. 2 rue Claude Liard 92380 Garches - 01 47 95 66 50 / 01 47 95 66 51.

<https://garches.fr/solidarite/aides-et-les-dispositifs-geres-par-le-ccas/>



Transports seniors

Carte Améthyste

<https://www.78-92.fr/annuaire/aides-et-services/detail/titre-de-transport-amethyste>
ou

<https://garches.fr/solidarite/aides-et-les-dispositifs-geres-par-le-ccas/>

Navigo Senior

<https://www.iledefrance-mobilites.fr>

L'Autre Bus

(transport à la demande PMR)

Informations auprès du CCAS.



Clic Gérico

Information et accompagnement des seniors et aidants.

3 bis rue des Avelines
92210 Saint-Cloud
01 47 71 34 42
www.clicgerico.com



Centre culturel Sidney Bechet

Spectacles, cinéma, conférences, expositions, ateliers.

86 Grande Rue 92380 Garches
01 47 95 66 36

<https://garches.fr/culture/centre-culturel-sidney-bechet-2/>



Médiathèque Jacques Gautier

Livres, films, ateliers numériques, conférences.

86 Grande Rue 92380 Garches
01 47 95 67 67

<https://www.lamediatheque-garches.fr>



Piscine municipale

Natation, aquagym, activités seniors.

14 rue de Suresnes 92380 Garches
01 47 95 66 26

Mémo

Résidence autonomie les Tilleuls

La Résidence des Tilleuls propose tout au long de l'année diverses activités, ateliers et conférences.
N'hésitez pas à les contacter directement
afin de connaître leur programme
et de découvrir les animations à venir..

10 rue des Tilleuls – 92380 Garches
Téléphone : 01 47 95 66 70

AGMAD – aide à domicile

Aide et soins à domicile pour personnes âgées ou dépendantes.

Services : aide quotidienne, ménage, repas, soins, accompagnement
Téléphone : 01 47 01 06 06
Site : <https://www.agmad.fr>

Site internet de la ville de Garches

<https://garches.fr>

Liste des associations sportives, caritatives et culturelles de Garches :
<https://garches.fr/sport/annuaire-des-associations/>

Commissariat de Saint-Cloud

27 rue Dailly – 92210 Saint-Cloud
Téléphone : 01 41 12 84 00

Poste de police municipale de Garches

Téléphone : 06 16 32 42 58 / 06 19 30 33 87



Urgences

- 15 : SAMU
- 18 : Pompiers
- 112 : numéro d'urgence européen
- 17 : Police

Modalités d'inscriptions

Inscription obligatoire

dans la limite des places disponibles

Du mardi 1^{er} septembre au vendredi 4 septembre 2026

**Réponse du pôle seniors pour validation des sorties
le lundi 7 septembre**

(aucun règlement ne sera accepté avant cette date).

**Les inscriptions restent ouvertes après le 4 septembre
sous réserve de places disponibles.**

Inscription

- Par téléphone : 01 47 95 66 56 / 58
- Par mail : pole.seniors@garches.fr

Horaires

- Dès 8h30 : réservés aux seniors garchois
 - À partir de 13h30 : pour les non-garchois
- Aucun accueil du public le jour des inscriptions.

Nous vous rappelons que le pôle seniors est fermé
tous les jeudis au public.

**La participation aux sorties sera effective
après validation du Pôle seniors, confirmée par mail.**

Règlement

(uniquement après confirmation) :

- Par carte bancaire
- Ou par chèque libellé à l'ordre du Trésor public

**Règlement à adresser avant
le lundi 14 septembre 2026 à :**

Mairie de Garches
Pôle seniors
2 rue Claude Liard
92380 Garches

**Toute inscription non réglée
avant le lundi 14 septembre 2026 inclus
sera annulée.**

Calendrier à cocher

SEPTEMBRE 2026

☒ Date	Sortie
☐ Jeudi 17 sept	Tribunal de Paris
☐ Lundi 21 sept	Golf de Saint-Cloud
☐ Mardi 29 sept	Calèche & guinguette

OCTOBRE 2026

☒ Date	Sortie
☐ Jeudi 8 oct	Roland-Garros
☐ Vendredi 9 oct	Forum GIGA SENIORS
☐ Mardi 13 oct	Spectacle Mozaïk
☐ Jeudi 15 oct	Chantilly

NOVEMBRE 2026

☒ Date	Sortie
☐ Jeudi 5 nov	Andy Warhol
☐ Jeudi 26 nov	Vexin au fil du temps

DÉCEMBRE 2026

☒ Date	Sortie
☐ Jeudi 10 déc	Notre-Dame de Paris
☐ Dimanche 13 déc	Déjeuner de Noël
☐ Jeudi 17 déc	Vaux-le-Vicomte (Noël)

CAFÉS SENIORS

☒ Date	Sortie
☐ Jeudi 22 oct	Espace Jeunes
☐ Jeudi 12 nov	Espace Jeunes
☐ Jeudi 19 nov	Espace Jeunes
☐ Jeudi 3 déc	Espace Jeunes