

LA FARLÈDE • AU FIL DE L'AUTOMNE

RENDEZ-VOUS de L'AUTOMNE

2026

DE SEPT.
À DÉC. 2026

Bouger
Bien manger
Bien grandir
Se ressourcer
Se connecter
Se divertir
S'épanouir

Temps forts

Semaine
de l'Âge d'or

Mois des familles

Journée des aidants

Pour
tous
les âges

PROGRAMME



Des saisons qui prennent soin.



LA FARLÈDE
Villes & Villages
où il fait bon vivre

INSCRIPTIONS
DÈS LE 02/09

EN PARTENARIAT
TEETOO



Cet automne, prenons le temps les uns pour les autres.

L'automne est une saison qui nous invite à ralentir, à prendre le temps de nous retrouver et de prendre soin les uns des autres.

À La Farlède, la Ville et le CCAS, en partenariat avec les acteurs du territoire, vous proposent une programmation riche et variée pour tous.

Des moments pour bouger, apprendre, partager, s'informer et se ressourcer.

Nous vous souhaitons un bel automne à toutes et à tous.

Ouverture des inscriptions
le mercredi 2 septembre 2026

Inscriptions auprès des services indiqués et référencés en dernière page.

Nos AÎNÉS p3

- Bouger
- Bien manger
- Se ressourcer
- Se divertir
- Semaine de l'Âge d'or

Nos FAMILLES p7

- Bien grandir
- Bien manger
- S'épanouir
- Se connecter

Nos AIDANTS p10

- Journée pour tous les aidants
- Une journée dédiée pour
s'informer, échanger, souffler

Nos AÎNÉS

Bouger

- BALADES INTERGÉNÉRATIONNELLES
- SPORT SENIORS

Bien manger

- LE CAMION CUISINE
« L'ÉCOLE AMBULANTE DU BON »

Se ressourcer

- ATELIER CAP BIEN-ÊTRE
« INSPIRER... EXPIRER »

Se divertir

- SÉANCES DE CINÉMA

Semaine de l'Âge d'or

- 1 SEMAINE POUR SE RETROUVER

**Découvrez
des activités
pour bouger,
se faire plaisir,
prendre soin de soi
et partager
de bons moments.**

Bouger



Les balades intergénérationnelles

- 📅 Vendredi 25 septembre
- 📅 Vendredi 6 novembre
- 🕒 8h30 : Accueil • 9h : Départ
- 📍 Espace de La Capelle
- 👥 Seniors ± 60 ans & jeunes IME
- 💡 Gratuit • Places limitées
- 🔔 Inscriptions au CCAS

Sport seniors

- 📅 Les lundis du 14 septembre au 7 juin 2027
- 🕒 De 15h à 16h
- 📍 Salle Charles-Rodolphe
- 🔔 Inscription à l'École municipale des sports (EMS) auprès du Service des sports
- 💰 Adhésion : 70€ (Farlédois) 2 séances découvertes offertes
- 💡 Places limitées : 12 pers. max Dossier complet et certificat médical obligatoires



Bien manger



Tournée du camion cuisine "L'école ambulante du bon"

Deux ateliers cuisine avec réalisation de recettes gourmandes

- Des conseils nutritionnels prodigués par des professionnels
- Un moment de partage convivial autour des fourneaux, suivi d'une dégustation partagée

- 📅 Mardi 29 septembre
- 🕒 9h30>12h & 14h>16h30
- 📍 Place de la Liberté
- 👥 Ouvert aux jeunes de ± 60 ans
- 💡 Gratuit • Places limitées : 9 personnes par atelier
- 🔔 Inscriptions au CCAS

EN PARTENARIAT AVEC
LES INSATIABLES



Se ressourcer



Atelier Cap bien-être "Inspirer... Expirer"

Émotions, bien être et santé, gestion du stress, bien vivre avec soi, bien vivre avec les autres.

- 📅 Lundi 9 novembre
- 📅 Lundi 16 novembre
- 📅 Lundi 23 novembre
- 📅 Lundi 30 novembre
- 🕒 9h30>12h
- 📍 Espace de La Capelle Salle Mireille-Gamba
- 👥 Ouvert aux jeunes de ± 60 ans
- 💡 Gratuit • Places limitées
- 🔔 Inscriptions au CCAS

EN PARTENARIAT AVEC
L'ASEPT PACA



Se divertir



Séances de cinéma Salle des fêtes

Le 4^e vendredi de chaque mois, diffusion d'un film récent.

- 📅 Vendredi 25 septembre
- ★ Pour le plaisir de Reem Kherici
- 📅 Vendredi 23 octobre
- ★ Permis de détruire de Éric Fraticelli
- 📅 Vendredi 27 novembre
- ★ La maison de nos rêves de Claude Zidi Jr.
- 🕒 15h
- 📍 Salle des fêtes
- 💰 5€ /pers./film à régler sur place
- 👥 Ouvert aux jeunes de ± 60 ans
- 🔔 Inscriptions au CCAS

EN PARTENARIAT AVEC
LE CINÉMA LE RIO



Nos AÎNÉS

Semaine - de - l'Âge d'Or

Une semaine pour se retrouver.

LUN
5 OCT.

Concert Hommage à France Gall

- 🕒 14h 📍 Salle des fêtes
- 📍 proposé par la Compagnie Reyno

MAR
6 OCT.

Séances de cinéma films grand public

- 🕒 10h & 14h
- 📍 Médiathèque Eurêka (titres des films sur demande)

Repas convivial*

- 🕒 12h 📍 Résidence Roger-Mistral
- 📍 *Places limitées • Réservation et paiement directement à la résidence (04 94 27 86 00)

MER
7 OCT.

Journée intergénérationnelle

- Repas convivial 🕒 12h 📍 Accueil de loisirs
- 📍 Réservation et paiement directement à la régie ALSH (04 94 31 53 61) • Date limite d'inscription : 25/09
- Concours de pétanque avec les enfants de l'ALSH
- 🕒 14h 📍 Cercle de la Fraternité

JEU
8 OCT.

Repas convivial*

- 🕒 12h 📍 Résidence Roger-Mistral
- "De ne peux pas, j'ai jeux de société"
- 🕒 14h 📍 Médiathèque Eurêka et goûter à l'IME

VEN
9 OCT.

Loto suivi d'un goûter

- 🕒 14h 📍 Salle des fêtes

De m'inscrire
dès le
2 septembre
auprès du CCAS
de La Farlède
• Gratuit
• Places limitées

70
ans
et +

SAUF CONCERT
60 ANS ET +

Nos FAMILLES

Bien grandir

Atelier

«LES 100 PREMIERS JOURS
DE L'ENFANT»

Bien manger

Ateliers

«BIEN FAIRE SES COURSES»
«ALIMENTATION : LES BONS RÉFLEXES»
«CUISINE ET REPAS PARTAGÉ»

S'épanouir

Ateliers

«ÊTRE PARENT SOLO»
«LE SOMMEIL DES ENFANTS
ET DES ADOLESCENTS»

Se connecter

- ATELIERS D'ASSISTANCE NUMÉRIQUE
- JOURNÉE PARENTS & ENFANTS
«PARENTS & ÉCRANS, QUEL SACERDOCE !»

Participez
à de nombreux
ateliers pour
accompagner votre
famille à chaque
étape de la vie.

Bien grandir



Atelier

Les 100 premiers jours de l'enfant**

Animé par Olivia Goimbault, fondatrice de l'Oasis Parentale et Johanna Rampal (éducatrice spécialisée) de l'association la Chouette porteuse (Doula)

Faire éclore votre parentalité, post-partum, lâcher-prise

- Mercredi 9 septembre**
- 18h>19h30
- Crèche n'Do
- Gratuit sur inscription Teetoo

* Dans le cadre du Mois des familles du 26/09 au 25/10/2026.

** Dans le cadre des Rendez-vous mensuels des familles



Bien manger



Ateliers

Bien faire ses courses*

- Visite d'un producteur local
- Atelier nutrition avec une diététicienne (saisonnalité et circuits courts)

- Mercredi 14 octobre**
- Placette du moulin de La Capelle
- RDV à 13h45 (départ 14h retour 17h)
- Parents/enfants dès 7 ans
- Mini-bus à disposition

Alimentation : les bons réflexes**

animé par la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS Vallée du Gapeau)

- Mercredi 14 octobre**
- 17h30>18h30
- Ludothèque (médiathèque)

Cuisine et repas partagé*

animé par Les Insatiables

Venez déchiffrer les étiquettes alimentaires et participez à un atelier cuisine

- Mercredi 21 octobre**
- 9h30>14h
- Restaurant scolaire des écoles
- Parents/enfants dès 7 ans

Ateliers gratuits sur inscription sur la plateforme Teetoo • Places limitées

S'épanouir



Ateliers

Être parent solo**

animé par le Centre d'information sur le droit des femmes et des familles (CIDFF)

- Mercredi 4 novembre**
- 17h30>18h30
- Ludothèque (médiathèque)
- Gratuit sur inscription Teetoo

Le sommeil des enfants et des adolescents**

Animé par le Dr Christine Cheval, médecin réanimateur spécialiste du sommeil, pour échanger autour de celui des enfants et des adolescents.

- Mercredi 9 décembre**
- 17h30>19h
- Espace de La Capelle
- Gratuit sur inscription Teetoo



Se connecter



Ateliers

d'assistance numérique

Tous les vendredis matin, 2 ateliers d'aide à l'autonomie informatique et numérique.

- Chaque vendredi matin**
 - 9h & 11h
 - Médiathèque Eurêka
 - Tout public
 - Gratuit • Places limitées
- Se munir de son matériel (téléphone, smartphone, tablettes, PC portable)
- Inscriptions à la médiathèque



Journée parents/enfants

Parents et écrans, quel sacerdoce !**

Animations familiales et ludiques

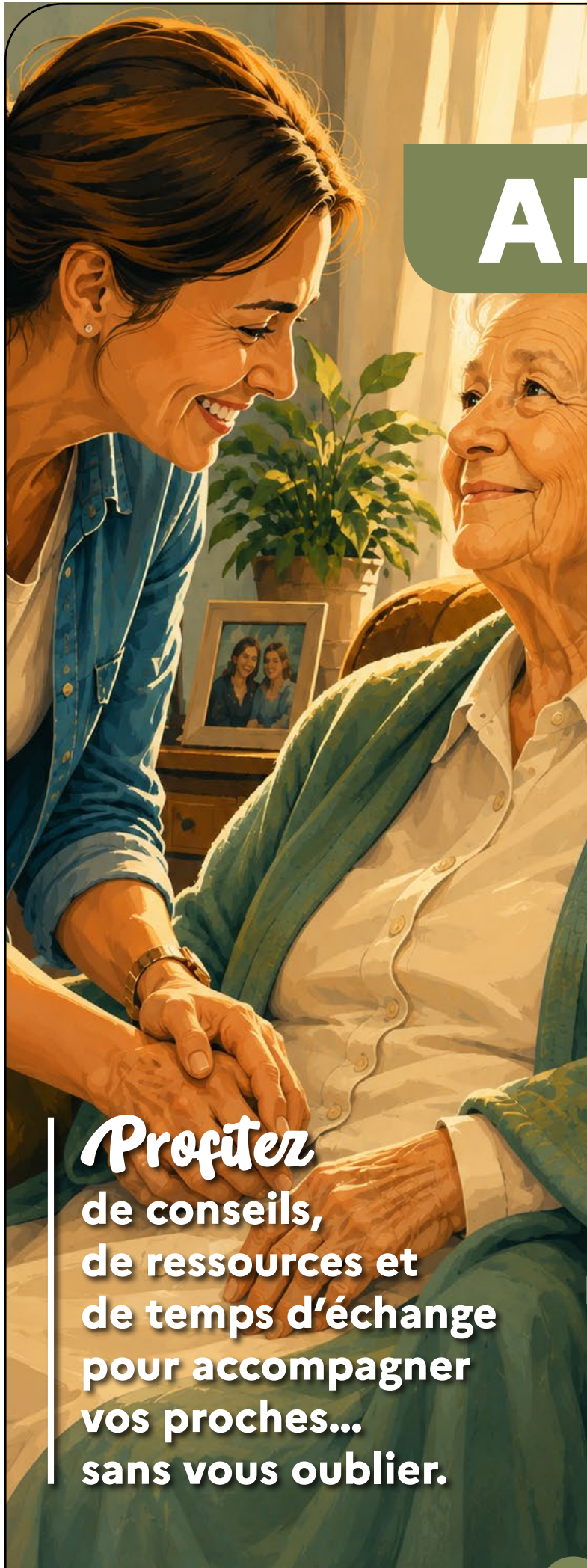
★ 2 ateliers par ½ journée animés par l'association Tralalère adaptés aux tranches d'âge : 6-11 ans le matin et 12-18 ans l'après-midi

- Créer une charte familiale d'usage des écrans avec FamiNum
- Découvrir les risques liés à l'IA

★ 2 animations par la médiathèque

- Tournoi Mario Kart (matin +10 ans)
- Atelier impression 3D (ap.-midi 10-18 ans)

- Samedi 7 novembre**
- Matin : 9h>12h / AM : 14h>17h30
- Médiathèque Eurêka
- Tout public • Places limitées
- Gratuit sur inscription Teetoo



Nos AIDANTS

Prendre soin d'un proche, c'est aussi apprendre à prendre soin de soi.

Cette journée réunit professionnels, associations et partenaires pour offrir aux aidants des conseils, des ressources, des temps d'échange et des ateliers favorisant le bien-être.

Une occasion de faire une pause, de trouver des réponses et de repartir avec des solutions concrètes pour le quotidien.

Tout au long de l'après-midi, les participants pourront rencontrer les acteurs du territoire sur les stands d'information des différents partenaires présents.

Profitez de conseils, de ressources et de temps d'échange pour accompagner vos proches... sans vous oublier.

Je m'inscris dès le 2 septembre

**auprès du CCAS de La Farlède
Gratuit
Places limitées**

Dans le cadre du Mois des familles du 26/09 au 25/10/2026.



**Mardi
6 octobre
2026**

Journée pour tous les AIDANTS



10h

Projection d'un long-métrage inspirant autour des relations familiales et du rôle des aidants
📍 Médiathèque Eurêka (titre du film sur demande)

13h45 - 14h

Accueil des participants et présentation du programme
📍 Espace associatif et culturel de La Capelle

14h - 15h45

Théâtre forum interactif : «Aidants – Aidés, Et moi, émoi»
📍 Espace associatif et culturel de La Capelle
Un temps d'échange et de réflexion participatif autour de la place de l'aidant et de la relation aidant-aidé.

16h - 17h30

4 tables rondes et conférences > Voir ci-dessous
📍 Espace de La Capelle • Salle Mireille-Gamba
📍 IME de La Capelle

17h30 - 18h15

Goûter et temps convivial
📍 IME de La Capelle
Un moment d'échange informel entre aidants, partenaires et professionnels.

TABLES RONDES & CONFÉRENCES

"Être parent d'un enfant différent : accompagner le quotidien"

🕒 **16h à 16h45**
📍 **IME La Capelle**
👤 Parents d'enfants en situation de handicap (0 à 20 ans)
📖 Animé par le DAPV (Dispositif d'assistance au projet de vie) avec la participation d'autres partenaires

Cette rencontre a pour objectif d'accompagner les familles dans leur parcours de parent d'un enfant différent, en apportant des informations pratiques, des ressources et des espaces d'échange autour des défis du quotidien.

AVEC LA PARTICIPATION DE
PHAR83
L'INCLUSION TOUS AZIMUTS

"Protection juridique : comment sécuriser l'avenir de mon proche ?"

🕒 **16h45 à 17h30**
📍 **IME La Capelle**
👤 Animé par l'UDAF83 Var, dans le cadre du service Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF)

Parmi les thèmes abordés, les mesures de protection (tutelle, curatelle, habilitation familiale et mandat de protection future), le rôle des tuteurs (droits, devoirs et accompagnement des familles au quotidien) et le droit des personnes protégées. Présentation de l'accompagnement proposé par les services de l'UDAF83.

AVEC LA PARTICIPATION DE
PHAR83
L'INCLUSION TOUS AZIMUTS

"Aider un proche sans s'oublier"

🕒 **16h à 16h45**
📍 **Espace de La Capelle Salle Mireille-Gamba**
👤 Aidants accompagnant un proche adulte : âgé, en perte d'autonomie ou en situation de handicap
📖 Animé par le CLIC de la Vallée du Gapeau, avec la participation de la plateforme de répit Au fil des aidants, de la Fondation COS Alexandre Glasberg (suppléance à domicile, relayage et temps libéré) et d'autres partenaires

Cette rencontre permettra aux aidants d'identifier les ressources existantes pour les accompagner dans leur rôle, tout en préservant leur propre équilibre et leur qualité de vie.

"Mon proche change : vivre avec la maladie"

🕒 **16h45 à 17h30**
📍 **Espace de La Capelle Salle Mireille-Gamba**
👤 Animé par les associations France Alzheimer Var, la P'tite Parenthèse et avec la participation d'autres partenaires

Cet atelier abordera les répercussions de la maladie sur la vie quotidienne de la personne malade et de son entourage et d'identifier les ressources disponibles pour faire face aux défis rencontrés au quotidien.

RENDEZ-VOUS de L'AUTOMNE

Ne m'inscris



Centre communal d'action sociale CCAS de La Farlède

RDC de l'Hôtel de ville (entrée droite)
04 94 27 85 84 • ccas@lafarlede.fr
(fermé au public : mercredi après-midi et vendredi matin)



Service des sports École municipale des sports

296 rue de la Gare • Maison de la jeunesse et des sports Charles-Rodolphe
06 14 95 01 48 • servicedessports@lafarlede.fr



Médiathèque Eurêka

23 chemin du Partégal
04 94 20 77 30 • mediatheque@lafarlede.fr

Plateforme de réservation en ligne Teetoo

www.teetoo.fr

TEETOO



www.teetoo.fr/
company/105



Préparez déjà Noël avec le CCAS !

Repas spectacle dansant de Noël

Mardi 1^{er} décembre à 12h
Salle J.P. Maurric (La Crau)

Visite du Marché de Noël à Aubagne

Jeudi 3 décembre 2026

Cartes cadeaux de Noël

Distribution les
8, 9 et 10 décembre
Salle des mariages Pagès

Inscriptions du 19 octobre au 20 novembre 2026

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE : 04 94 27 85 84

