

LES RENDEZ-VOUS DE L'AUTOMNE

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 Centre communal d'action sociale, 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

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 • 9h00 : Départ

Espace de La Capelle

Public : Seniors de + 60 ans & jeunes de l'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 personnes max

Dossier complet et certificat médical obligatoires

BIEN MANGER

Tournée du camion cuisine « L'école ambulante du bon »

En partenariat avec Les insatiables

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

Place de la Liberté

9h30>12h & 14h>16h30

Ouvert aux jeunes de ± 60 ans

Gratuit • Places limitées : 9 personnes par atelier

Inscriptions au CCAS

SE RESSOURCER

Atelier Cap bien-être « Inspirer... Expirer »

En partenariat avec l'ASEPT

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

Lundis 9-16-23 & 30 novembre

Espace de La Capelle - Salle Mireille-Gamba

9h30>12h

Ouvert aux jeunes de ± 60 ans

Gratuit • Places limitées

Inscriptions au CCAS

SE DIVERTIR

Séances de cinéma

En partenariat avec Le Cinéma Le Rio

Le 4e 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.

Salle des fêtes

15h

Public : Ouvert aux jeunes de + 60 ans

5€ par personne /film à régler sur place

Inscriptions au CCAS

La semaine de l'Âge d'or

Une semaine pour se retrouver

Inscriptions dès le mercredi 2 septembre auprès du CCAS de La Farlède

Pour les seniors de 70 ans et + (60 ans et + pour le concert) offert par le CCAS – Places limitées

Lundi 5 octobre

Concert Hommage à France Gall

14h • Salle des fêtes

Proposé par la Compagnie Reyno

Mardi 6 octobre

Séances de cinéma films grand public

10h & 14h

Médiathèque Eurêka (titres des films communiqués sur demande)

Repas convivial*

12h • Résidence Roger-Mistral

*Places limitées : réservation et paiement directement à la résidence (04 94 27 86 00)

Mercredi 7 octobre

Journée intergénérationnelle

Repas convivial

12h • Accueil de loisirs de La Capelle

Réservation et paiement directement à la régie scolaire (06 22 40 68 36) • Date limite d'inscription : 25/09

Concours de pétanque avec les enfants de l'ALSH

14h • Cercle de la Fraternité

Jeudi 8 octobre

Repas convivial*

12h • Résidence Roger-Mistral

*Places limitées : réservation et paiement directement à la résidence (04 94 27 86 00)

"Je ne peux pas, j'ai jeux de société"

14h • Médiathèque Eurêka et goûter à l'IME

Vendredi 9 octobre

Loto suivi d'un goûter

14h • Salle des fêtes

NOS FAMILLES

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

De 18h à 19h30

Crèche n'Do

Garde d'enfants possible

Gratuit sur inscription Teetoo

BIEN MANGER

Atelier Bien faire ses courses*

animé par Les Insatiables

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

Mercredi 14 octobre

RDV à 13h45 (départ 14h retour 17h)

Placette du moulin de La Capelle

Parents/enfants dès 7 ans

Mini-bus à disposition

Atelier : « Alimentation : Les bons réflexes »**

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

Mercredi 14 octobre

17h30>18h30

Ludothèque (Médiathèque Eurêka)

Garde d'enfants possible

Atelier « 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 "Bien manger" gratuits sur inscription sur la plateforme Teetoo • Places limitées

S'ÉPANOUIR

Atelier « 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 Eurêka)

Garde d'enfants possible

Gratuit sur inscription Teetoo

Atelier « 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

Garde d'enfants possible

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 11h-12h : >10 ans - 4 participants max par session de 30 mn)

- Atelier impression 3D (après-midi 10-18 ans - 3 participants max / session d'1h30) :

14h>15h30 : 10-11 ans / 16h-17h30 : >12 ans

Samedi 7 novembre

Matin : 9h>12h / AM : 14h>17h30

Médiathèque Eurêka

Tout public • Places limitées

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***

NOS AIDANTS

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

UNE JOURNÉE POUR TOUS LES 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.

Inscriptions dès le 2 septembre 2026 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 • PROGRAMME

10h > Projection d'un long-métrage inspirant autour des relations familiales et du rôle des aidants

Médiathèque Eurêka (titre du film communiqué 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 associatif et culturel 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

Destinés aux 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 l'association PHAR83

"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 l'association PHAR83

"Aider un proche sans s'oublier"

16h à 16h45

Espace de La Capelle - Salle Mireille-Gamba

Destinés aux 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 France Alzheimer Var, la P'tite Parenthèse 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.

JE M'INSCRIS

Centre communal d'action sociale CCAS de La Farlède

Rez-de-chaussée de l'Hôtel de ville (entrée droite)

Téléphone : 04 94 27 85 84

Courriel : ccas@lafarlede.fr

(fermé au public le mercredi après-midi et le vendredi matin)

Médiathèque Eurêka

23 chemin du Partégal

04 94 20 77 30

mediatheque@lafarlede.fr

Service des sports

296 rue de la Gare (face au gymnase François-Pantalacci)

Maison de la jeunesse et des sports «Charles-Rodolphe»

06 14 95 01 48

servicedessports@lafarlede.fr

Plateforme de réservation en ligne Teetoo

www.teetoo.fr : <https://www.teetoo.fr/company/105>

Préparez déjà Noël avec le CCAS !

Repas spectacle dansant de Noël

Mardi 1er décembre 2026 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 2026

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 – ccas@lafarlede.fr