

ESCAL INFO

Le magazine des habitants du territoire

association



Semaine des Familles
du 2 au 6 octobre



Le Centre Socioculturel de Marguerites

n° 251 — octobre 2019

www.escal.asso.fr

INFOS PRATIQUES

HORAIRES DE VOTRE CENTRE SOCIOCULTUREL

lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30
mardi de 8 h 30 à 12 h et de 15 h à 18 h 30
samedi de 9 h 30 à 12 h (en périodes scolaires)

INSCRIPTIONS DES FAMILLES

jeudi de 15 h 30 à 18 h 30 (toute l'année)
samedi de 10 h à 12 h (en périodes scolaires)
ou sur rendez-vous.



Le Centre Socioculturel de Marguerittes

NOUS TROUVER



Ensemble Socio Culturel Associatif Local
7 ter rue des Cévennes - BP 47 - 30320 MARGUERITTES
Tél. : 04 66 75 28 97 — contact@escal.asso.fr

■ Structures municipales ■ Structures Scolaires et Éducatives ■ Structures ESCAL

Papier Écologique PEFC ~ Encres Végétales



Directeur de publication
Jean-Marie BRAHIC

Directeur de rédaction
Sylvain ROUSSEL

Rédacteurs

ESCAL

OFFICES MUNICIPAUX

LE NID D'ELLES

J'ÉCRIS MA VIE

MDC

MRS

DAISY COUNTRY

GABRANS

QI GONG MAG

GV CLAIRE COUR

SOLIDARITES CITOYENNES

LI COUTE NEGRE

AMICALES RENCONTRES

DON DU SANG

Numéro ISSN : 1638 - 66 55

Rencontre avec des membres du comité des parents



Pour cette nouvelle édition de l'Escal info Association, nous partons à la rencontre de 3 membres du Comité des parents

EIA : Bonjour, et bienvenue, pour nos lecteurs pouvez-vous vous présenter ?

Le comité : Bonjour, je suis Caroline, je suis maman d'une petite fille de 8 ans et élue au conseil d'administration de l'ESCAL depuis maintenant deux ans.

Bonjour, je suis Reina maman d'un ado de 15 ans qui fréquente régulièrement le TITA et qui a pu s'investir dans différents projets, notamment le dernier projet jeunes à Amsterdam

Bonjour, Patricia maman de 3 enfants de 13, 10 et 3 ans qui ont pu fréquenter les différents accueils de Loisirs (TITA et Praden)

EIA : Comment avez-vous connu ESCAL ?

Caroline : En arrivant en Marguerittes nous avons eu la chance de nous rendre à l'ESCAL en découvrant votre magazine.

Reina : pour ma part c'est sur les conseils de notre agent immobilier qui nous avait conseillés pour notre enfant de venir nous renseigner à l'ESCAL pour les activités de l'été.

Patricia : De mon côté c'est aussi EIA qui m'a fait découvrir les activités proposées.

EIA : Vous êtes donc membres du Comité des parents, en quelques mots de quoi s'agit-il ?

Le comité : Le Comité des parents c'est avant tout un groupe de parents, impliqué dans la co-construction des projets collectifs à destination des familles.

Nous sommes à la fois des acteurs associés dans la réflexion, la planification des projets. Nous sommes également force de proposition afin de voir naître des actions qui correspondent au mieux à nos envies et besoins.

C'est une démarche volontaire, qui est pour nous une véritable chance de pouvoir s'investir auprès des équipes dans la réflexion collective. S'investir dans ce comité nous donne le sentiment de faire partie d'un projet plus grand que nous, qui a un rayonnement sur l'ensemble de la ville de Marguerittes.

EIA : Pourquoi s'impliquer ?

Le comité : Nous souhaitons nous investir pour plusieurs raisons, premièrement pour partager des valeurs communes et rencontrer de nouvelles personnes. Ensuite nous tenons à souligner que sans implication, le projet peut aussi s'essouffler. Enfin parce qu'à l'ESCAL nous avons créé

des liens avec les autres parents. C'est devenu pour nous une grande famille de cœur et nous avons le sentiment d'appartenir à cette famille.

L'ESCAL c'est un créateur de lien social et un producteur de bonheur, nous nous investissons donc pour que cela perdure.

EIA : La semaine des familles pouvez-vous nous en dire plus ?

Le comité : La semaine des familles aura lieu du 2 au 6 octobre 2019. C'est la seconde édition de cet événement. Comme pour la précédente édition, nous avons proposé nos idées et nos envies de découverte afin de présenter un programme à l'ensemble de la population.

On peut dire que la programmation finale dépasse même nos espérances, avec des ateliers innovants que nous avons hâte d'essayer... Bien que nous ayons travaillé en lien avec les équipes sur cette semaine, nous savons qu'elle nous réserve encore quelques belles surprises.

Dans la programmation vous retrouverez des actions pour tous, enfants, adolescents, adultes et même séniors... Vous trouverez toute la programmation en page 6.

Toutes les actions proposées lors de cette semaine des familles sont gratuites c'est donc l'occasion de venir essayer les activités et venir rencontrer de nouvelles personnes. Pour nous ce type de manifestations nous permet de découvrir de nouvelles initiatives et des ateliers alternatifs comme l'initiation à l'application YUKA (lors de la soirée bien manger en un clic) ou encore la découverte de la brain gym et la rigologie.

Pour clôturer la semaine une sortie à petit prix, à Saint-Guilhem-le-Désert est proposée avec la visite d'une grotte, de quoi terminer cette semaine festive dans la convivialité.

EIA : Et après ?

Le comité : L'animation familles à l'ESCAL ne se résume pas à cette semaine festive. Nous rappelons que des animations ont lieu toute l'année. Le Comité des parents a pu proposer dès le mois de juin, les activités qui se dérouleront jusqu'en décembre. Une prochaine rencontre courant octobre nous permettra de travailler sur le programme pour le début de l'année 2020.

Jusqu'en décembre, nous soulignons quelques initiatives qui nous tiennent à cœur comme les ateliers des parents qui proposent autour d'une coach parentale d'aborder la parentalité autrement. Un module de 3 séances sera proposé autour des émotions de l'enfant et comment les aider à les exprimer.

Nous retrouverons également 2 ateliers parents-enfants le samedi matin pour venir s'initier à de nouvelles techniques créatives (avec la création d'un calendrier de l'aveugle en novembre et de décorations de Noël en décembre). Sans oublier une soirée conviviale autour de nos 5 sens qui promet des moments riches en rigolades et sensations fortes.

EIA : Merci à toutes les 3 pour cette interview, avez-vous quelque chose à ajouter ?

Le comité : Oui, nouveaux arrivants ou marguerittois de longue date, nous vous donnons à tous rendez-vous du 2 au 6 octobre pour la semaine des familles !

ESCAL INFO services



ESCAL INFO SERVICES N°12 - octobre 2019

C'est une offre de services spécifiques pour simplifier et faciliter vos démarches numériques avec les organismes publics (Pôle Emploi, Carsat, Impôts, Préfecture, CAF, CPAM...)

C'est un accueil de proximité adapté aux besoins des habitants de notre territoire par le développement d'actions innovantes d'accompagnement, de conseils, d'informations et d'orientations favorisant l'accès aux droits pour tous.

Taxe Habitation et Taxe Foncière

Depuis 2018, la réforme de la Taxe d'Habitation (TH) instaure un dégrèvement afin de permettre à environ 80% des foyers d'être dispensés de son paiement au titre de leur résidence principale d'ici 2020.

2018 : Dégrèvement 30%

2019 : Dégrèvement 65%

2020 : Dégrèvement 100%

Attention, la contribution à l'audiovisuel public n'est pas concernée par cette réforme !

Les échéances de paiement :

Mardi 15 octobre 2019

- **Taxe foncière** : date limite de paiement
- 10e acompte sur BIC, BNC et revenus fonciers.

Dimanche 20 octobre 2019

- **Taxe foncière** : Date limite de paiement par **Internet** (prélèvement le 25 octobre)

Jeudi 31 octobre 2019

- **Taxe d'habitation / Contribution audiovisuelle** : Date limite d'adhésion au **prélèvement à l'échéance** (à payer pour le 15 novembre 2019 et prélèvement le 25 novembre).

NOUVEAUTÉ 2019 : Pour tout avis d'impôts locaux supérieur à 300 euros, vous devez payer par prélèvement mensuel ou à l'échéance, ou par paiement en ligne sur www.impots.gouv.fr

ASSURANCE CHÔMAGE

Assurance chômage : ce qui change au 1er novembre 2019!

Durée minimale de travail : pour avoir droit au chômage, il faudra avoir travaillé 130 jours (910 heures soit 6 mois) sur les 24 derniers mois (contre 4 mois sur les 28 derniers mois jusqu'à présent).

Rechargement des droits : le seuil minimum sera porté à 6 mois (contre 1 mois à ce jour). Il faudra avoir travaillé 6 mois pour bénéficier du rechargement de ses droits.

Réduction de l'indemnité en fonction des revenus : les salariés ayant des revenus supérieurs à 4 500 € brut par mois verront une réduction de leur indemnité de 30% à partir du 7e mois, avec un plancher fixé à 2 261 € net par mois.

Démission : les salariés ayant au moins 5 ans d'ancienneté dans leur entreprise pourront bénéficier de l'assurance chômage en cas de démission pour réaliser un projet professionnel.

Indépendants : les travailleurs indépendants pourront toucher, sous certaines conditions, une indemnisation de 800 € par mois pendant 6 mois.



FRAIS BANCAIRE

Plafonnement des frais d'incidents bancaires pour les clients fragiles

Les personnes en situation de fragilité financière ayant souscrit une offre spécifique auprès de leur établissement bancaire pourront bénéficier d'un plafonnement des frais d'incidents bancaires à hauteur de 20 € par mois et de 200 € par an.

Pour rappel, les banques françaises s'étaient engagées à respecter cet engagement pris auprès de pouvoirs publics au plus tard le 30 juin 2019.



Du nouveau pour le permis de conduire !

Permis à 17 ans, simulateur, boîte automatique : 3 nouvelles mesures concernant le permis de conduire viennent d'entrer en vigueur.

Permis à 17 ans

Les jeunes qui suivent la conduite accompagnée (apprentissage anticipé de la conduite) peuvent désormais passer l'épreuve pratique du permis de conduire dès 17 ans. Attention, néanmoins, pour pouvoir conduire sans accompagnateur, il faut toujours attendre l'âge de 18 ans.



Simulateur

Par ailleurs, dans le cadre des heures de formation obligatoire, 10 heures (contre 5 heures auparavant) peuvent dorénavant être effectuées sur simulateur. La conduite sur simulateur doit notamment permettre de mieux appréhender la conduite en toutes circonstances (neige, verglas...).

Boîte automatique

Enfin, le permis obtenu sur boîte automatique peut être transformé en permis classique (avec boîte de vitesse manuelle) dans un délai réduit de 3 mois (contre 6 mois auparavant). Toutefois, les personnes qui voudront changer leur permis seront dans l'obligation d'effectuer 7 heures de formation supplémentaire en auto-école.

INFO CAF DU GARD

CAF DU GARD : VOXUSAGERS vous avez la parole !

La Caf vous invite à vivre une expérience en tant qu'allocataire.

C'est nouveau ! Venez découvrir leur proposition pour faire évoluer les motifs des mails que vous pouvez adresser à votre CAF.

Répondez à leurs questions et donnez votre avis sur le site :

« la-caf-a-votre-ecoute.caf.fr »



RECRUTEMENT



Le service à la Personne recrute sur Nîmes et ses environs le :

Jeudi 10 octobre

9h-12h

au Centre André Malraux

2 avenue de Lattre de Tassigny - Nîmes



Venez découvrir les opportunités d'emploi sur les métiers de ce secteur : Assistant(e) de vie, Garde-malade, Auxiliaire de vie sociale, Aide à domicile, Aide familial(e), Aide ménager(e), Garde d'enfant, Employé(e) familial(e), Baby-sitter

Un atelier de préparation à ce Job Dating vous est proposé **le 07 octobre à Pôle Emploi Nîmes Courbessac**. Prenez contact avec votre conseiller par mail ou par téléphone au 3949.

PROGRAMMATION

SEMAINE DES FAMILLES

Ateliers et conférences
Gratuits sur inscription

Mercredi 2 octobre

Centre de Loisirs des Familles de 15 h à 18 h 30 à PRADEN :
Ateliers de découverte et d'initiation à des activités manuelles, culturelles et artistiques .

Mieux manger en un clic à 19 h

 à l'ESCAL :

Entre les recommandations nutritionnelles et la lecture des étiquettes il n'est pas toujours simple d'y voir clair. Cet atelier vous permettra de poser vos questions et découvrir l'application YUKA.

Samedi 5 octobre

Atelier Parents-Enfants à 9 h 30

 à l'ESCAL :

Dans cet atelier nous allons RIRE et secouer nos méninges ... En effet, nous vous proposons de venir vous initier en famille à la rigologie et la Brain Gym...

Jeudi 3 octobre

Conférence théâtralisée à 9 h 30

 à l'ESCAL :

Il est où le problème ? Une conférence gesticulée pour identifier les 4 pièges qui limitent notre capacité à nous faire comprendre et respecter.

Atelier Parents-Ado à 17 h

 à l'ESCAL :

Un atelier pour prendre conscience que l'information peut -être modifiée partout... Venez découvrir comment sont créées les *Fake news* et comment démêler le vrai du faux !

Vendredi 4 octobre

Atelier Parents-Enfants à 17 h

 à l'ESCAL :

À vos toques et vos tabliers, pour ce nouvel atelier nous vous proposons de réaliser des petits plats pour épater vos convives...

Soirée intergénérationnelle à 19 h

 à l'ESCAL :

Une soirée, où toutes les générations pourront se retrouver pour échanger, partager, se défier autour de petits jeux et se restaurer avec un repas partagé.

Dimanche 6 octobre

Sortie Famille à Saint-Guilhem le Désert départ à 9 h

 à l'ESCAL :

Une sortie à la découverte de la grotte de la Clamouse et du village de Saint-Guilhem-le-Désert. Pensez à votre pique-nique.

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
4 €	5 €	6 €	8 €	9 €	10 €

Informations et Inscriptions
au 04 66 75 28 97

SENIORS

Forum des initiatives le vendredi 11 octobre de 9 h à 12 h à la salle des fêtes de Saint Gervasy.



Une matinée ludique pour participer à des animations : bien-être (automassage, sophrologie), de prévention (avec Harmonie mutuelle), tri des déchets, Info énergies ou encore autour de la sécurité routière.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au 04 66 75 28 97

NAVETTE DES SENIORS

Afin de vous permettre de faire le Marché de Marguerittes, votre commune, en lien avec le centre socioculturel ESCAL, met en place gratuitement la NAVETTE des SENIORS de plus de 60 ans, un samedi par mois.



Il vous suffit de vous inscrire dans votre Mairie, et d'adhérer à l'ESCAL (11 € par an).

**Prochaine navette
le samedi 12 octobre**

LUDOTHEQUE

**Ludothèque
le samedi 12 et
le mercredi 16 octobre 2019
de 15 h à 18 h
à la médiathèque Simone Veil**



CONCOURS CARTE DE VŒUX

Face au succès de l'an dernier, le concours pour l'élaboration de la carte de vœux 2020 est relancé !

Rappel des modalités :

Les jeunes de 9 à 16 ans sont invités à réaliser une carte de vœux (photo, collage, dessin, DAO...) sur l'ESCAL de leur rêve en 2020.

Cette carte de Vœux devra remplir les critères suivants :

1. Format au choix : 210x100 ou 150x150 ou 210x150, en recto verso ;
2. Avoir intégré :
 - le logo ESCAL + le bandeau adresse disponible auprès de l'accueil de l'ESCAL
 - une citation de votre choix, en lien avec l'ESCAL et la Carte ;
 - le texte suivant :

*Jean-Marie BRAHIC, Président et les membres du CA,
David DUMAS, Directeur et l'ensemble du personnel,
vous souhaitent une excellente année 2020,
et XXXXXXXXXXXX (texte à définir en lien avec la carte et la citation)*

Attention : date limite de dépôt des propositions le vendredi 22 novembre 2019

Plus d'infos à l'accueil de votre centre socioculturel.



VOTRE CENTRE SOCIOCULTUREL VOUS ACCUEILLE 6 JOURS SUR 7

**lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30
mardi de 8 h 30 à 12 h et de 15 h à 18 h 30
samedi de 9 h 30 à 12 h (en périodes scolaires)**

INSCRIPTIONS DES FAMILLES

**jeudi de 15 h 30 à 18 h 30 (toute l'année)
samedi de 10 h à 12 h (en périodes scolaires)**



Vendredi 4 octobre à 20h45

Seul en scène poétique et drôle

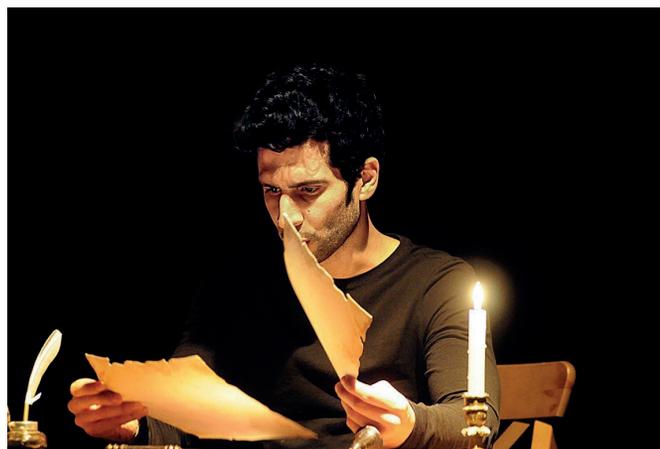
« Voyage dans les mémoires d'un fou »

**PSK Production de et avec Lionel CECILIO,
dans le cadre des vendredis de l'Agglo de
Nîmes Métropole en partenariat avec l'Office
Municipal de la Culture**

À l'annonce d'une maladie incurable, comment réagir lorsqu'on réalise que sa dernière heure approche ? Saisir la vie à bras le corps ?... Ou attendre avec fatalité que la mort passe ? Et pourquoi ne pas plutôt écrire ses mémoires pour les offrir à un lecteur imaginaire ?

C'est le point de départ d'un récit haletant aux frontières du réel, délirant, virtuose et drôle à la rencontre de personnages croustillants émaillant la route de notre jeune fou : le Père, l'Enfant, un médecin lunaire, un prêtre, un professeur acariâtre, un coach de boxe émouvant, Dieu, Einstein, Jeanne d'Arc...

Sur des textes finement ciselés qui amusent autant qu'ils donnent à penser, l'auteur invite à un passionnant périple intérieur. D'une rare sensibilité, d'une force poétique et d'une cruauté débridée. Cette pièce à la fois drôle et tendre est également admirablement interprétée : on passe du rire aux frissons, on est ému et touché.



Une véritable découverte et un hymne à la folie du monde.

Salle polyvalente // tout public dès 8 ans // Entrée gratuite : billets à retirer le soir même dès 20h dans la limite des places disponibles. Rens. : 09 64 42 73 65



Samedi 5 octobre à 20h30

**Pièce contemporaine « Le gang des mamies flingueuses »
par l'atelier théâtre de la Compagnie des Cintres, avec le
soutien de l'Office Municipal de la Culture**

Comment vivre de nos jours avec une retraite de misère ? C'est pour cela que Denise, septuagénaire imaginative et dynamique entraîne sa sœur et ses amies dans une quête un peu folle : trouver des idées révolutionnaires pour s'enrichir très vite ou du moins finir sans trop de mal les fins de mois.

Les obstacles et quiproquos ne manqueront pas. Rires et détente assurés.

Salle polyvalente // Participation libre

LE NID D'ELLES – Une reprise très active !

Le 7 septembre 2019, lors du forum des associations, nous avons eu l'occasion d'avoir de nouveaux contacts et d'expliquer l'enjeu de notre métier et de notre association. Toujours aussi active de septembre à juillet, chaque année elle permet aux enfants que nous avons en garde, d'avoir des premières expériences de groupe avant leurs futurs petits pas à l'école maternelle.

C'est aussi l'occasion où les assistantes maternelles de l'association, nouvelles ou anciennes, peuvent remettre leur dossier d'adhésion pour la future année et prendre connaissances des activités à venir.

Cette année, le 20 septembre 2019 à 18 h 30, une nouveauté puisqu'a eu lieu le vernissage à la médiathèque des fresques faite par les enfants intitulés « les petites mains à l'ouvrage ». L'exposition est présente du 20 septembre au 18 octobre 2019 venant conclure la création d'une œuvre suite à des rencontres 1 fois par mois depuis 1 an avec les enfants et leurs assistantes maternelles.

En octobre, nous participerons une fois de plus à la semaine bleue consacrée aux personnes âgées, et plus particulièrement celle de notre commune puisque nous leur rendrons visite le 11 octobre 2019 à la résidence d'autonomie du Colombier.

Alors à très bientôt !

Mail : lenidelles@gmail.com

Blog : lenidelles.blogspot.com

<https://www.facebook.com/lenidelles/>

La présidente : Sirvent Laetitia 06 85 85 84 67



J'ÉCRIS MA VIE

Non, ce n'est pas triste, Venise !

Charles Aznavour nous a quittés il y a un an. En octobre dernier à l'atelier, suite à son départ, nous avons écrit nos textes (en essayant de les faire rimer) à partir de deux titres de ses chansons. Christine a revisité, avec ses mots à elle, Les comédiens et Que c'est triste Venise :

*Quand ils entrent en scène, les comédiens,
On ne sait ce qu'ils ont dans leurs valises
Car ils sont Italiens, ces comédiens
D'un naturel chahuteur, non, ce n'est pas triste Venise.
Endiablés, chauffant la salle,
Riant, sautant, lançant les balles
Ils nous ravissent le cœur, ces comédiens.
On sort du spectacle en étant "bien" !
Viens voir les comédiens, les magiciens, les musiciens.
Sors de ta tristesse, ô, toi Venise
Prends-en plein les yeux, les oreilles et... avise.
Tous les touristes te le rendront bien.
Le soleil sur tes canaux,
Le ciel bleu sur l'eau,
Les chanteurs sur les bateaux,
Ton histoire, ta vie ... c'est beau !*

S'essayer à rimer est un exercice agréable qui conduit celui qui s'y essaie dans des directions imprévues. Cela demande un peu d'imagination et de ne pas se prendre au sérieux ni de se comparer au grand poète que fut Charles Aznavour !

Contact : 06 09 49 16 36 ou jecrismavie@orange.fr



**Vendredi 18 OCTOBRE 2019
DE 18H30 A 22H**

**GALA DES ARTS MARTIAUX ET
SPORTS DE COMBAT**

**Démonstration des différents arts martiaux
et sports de combat**

Sports représentés : aikido, karaté, tai-chi-chuan, judo,
kung-fu, krav-maga

Entrée libre – Buvette //Renseignements aux
offices municipaux au 04 66 20 64 22

Halle des sports Michel MAZEL

MARGUERITTES
HALLE DES SPORTS MICHEL MAZEL

VENDEDI 18 OCTOBRE 2019

18H30 À 22H - ENTRÉE LIBRE - BUVETTE

**GALA DES
ARTS MARTIAUX
ET SPORTS DE
COMBAT**

AÏKIDO - KARATÉ - TAÏ CHI CHUAN
JUDO - KUNG FU - KRAV MAGA

RENS. Office Municipal du Sport : 04 66 20 64 22

MDC



Les cours ont repris chez MDC avec de nouveaux cours pour les Enfants, les Adultes et Ados : pour tous ceux qui dansent au bureau, dans la cuisine ou devant la glace de la salle de bain, vous n'avez plus d'excuses, venez nous rejoindre ! Des rythmes ensoleillés de la Salsa, du Latino ou du Ragga au rythmes syncopés du Cabaret ou du Hip Hop, il y en a pour tous les goûts !

Des nouveautés cette année :

Le RAGGA: cette danse nécessite et développe des qualités physiques (souplesse, force, coordination) mais aussi une bonne oreille musicale et du feeling. Elle permet un relâchement total et une évacuation du stress et de la nervosité. Le Ragga-Dancehall est une danse inventée à Porto Rico, dans les Grandes Antilles, au début de l'an 2000. **Nous vous proposons des cours RAGGA Enfants le mardi de 17H30 à 18H30 et Ragga Adultes de 18H30 à**

19H30 à l'annexe de la salle Polyvalente.

Le Contempo Dance : comme le Modern Jazz, elle emprunte ses techniques aux courants modernes ou classiques de la danse. Elle demande la souplesse du classique la rigueur et l'énergie du jazz. Apprenez à exécuter des mouvements stylisés et dynamiques sur des musiques actuelles aux styles musicaux variés. Fluidité, musicalité, aisance seront au rendez-vous.

MDC sera présent le 7 décembre pour le Téléthon de Marguerittes : venez nous encourager pour la démo à la salle polyvalente aux alentours de 16 H !

Contact : mdc.assodanse@gmail.com et Page Facebook : [MDC : Marguerit'm Dance Center](#)

Au moment de la parution de cet article, notre association devrait approcher (ou avoir atteint !) le nombre maximal d'adhérents, fixé cette année encore à 350.

Nos activités sportives ont redémarré à la mi-septembre, sous la conduite d'animateurs brevetés par notre fédération nationale (la Fédération Française de la Retraite Sportive). L'équipe des animateurs est composée d'une bonne vingtaine de personnes. Merci à eux ! Sachez que tout adhérent motivé par un sport a la possibilité de suivre une formation au sein de notre Fédération, pour devenir lui-même animateur.

Ci-contre une photo d'une « balade » du lundi matin, du côté de Vestric.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à consulter notre site « marguerittesretraitesportive.blogspot.fr »



DAISY COUNTRY

Chez DAISY COUNTRY la rentrée s'est faite dans la joie et la bonne humeur. De nombreux nouveaux adhérents sont venus grossir les groupes des anciens mais, pour tous ceux qui hésitent encore il n'est pas trop tard.



Vous avez encore la possibilité de venir faire deux cours d'essai gratuits. Nos animatrices vous accueilleront à l'annexe de la salle polyvalente le lundi à 20 H 15 pour les débutants, à 21 h 15 pour les novices et le mercredi à 20 h 15 pour les intermédiaires.

Octobre est aussi la date du premier bal organisé par DAISY COUNTRY. **La traditionnelle Halloween Party aura lieu le samedi 26 octobre 2019 à la salle polyvalente de Marguerittes à partir de 19 h 30.**

Vous trouverez la playlist et toutes les informations sur le site www.daisycountry.fr

Toute l'équipe de DAISY COUNTRY sera heureuse de vous accueillir dans une ambiance festive et conviviale.

**Alors tous à vos bottes et à vos stetsons !!!!
Nous vous attendons nombreux !!!**

GABARANS

**Le dimanche tout les 15 jours
actifs ou retraités**

Ça marche pas à pas !!!

Destinations variées

Covoiturage participation aux frais

**Si vos gambettes vous démangent !
Appelez l'équipe Gabarans**

Didier 06 61 33 51 62

ou Nadine 06 03 53 18 84



QI GONG MAG

L'association « Qi Gong Mag » s'était donnée rendez-vous pour sa sortie annuelle sur le catamaran Picardy II. Joie, amitié et observation des oiseaux étaient dans tous les esprits.

Elle vous invite à pratiquer cette gymnastique énergétique douce de santé et de longévité.



La pratique correcte et régulière du Qi Gong permet à l'énergie vitale et au sang de circuler de manière harmonieuse dans le corps, en éliminant la fatigue et le stress, en dénouant les tensions et les blocages. Venez essayer :

- **Lundi 16 septembre 2019** avec Évelyne de 18h à 19h.
- **Vendredi 20 septembre 2019** de 8h45 à 10h avec Françoise.

**La présidente Kiki PRADEAU
0466759963 vous offre 2 cours d'essai
gratuits.**

Rejoignez le mouvement !

Nos animateurs sportifs diplômés savent partager le goût de l'activité. Alors venez essayer la qualité de nos cours.

Gv Claire Cour est un club affilié à Vitafédé, titulaire d'un label qualité sport-santé

***samedi 5 et 19 octobre,
la marche nordique,
et le samedi 12 octobre
pour une matinée FITNESS.***

Ces cours sont accessibles aux non adhérents, contre une participation de 6 euros.

Contact Anne Marie 06.24.70.75.28
ou gv.clairecour@gmail.com



SOLIDARITES CITOYENNES

La fête d'AGAPES

C'était à la mi-juin, l'association organisait la 5ème fête en plein air d'AGAPES.

L'occasion de prendre son temps, discuter, se rencontrer et comprendre les contraintes des producteurs. Ouverte à tous, les curieux et les gourmands ont pu déguster et acheter pains, œufs, fruits et légumes, viande de cochon, huîtres et moules, épices, huile et olives, miel, vin et café. Du local, respectueux de la planète, entreprise à taille humaine, voilà les contraintes demandées aux producteurs Agapiens.

Vous regrettez de ne pas avoir pu y assister ? Pas de problème, la prochaine se déroulera début vendredi 6 décembre pour le marché de Noël des producteurs.



Vous souhaitez adhérer à l'association ? Venez nous rencontrer le vendredi lors des distributions des commandes à la MFR de Marguerittes, entre 18h et 19h.

Contact AGAPES: Facebook « Agapes Groupement d'Achats Marguerittes » ou 06.22.64.05.52 ou <https://planetecolo.wixsite.com/agapes> ou tous les vendredis de 18h à 19h à la MFR de Marguerittes.

LI COUTE NEGRE



Vendredi 4 octobre : Aligot saucisse à la salle Anthémis, prix 14€,

Jeudi 10 octobre : Semaine Bleue, Goûter et spectacle d'une demi-heure par MELODIA 60 suivi d'une animation musicale, à la salle polyvalente,

Jeudi 17 octobre : Concours départemental de belote à Saint Privat des Vieux, organisé par la Fédération Générations Mouvement,

Dimanche 20 octobre : Repas avec Choucroute, salade, fromage, dessert, café, vin rouge, rosé et bière au prix de 23€ pour les adhérents et 25€ pour les non-adhérents. Animation musicale assurée par Papillon de Nuit. Cette manifestation sera ouverte à tout le monde. Inscriptions à la permanence du club LI COUTE NEGRE les jeudis de 10h00 à 11h00 et/ou au domicile de la secrétaire, Mme Gisèle ISOARD, téléphone 0679826874. Le nombre de places est limité à 250.

AMICALES RENCONTRES

Mardi 8 octobre 2019

Semaine bleue à ESCAL à 14 HEURES : Projection vidéo, goûter et loto gratuit.

du 11 au 13 octobre 2019

Sortie sur la Côte d'Azur (programme disponible le mardi de 10h00 à 11h30, salle Anthémis)

Du 13 au 16 novembre 2019

4 jours en Espagne (programme disponible le mardi de 10h00 à 11h30, salle Anthémis)



DON DU SANG

Prochaines collectes, au centre socioculturel ESCAL, de 13h 30 à 19 h 30

- Jeudi 17 octobre 2019
- Jeudi 09 janvier 2020
- Jeudi 30 avril 2020
- Jeudi 02 juillet 2020



L'AGENDA D'OCTOBRE

Retrouvez sur votre agenda du mois, les événements et rendez-vous culturels, artistiques, sportifs ou encore les loisirs de notre territoire...

DU 1ER AU 5 OCTOBRE

ESCAL

Semaine des familles

VENDREDI 4 OCTOBRE À 20 H 45

OMC

Seul en scène poétique et drôle « Voyage dans les mémoires d'un fou »

SAMEDI 5 OCTOBRE À 20 H 30

OMC

Pièce contemporaine « le gang des mamies flingueuse »

SAMEDI 5 OCTOBRE

GV CLAIRE COUR

Marche nordique

LUNDI 7 OCTOBRE

MRS

Balade dans le cadre de la semaine bleue

MERCREDI 9 OCTOBRE

ESCAL

Journée intergénérationnelle en lien avec l'ALSH du Mas Praden

VENDREDI 11 OCTOBRE DE 09H À 12H

ESCAL SENIORS

Forum des initiatives à Saint gervasy
Navette à disposition

SAMEDI 12 OCTOBRE

ESCAL

Navette des séniors



SAMEDI 12 OCTOBRE DE 15 H A 18 H

ESCAL

Ludo l'Escargot est à la médiathèque



SAMEDI 12 OCTOBRE

GV CLAIRE COUR

Matinée FITNESS

MERCREDI 16 OCTOBRE DE 15 H A 18 H

ESCAL

Ludo l'Escargot est à la médiathèque



JEUDI 17 OCTOBRE

DON DU SANG

Collecte à l'ESCAL

VENDREDI 18 OCTOBRE

OMS

Gala des arts martiaux et sports de combat

SAMEDI 19 OCTOBRE

MRS

Rando Rose

SAMEDI 19 OCTOBRE

GV CLAIRE COUR

Rando Rose - inscriptions en mairie

SAMEDI 26 OCTOBRE À PARTIR DE 19 H 30

DAISY COUNTRY

Bal Country Halloween Party le samedi 26 octobre 2019 à partir de 19 h 30.

JEUDI 31 OCTOBRE

ESCAL

Soirée Halloween organisée par le CME

DES LA SEMAINE FAMILLES

Du 2 au 6 octobre 2019

Programme à l'intérieur de votre ESCAL INFO



Ateliers parents enfants

Conférences

Echanges intergénérationnels

Sortie en Famille

Informations et Inscriptions
au 04 66 75 28 97

