

CLUB DE LECTURE INTERGENERATIONNEL

Le premier mercredi du mois à 14 h 30

Avis aux passionnés ou simples curieux, si vous souhaitez échanger de votre amour des belles phrases, ce club est fait pour vous. Grands-parents, enfants, petits et grands, retrouvez vous une fois par mois, autour d'un jus ou d'un café, pour partager vos derniers coup de coeurs ou tout simplement écouter les conseils pour choisir votre prochaine lecture...

A chaque rencontre, une nouvelle thématique vous sera proposée :

RENDEZ VOUS LES :

- Mercredi 7 octobre 2020
- Mercredi 4 novembre 2020
- Mercredi 2 décembre 2020
- Mercredi 6 janvier 2021
- Mercredi 3 février 2021
- Mercredi 3 Mars 2021
- Mercredi 6 avril 2021
- Mercredi 5 mai 2021
- Mercredi 2 juin 2021

A LA BIBLIOTHÈQUE DE
SAINT - GERVASY



Cette action est financée dans le cadre de
Conférence des Financeurs de la Prévention
de la Perte d'Autonomie du GARD,

avec le soutien de vos communes, en lien avec le Centre Socioculturel ESCAL.



ATELIERS SENIORS

SOPHROLOGIE - MEMOIRE - AUTOMASSAGE

RUMBA FLAMENCO INTERGÉNÉRATIONNEL

CLUB DE LECTURE INTERGÉNÉRATIONNEL

AUTOMASSAGE

Lundi de 14 h à 15 h 30

Cet atelier a pour vocation de vous faire découvrir des techniques simples pour améliorer votre vitalité et votre bien-être dans un esprit de partage, d'échanges et de convivialité. L'originalité de la méthode est d'associer les gestes aux conseils en aromathérapie (huiles essentielles) et possibilité de fabriquer vous-même des produits naturels.

SOPHROLOGIE

Mardi de 9 h 30 à 11 h

L'atelier vous conduira à une conscience harmonieuse de votre corps et de votre esprit, avec des techniques corporelles pour apprendre à gérer votre stress ou vos émotions. L'objectif est de transmettre des outils pour un bien-être ou un mieux-être au quotidien.

M É M O I R E

Jeudi de 9 h à 10 h 30

Atelier animé dans un climat de confiance sécurisant pour toute personne volontaire qui désire entretenir sa mémoire et plus globalement stimuler ses fonctions cognitives (langage, reconnaissance visuelle, fonction d'exécution), afin de les conserver le plus longtemps possible. Exercices concrets et facilement réalisables.

Adhésion à l'ESCAL 11 €/an

Tarifs en fonction des quotients familiaux pour **1 activité** pour un cycle sur 3 mois
octobre - novembre - décembre janvier - février - mars avril - mai - juin

Bas	Moyen	Haut
15 € par activité	20 € par activité	25 € par activité

LA NAVETTE DES SENIORS :

L'ESCAL propose un service de navettes sur les villages de Bezouze, Cabrières, Ledenon Marguerittes, Poulx et Saint Gervasy afin de vous permettre de vous rendre sur ces activités, n'hésitez pas à vous renseigner au moment de l'inscription.

Renseignements à l'ESCAL au 04 66 75 28 97

NOUVEAU !

RUMBA FLAMENCO

INTERGENERATIONNEL

Mercredi de 14 h à 15 h 30

Cette année nous vous proposons un atelier intergénérationnel différent, autour de la danse. Ainsi débutants, passionnés ou simples curieux pourront se retrouver pour découvrir la danse flamenco et sa culture. Au fil de l'année vous apprendrez le rythme, la gestuelle et les pas de cette danse mondialement reconnue, pas à pas entouré par une professionnelle. Grands-parents et enfants pourront ainsi travailler des chorégraphies et proposer une représentation en fin d'année. Adapté à tous.



Tarif : adhésion 11€/an