

ESCAL INFO

Le magazine des habitants du territoire

association



Découvrez notre nouveau site www.escal.asso.fr



Le Centre Socioculturel de Marguerites

n°254 – janvier 2020

www.escal.asso.fr

INFOS PRATIQUES

HORAIRES DE VOTRE CENTRE SOCIOCULTUREL

Lundi :	8 h - 12 h / 14 h - 18 h
Mardi :	8 h 30 - 12 h / 15 h - 19 h 30
Mercredi :	8 h - 12 h / 13 h 30 - 18 h 30
Jedi :	8 h 30 - 12 h / 14 h - 18 h 30
Vendredi :	8 h 30 - 18 h 30 (journée continue)
Samedi :	8 h 30 - 12 h 30 (périodes scolaires)

INSCRIPTIONS DES FAMILLES

Jedi 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.

NOUS TROUVER



■ Structures municipales ■ Structures Scolaires et Éducatives ■ Structures ESCAL

Papier Écologique PEFC ~ Encres végétales



Le Centre Socioculturel de Marguerittes

Directeur de publication
Jean-Marie BRAHIC

Directeur de rédaction
Sylvain ROUSSEL

Rédacteurs

ESCAL

OFFICES MUNICIPAUX

J'ECRIS MA VIE

LE NID D'ELLES

GABARANS

ITCCA

MRS

GV CLAIRE COUR

KARATE CLUB

GRS

AMICALES RENCONTRES

LI COUTE NEGRE

DAISY COUNTRY

DON DU SANG

SOLIDARITES CITOYENNES

UNC

Numéro ISSN : 1638 - 66 55

Rencontre avec l'ACCUEIL de l'ESCAL

Ce mois-ci l'ESCAL INFOS ASSOCIATIONS a souhaité rencontrer Delphine PESSAN, Delphine CERVELLIN, Romane PLA, toutes les trois impliquées dans l'animation de la plateforme d'accueil « L'ESCAL des Habitants ».



ESCAL INFOS ASSOCIATIONS : avant de commencer, en ce début d'année, quel message souhaitez-vous apporter aux familles du territoire ?

Delphine PESSAN, Delphine CERVELLIN et Romane PLA : bien évidemment, au nom de l'ensemble des bénévoles, administrateurs et salariés de l'ESCAL, nous aimerions souhaiter à chacune et chacun une excellente année 2020. Loin d'être une tradition désuète, cette période des vœux est un moment important, puisqu'elle permet de pouvoir se souhaiter le meilleur pour l'année à venir : santé, bonheur, réussite ... avec la bienveillance requise et l'esprit de solidarité qui doit nous animer.

A l'ESCAL, nous avons la responsabilité de partager cette ambiance avec l'ensemble des usagers au sein de l'ACCUEIL. Avec près de 10 000 passages par an, l'accueil de l'ESCAL est un lieu de vie à part entière, où chacun se côtoie et partage avec les autres. Nous sommes les garantes de cela et contribuons, à notre manière, à faciliter le lien entre les familles, les usagers, les bénéficiaires, les bénévoles, les responsables associatifs ... qui se rencontrent sur cet espace de l'ESCAL chaque jour.

Au-delà d'un simple accueil, notre mission est aussi de redonner espoir aux habitants qui viennent nous solliciter, par une approche humaine, individualisée, de qualité ... avec des réponses précises et professionnelles.

EIA : 10 000 passages à l'accueil, mais ce n'est qu'une partie de l'activité de l'ESCAL ?

DP, DC et RP : En effet, il ne s'agit ici que des passages à l'accueil à proprement parlé. Sur l'ensemble de l'activité réalisée dans les locaux de la rue des Cévennes, nous estimons à quelques 50 000 passages annuels, et cela ne tient pas compte des passages sur les autres sites, que ce soit les ALP ou le Centre de Loisirs du Mas Praden, qui à lui seul comptabilise 30 000 passages annuels.

Comme vous l'imaginez cela demande une attention de tous les instants, mais cela veut aussi dire que l'accueil est l'affaire de tous les permanents et bénévoles de l'ESCAL et ne se réduit pas à ce qui peut se passer dans l'espace d'accueil uniquement. Cela s'inscrit pleinement dans la démarche de notre Projet Social.

EIA : le mois de janvier est toujours synonyme de bonnes et de mauvaises nouvelles, avec son lot de changements. L'ESCAL ne déroge pas à la règle avec des nouveautés, pouvez-vous nous les présenter ?

DP, DC et RP : Comme nous l'annoncions depuis quelque temps, au 1er janvier 2020, trois changements importants vont se faire au sein de l'ESCAL, qui pour le coup, devraient être de bonnes nouvelles pour les habitants :

• **de nouveaux horaires d'ouverture de l'accueil :** avec un nombre de passages croissant et des pratiques familiales en pleine évolution (horaires de travail, garde partagée ...), il nous est semblé important de redéfinir les horaires d'ouverture de l'accueil, en offrant une plage horaire de 47 heures d'ouverture hebdomadaire. En 2020, il n'est plus envisageable de prétendre être « au service des publics » avec des horaires restreints sur la journée, sans tenir compte des besoins réels des familles ;

- **un nouveau site internet,** qui depuis le 20 décembre est en ligne, avec un visuel repensé et de nouveaux services en ligne : actualités et moteur de recherche associatif. Dans le courant de l'année 2020, ce nouveau site se verra enrichi, avec d'une part, la possibilité d'inscriptions en ligne, par le biais d'un portail familles, selon des modalités à définir et d'autre part un agenda en ligne des événements associatifs ;
- **le paiement par Carte Bancaire :** c'est quelque chose que nombreux de nos habitués sollicitaient depuis longtemps. A présent cela sera possible à l'accueil de l'ESCAL lors des inscriptions, dès 1 €, avec la possibilité du sans-contact jusqu'à 30 €.

EIA : 2020, sera la dernière année du projet social 2017-2020, cela veut donc dire une année de réflexion sur son avenir pour l'ESCAL ?

DP, DC et RP : Et oui ... déjà 4 ans !

Dans un premier temps, il va nous falloir profiter du premier semestre 2020, afin de faire le bilan et l'évaluation de l'action menée depuis 2017 et qui, comme vous vous en rappelez sans doute, avait pour objectif par un « ACCUEIL des habitants » repensés, de favoriser le « mieux vivre » ensemble, afin de développer « l'AGIR ENSEMBLE ! »

À partir de cet état des lieux, mais aussi de la parole des habitants, nous aurons ensuite en charge de définir des nouvelles orientations pour la période 2021-2024 et leurs déclinaisons opérationnelles.

EIA : Vaste programme ! Que pouvons-nous vous souhaiter pour cette nouvelle année ?

DP, DC et RP : simplement d'être à la hauteur de nos ambitions et de rester ce que nous sommes, à savoir des acteurs du mieux vivre ensemble sur notre territoire et des générateurs d'espérance pour les habitants !

C'est pourquoi, nous renouvelons ici tous nos vœux à chacune et chacun, que 2020 vous apportent santé et vos lots de bonheur, de réussite et d'espérance !

ESCAL INFO services



ESCAL INFO SERVICES N°15 - Janvier 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.

MON COMPTE FORMATION

Vous voulez connaître le montant de vos droits sur votre compte personnel formation (CPF) ? Vous cherchez une formation ? Vous voulez vous inscrire ? Découvrez la nouvelle application Moncompteformation.

Proposée par le ministère du Travail, cette application téléchargeable sur votre smartphone (avec l'App Store ou Google Play) vous permet de :

- consulter vos droits (avec votre numéro de sécurité sociale et une adresse électronique valide) ;
- chercher et choisir une formation en ligne ou près de chez vous parmi les 40 000 formations et les 100 000 sessions de formation ;
- partir en formation en réservant et en payant avec vos droits à la formation (la moitié des formations proposées sur le catalogue coûte moins de 1 400 €).

Vous pouvez également utiliser le site internet www.compteformation.gouv.fr et poser vos questions pratiques au 09 70 82 35 51 du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Rappel : Depuis le 1er janvier 2019, l'alimentation du compte personnel de formation (CPF) se fait pour les salariés, non plus en heures, mais en euros, à hauteur de 500 € par an dans la limite de 5 000 €. Pour les personnes non qualifiées, ce compte est crédité d'un montant plus important, à savoir 800 € par an dans la limite de 8 000 €.



SURENDETTEMENT : 2 Points Conseil Budget (PCB) à Nîmes

Crédit à la consommation, surendettement... Toute personne ayant des difficultés dans la gestion de son budget peut trouver un accompagnement dans l'une des structures d'accueil appelées « Point Conseil Budget » (PCB).

Les Points Conseil Budget (PCB) sont des structures d'accueil inconditionnel destinées à accompagner toute personne rencontrant des difficultés budgétaires et ayant besoin d'un accompagnement. Les objectifs des PCB sont de prévenir le surendettement et de favoriser l'éducation budgétaire.

Vous pouvez prendre rendez-vous chez :

- **UDAF**, ZI de Grézan, 152 rue Gustave Eiffel, 30000 Nîmes. Tél : 04 66 02 17 33
- **PIMMS**, 12 place Avogadro, 30900 Nîmes. Tél : 04 66 62 02 57. Email : nimes@pimms.org



3919 : LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

Chantage, humiliation, injures, coups... Les femmes victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est **accessible 7 jours sur 7** (de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedis, dimanches et jours fériés).

Ce **numéro garantit l'anonymat des personnes appelantes**, mais n'est pas un numéro d'urgence comme le 17 par exemple qui permet pour sa part, en cas de danger immédiat, de téléphoner à la police ou la gendarmerie.

**VIOLENCES
CONTRE LES FEMMES
LA LOI VOUS PROTÈGE**

VIOLENCES FEMMES INFO
**APPELEZ LE
3919***
*Appel anonyme et gratuit.

PORTES OUVERTES

**30 formations, et déjà
un pied dans l'emploi!** 
8 établissements par alternance en Occitanie - Méditerranée

Portes ouvertes

samedi 1^{er} février 9h - 12h
samedi 14 mars 9h - 17h

Un accompagnement personnalisé pendant votre formation!

Une réelle ouverture sur le monde et sur l'Europe

Une insertion professionnelle sociale et durable!

Un maître de stage référent de votre apprentissage

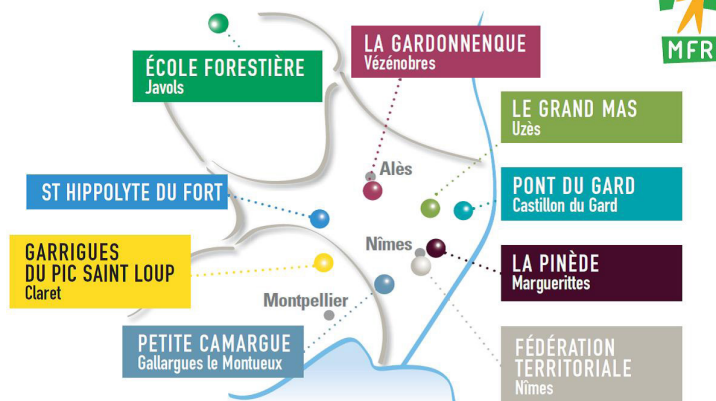
**RÉUSSIR
autrement**
mfr-occitanie-mediterranee.com



MFR Occitanie

2 journées portes ouvertes

RÉSEAU DES MFR OCCITANIE - MÉDITERRANÉE



Nouveaux horaires de l'ESCAL des habitants

Afin de s'adapter au mieux à votre vie, vos habitudes, vos contraintes, l'ESCAL vous propose désormais une plus grande amplitude horaire pour une meilleure qualité de notre accueil.

Voici nos nouveaux horaires :

Lundi :	8h - 12h / 14h - 18h
Mardi :	8h30 - 12h / 15h - 19h30
Mercredi :	8h - 12h / 13h30 - 18h30
Jeudi :	8h30 - 12h / 14h - 18h30
Vendredi :	8h30 - 18h30 (journée continue)
Samedi :	8h30 - 12h30 (périodes scolaires)



NAVETTE DES SENIORS

Afin de vous permettre de faire le Marché de Marguerittes, votre commune, en lien avec le centre socioculturel de l'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 11 janvier 2020**



INITIATION AUX PREMIERS SECOURS

Cet atelier est réservé aux seniors de + 60 ans

**Venez vous initier
aux gestes qui sauvent !**

**Mardi 07 janvier à 09 h 30
à l'ESCAL**

Inscription obligatoire au 04 66 75 28 97

LES  **GESTES**
QUI SAUVENT

CLUB EMPLOI SENIORS

En partenariat avec POLE EMPLOI Nîmes Courbessac, l'ESCAL met en place des sessions d'ateliers pour les demandeurs d'emploi longue durée (< 12 mois) et de + 50 ans.



Ses sessions de coaching en groupe et en individuel, d'une durée de 3 mois, à raison d'une matinée par semaine, ont pour objectifs de vous remobiliser vers l'accès à l'emploi ou la formation et de créer une dynamique de recherche adaptée.

**Venez modifier les mentalités et les croyances
sur l'emploi des seniors !**

Si vous souhaitez y participer, vous pouvez vous présenter à la première réunion d'information collective, **le vendredi 17 janvier à 09 h à l'ESCAL.**

Sur inscription au 04 66 75 28 97

L'ATELIER DES PARENTS

Mardi 14 et 28 janvier et 4 février de 19 h à 21 h à l'ESCAL

Trois soirées pour apprendre à décoder les sources de conflits dans la fratrie, enseigner les compétences relationnelles aux enfants, comprendre comment résoudre les problèmes de manière participative et comment intervenir quand les enfants se disputent.

Tarif : gratuit pour les adhérents



SORTIE NEIGE À L'AIGOUAL

Samedi 1er février,
départ 7 h - Retour 19 h à l'ESCAL

Une journée à **Prat Peyrot**, pour profiter, en famille des joies de la neige et de la glisse en luge, dans cette petite station locale. Le midi nous partagerons un pique-nique dans une salle chauffée.

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

EN ROUTE VERS LES MANTEAUX NEIGEUX

Séjour à la Neige 2020

du 10 au 16 février 2020
pour les 7 à 15 ans

Venez vivre un séjour inoubliable à la neige, chez la doyenne des stations de ski qui se situe dans le **Champsaur, Anelle, petite station familiale**. Cette station possède un domaine skiable avec 20 pistes, équipé en canon à neige (manteau neigeux assuré). Les enfants et les jeunes vont pouvoir pratiquer ou découvrir le ski alpin sur 3 demi-journées avec moniteur de ski et profiteront des pistes de ski le reste des demi-journées.

Lors d'une balade en raquette, les enfants découvriront la flore et faune sauvage. Elle apportera aux enfants une profonde impression de liberté en parcourant une nature vierge et silencieuse dans le cadre grandiose de la vallée du Champsaur et qui sait ? Ils croiseront peut-être le « DAHU ».

Ils vivront un atelier nature par groupe, les 7- 11 ans « Igloo et sculpture de neige » et les 12 - 15 ans seront initiés « aux dangers et aux secours en montagne ».

Inscriptions au centre socioculturel ESCAL

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
325 €	350 €	375 €	425 €	450 €	475 €

TITA pour les 11 - 16 ans

Nouveau

À partir du 1er janvier 2020, le TITA ouvrira ses portes le **mercredi à midi** en période scolaire pour vous accueillir dès la sortie du collège !!!



VOTRE CENTRE SOCIOCULTUREL VOUS ACCUEILLE 6 JOURS SUR 7

lundi de 8 h à 12 h et de 14 h à 18 h
mardi de 8 h 30 à 12 h et de 15 h à 19 h 30
mercredi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h 30
jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h 30
vendredi de 8 h 30 à 18 h 30
samedi de 8 h 30 à 12 h 30 (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

Bientôt le Nouvel An ! Celui-ci se fête de façon différente dans le monde.

Les **Napolitains** ont pour coutume la nuit de la Saint-Sylvestre de jeter les objets dont ils n'ont plus usage par les fenêtres, un symbole de vie nouvelle.

Les **Argentins** se débarrassent pour leur part de leurs vieux papiers qu'ils déchirent en tout petits bouts et qu'ils jettent par la fenêtre tels des confettis.

Les **Espagnols** à chaque seconde marquant les douze coups de minuit doivent manger un grain de raisin. Celui qui réussit son challenge obtiendra bonheur et prospérité durant les douze mois à venir.

Les **Russes** boivent leurs propres vœux préalablement brûlés. Ecrits sur du papier ils les brûlent et récupèrent leurs cendres, qu'ils ajoutent à une boisson qu'ils avalent. Leurs vœux se réaliseront dans l'année.

Les **Philippins** ont coutume de mettre des formes arrondies partout. De la vaisselle aux aliments, en passant par les fruits ou les vêtements (à pois bien sûr). Ils ont aussi pour coutume de s'offrir des pièces de monnaie, arrondies évidemment !

Les **Japonais** s'adonnent à un grand nettoyage de purification dans leurs maisons puis décorent leurs portes d'entrée et enfin se rendent au temple afin de purifier leur âme.

En France : réveillon entre amis, soirée télé, sortie sur les Champs Elysées...

Que votre année se termine au mieux et que 2020 soit généreuse avec chacun et nous tous ensemble !

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



LE NID D'ELLES



2020 est là !

C'est déjà une nouvelle année qui commence !

Mais revenons sur l'année 2019 qui fut l'occasion pour nous de partager et d'organiser des activités liées aux fêtes de fin d'année avec les enfants que nous avons en garde.

Le Père Noël est venu jusqu'à la médiathèque nous rendre visite le 12 décembre ! Après la distribution de cadeaux, nous avons dégusté un goûter confectionné par les assistantes maternelles.

Notre exposition en octobre 2019 fut un véritable moment de plaisir, de joie et de partage. Voir dans les yeux des enfants la magie de Noël, cela nous ramène également en enfance pour notre plus grand plaisir !

C'est avec joie que nous vous souhaitons à tous, les enfants, parents, grands-parents, institutions Marguerittoises qui nous permettent de nous rassembler, tous NOS MEILLEURS VŒUX POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE à venir !

À très vite 2020 !!!

Samedi 25 janvier à 18 h 30

29^{ème} Concours de crèches

organisé par l'Office Municipal de la Culture

Remise des prix du Concours de Crèches.

Centre socioculturel ESCAL
Salle Atlantide // Entrée libre



KARATE CLUB MARGUERITES

NICOLAS, CHAMPION DE FRANCE COMBAT DE KARATE !

C'est ce jeudi que se déroulaient les championnats de France FSPN de karaté au centre national d'entraînement de Castelnau-le-Lez (34). Tous les participants se réunissent tous les 2 ans des quatre coins de la France. Toutes les ligues sont représentées: Hauts de France, Paris, Rhône-Alpes, ligue Méditerranée, Occitanie...

Certains même sont venus de la Réunion, de Mayotte et de la Corse.

Un championnat de France explosif avec les catégories kata (technique), kumité individuel (combat) et kumité par équipe. Nicolas représentait la région Occitanie en kata individuel et combat par

équipe.

La compétition commence le matin par les katas, Nicolas est en piste et passe quelques tours avant de buter en demi-finale contre le champion de France en titre. Il est repêché, la compétition recommence. Il monte sur la troisième marche du podium en décrochant la médaille de bronze en kata individuel.

Il encourage tous ses copains pour les combats individuels en attendant, en fin d'après-midi, les combats par équipe.

Avec l'équipe Occitanie, il combat en 5^{ème} place face à l'équipe Rhône-Alpes pour une place en finale. C'est un combat décisif, car les deux équipes sont à deux victoires partout. En gagnant son combat, Nicolas propulse son équipe en finale, mais tout reste à faire pour se hisser sur la plus haute marche du podium.

Nicolas combat en quatrième position cette fois et c'est un combat amical qu'il dispute puisque les trois premiers combats ont été remportés par ses coéquipiers. Ils sont désormais champions face à Paris, équipe favorite.

Nicolas revient donc dans son dojo d'origine, le Karaté Club Marguerites avec une médaille de bronze en kata individuel et un titre de Champion de France par équipe !

«Je remercie Hakim Hocine, notre Conseiller Technique Régional pour ses entraînements régionaux et son coaching tout au long de la compétition. Et une grosse pensée à mes coéquipiers de l'équipe Occitanie qui ont donné toute cette énergie dynamisante. Hakim nous a dit au début de la compétition par équipe, c'est vous qui décidez de la couleur de votre médaille, avec la rage de vaincre, nous avons choisi l'or !»

Rens KCMarguerites: page Facebook, internet ou au 06.33.63.92.53.



GABARANS

Garrigue BALade RANDonnée

ASSOCIATION loi 1901 - SIRET 419 774 641 00015 - Contact : Nadine ☎ 06 03 53 18 84 / Didier ☎ 06 61 33 51 11



Programme

thématique

Dimanche 5 janvier	CASCADE D'ORGON Cheminement dans la hêtraie aux couleurs automnales en passant par le monument André Chamson d'où la vue à 180 degrés vers l'Est est exceptionnelle. Pique-nique au col de Montals, puis découverte des cascades. Retour par le sentier à flanc de versant Sud, coupant régulièrement de jolis torrents.		56
Vendredi 10 janvier (selon météo)	MONTAGNE DE LA FAGE A l'ouest de St Hippolyte-du-Fort, ces contreforts permettent de belles vues sur la vallée de Cros et, plus loin, l'Aigoual et le Mont Lozère. En supplément, une courte découverte des gorges de La Cadière est probable.		nc
Vendredi 10 janvier (selon météo)	PETITES AIGUIÈRES & CHÂTEAU D'ALLÈGRE Dans un décor pourtant typiquement gardois, parfum d'aventures pour descendre, bien chaussé, le Séguissous de vasque en marmite. Retour par la chapelle Saint-Saturnin et les ruines du château d'Allègre.		67
Vendredi 17 au Lundi 20 janvier	SÉJOUR RAQUETTE À VALMEINIER En s'éloignant de la foule et des skieurs, 3 jours de raquette, dont le 1er encadré par un guide, seront l'occasion de découvrir une faune et une flore hors du commun sur le vaste domaine commun Valmeinier-Valloire.		229 € participation club déduite
Dimanche 19 janvier	ROC DES 2 VIERGES & RUISSEAU D'AGORAS* Mentionné pour la 1ère fois en 1004 le site des Deux Vierges fait allusion à une ancienne tradition monastique féminine, mais sur ce roc stratégique composé de calcaire et dolomie s'élève encore de nombreux vestiges des forteresses et autres donjons qui s'y sont succédés. La randonnée se poursuivra par une traversée de rougeoyantes ruffles.		60

Les Gabarans vous souhaitent une bonne année et vous invitent à venir les rejoindre dès janvier pour partager de bons moments de convivialité.

La suite du programme sera présentée à l'ESCAL **jeudi 23 janvier à 20 h 30** (entrée libre).

Alors, à bientôt sur nos beaux chemins de randonnée.

GRS

Bravo les filles pour votre qualification au championnat individuel régional UFOLEP de GRS à BEAULIEU (34).

Félicitations pour vos prestations lors de cette dernière compétition et nous faisons une ovation à Coralie qui s'envole pour représenter le club Marguerittes GRS au Championnat de France à Massy (91) les 19 et 20 janvier 2020.



Le Tai-Chi-Chuan

Art martial, pratique de santé

Pratique chinoise, c'est un art martial non-violent et sans compétition, une technique de santé et de connaissance de soi.

Efficacité et douceur, confiance et ouverture se conjuguent harmonieusement.

Le Tai-Chi-Chuan permet de résoudre les causes de tensions et résistances. Il apporte des réponses naturelles aux : *maux de dos, troubles digestifs, problèmes respiratoires, troubles du sommeil, fatigues, douleurs chroniques, stress.*

Par ses principes simples, se développent des aptitudes relationnelles : *écoute, respect, bienveillance, coopération, réduction du stress...*

Il permet ainsi de retrouver la sérénité au quotidien, un sentiment de bien-être physique durable.

Pratiquez au **Jardin Intérieur**, au sein du conservatoire, avec plus de 30 ans d'expérience portée avec passion par Lou Yan, 5ème duan de la FAEMC.

En janvier, c'est portes ouvertes au Jardin Intérieur, vous pouvez essayer les cours de **Qi Gong, Yoga et Tai Chi Chuan gratuitement**. Et en plus :

- le mardi à 18h et jeudi 19h30 : **séances de méditation** gratuites pour les adhérents (adhésion 10 euros l'année)
- 11-12 janvier 2020 : **stage de découverte du Massage Détente**
- 18 janvier 2020 : **stage de Tai Chi Chuan**
- 25-26 janvier 2020 : **rentrée du centre de formation**

Plus d'infos : www.le-jardin-interieur.com – 04 66 26 16 83 – contact@le-jardin-interieur.com



GV CLAIRE COUR

Bonne année à tous.

Pour 2020 on vous souhaite le meilleur et une excellente santé. Et comme il ne faut pas compter que sur la chance, on vous donne un coup de pouce. Comment ? En vous proposant d'adhérer à nos cours collectifs de fitness (cours du lundi au jeudi, matin et soir, encadrés par des coachs sportifs diplômés).

Vous en voulez plus ? Pas de problème, vous pouvez aussi participer à nos sorties de Marche Nordique les 11 et 25 janvier : Rdv 8h45 salle polyvalente (participation 6 euros + 2 euros la location des bâtons spécifiques).

N. B. Il faut déjà avoir pratiqué cette activité pour participer à nos sorties.

Et comme nous sommes non seulement professionnels, mais aussi très sympas, on vous propose une promo pour cette rentrée – 25 % !

À vos inscriptions.

Infos Anne Marie : 06.24.70.75.28 - Email : gv.clairecour@gmail.com

Site : gvclairecour.wixsite.com/gvclairecour



MARGUERITES RETRAITE SPORTIVE

Un petit retour sur le samedi 23 novembre où MRS a fêté les 10 ans de la fondation du club marguerittois.

Les 200 convives ont pu apprécier la finesse du repas dont le point d'orgue fut le gâteau d'anniversaire : une omelette norvégienne et son feu d'artifice.

Fut apprécié aussi le talent du musicien « Pianoman » qui a animé cette belle fête par ses chansons et ses musiques à danser ; celles-ci ont amené de nombreux adhérents à investir la piste de danse jusque tard dans l'après-midi !

Fin janvier, nous tiendrons notre AG annuelle, suivie du partage de la galette des Rois.



En ce début d'année, le Président de MRS, le comité directeur et les animateurs souhaitent à tous une très belle année 2020, conviviale, solidaire et bien sûr sportive !

DAISY COUNTRY

En ce début d'année 2020, toute l'équipe de l'association DAISY COUNTRY est heureuse de vous présenter ses meilleurs vœux.

SAMEDI 18 JANVIER 2020
9 MARGUERITES (30)
SALLE POLYVALENTE
BAL CONCERT COUNTRY MUSIC
ANIME PAR DAISY COUNTRY
ET
CRAZY PUG
BAL CD : 19H30
CONCERT : 21H
PAF: 10 €
BUVETTE & SNACK
INFOS SUR : WWW.DAISYCOUNTRY.FR
TEL : 06 31 70 58 52
MAIL : CONTACT@DAISYCOUNTRY.FR

Et pour bien commencer l'année elle vous convie à nouveau à un bal-concert ouvert à tous qui se déroulera le samedi 18 janvier 2020 à 19 H 30 à la salle polyvalente.

Après avoir reçu les RUSTY LEG en janvier 2019, cette année, DAISY COUNTRY aura le plaisir de vous faire découvrir un autre groupe de musique country, **les CRAZY PUG**.

Intrigués par leur look marginal éloigné des tenues de l'Ouest américain, vous serez immédiatement séduits par les sons électrisants et leurs présences scéniques exceptionnelles.

**Prix d'entrée 10 € et gratuit pour les moins de 12 ans.
Buvette et petite restauration sur place.**

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

Alors, n'hésitez pas coiffez vos stetsons et venez faire chauffer vos bottes pour cette soirée spéciale qui sera, comme l'année dernière, un grand évènement festif et convivial et une nouvelle découverte détonante...

Nous vous attendons très nombreux.

LI COUTE NEGRE



Le vendredi 15 novembre, Marie Claude nous a présenté, avec sa verve habituelle, toutes les productions de sa région.

Elle nous a fait déguster toute sorte de charcuterie, de pâtés, une cuisse de poule avec des flageolets et pour finir du fromage et des biscuits délicieux. Tous les participants sont repartis avec leur commande.

Lucienne CARRASCO a gagné un magnifique jambon, Brigitte FOLCHER a gagné un panier bien garni et Anne Marie RICHARD a gagné le séjour à Espérausses chez René FIEU.

Journée très agréable et très conviviale qui permet aux adhérents de se retrouver et de passer une bonne journée tout en se régalant.

AMICALES RENCONTRES

Le club Amicales Rencontres vous invite :

- À son loto, **le dimanche 12 janvier** à 15heures, salle Atlantide à l'ESCAL.
- Au concert donné par la chorale du club, à l'église du village, au profit des pupilles des pompiers **le samedi 25 janvier** 2020 à 17 h 30.
- À une journée promo surprise, salle Anthémis **le vendredi 31 janvier 2020**, sur inscription le mardi de 10h00 à 11h30.



Nous serons heureux de vous retrouver en ce début de l'année 2020, qui nous l'espérons, saura nous être favorable dans la réalisation de nos souhaits.

À l'an que vèn e q sian toutis ensem

DON DU SANG

**Dates des collectes de sang en 2020,
Centre Socioculturel ESCAL**

- **Jeudi 2 janvier** au lieu du 9 janvier
- **Jeudi 30 avril**
- **Jeudi 2 juillet**
- **Jeudi 22 octobre**



Vos résolutions 2020 : Consommer local ?



Si c'est le cas, nous sommes là tous les vendredis entre 18 et 19h00 à la MFR de Marguerittes.

Nos objectifs sont les vôtres : protéger l'environnement, créer du lien et favoriser la consommation de bons produits locaux.

Nous cherchons à mieux connaître les produits que nous consommons, à retrouver de vraies saveurs, mais aussi à nous permettre de consommer Bio (ou assimilé)

Le groupement d'achats AGAPES met en relation directe environ **25 producteurs locaux** avec des consommateurs. Une liste récapitulative de produits est envoyée par mail le lundi aux adhérents qui passent leur commande directement aux

producteurs. Ils viennent ensuite la récupérer le vendredi soir à la MFR de Marguerittes (Maison Familiale et Rurale) et la règlent au producteur. Vous n'avez aucune obligation de commande.

Contact AGAPES: Facebook « Agapes Groupement d'Achats Marguerittes » ou 06.22.64.05.52 ou tous les vendredis de 18h à 19h à la MFR de Marguerittes.

UNC

11 novembre 2019 à l'Union Nationale des Combattants.

Après la cérémonie religieuse dans l'église Saint-Pierre, le cortège s'est rendu au monument aux morts. La commémoration du 11 novembre 2019 à Marguerittes, rehaussée par la présence d'un piquet d'honneur du 4ème Régiment du Matériel, a débuté par la remise de la croix du combattant à Jean-François MARECHAL, par le président de l'UNC, Guy COUFORT. Elle a été suivie par la lecture des messages, dépôts de gerbes et discours de Monsieur le Maire de Marguerittes et Conseiller Départemental.

Cette cérémonie, empreinte d'émotion, rappelle le courage de nos anciens tombés aux champs d'Honneur pour que notre pays soit libre. Elle a vu une grande participation des habitants du village, qui se sont retrouvés à la salle Anthémis pour partager le verre de l'amitié.



L'AGENDA DE JANVIER

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

JEUDI 2 JANVIER

DON DU SANG

Don du sang à l'ESCAL

MARDI 7 JANVIER

À 9 H 30

ESCAL

Initiation aux premiers secours pour les plus de 60 ans

SAMEDI 11 JANVIER

ESCAL

Navette des Séniors



11 ET 12 JANVIER

ITCCA

Stage de découverte du Massage Détente

DIMANCHE 12 JANVIER

AMICALES RENCONTRES

LOTO salle Atlantide à l'ESCAL

MARDI 14 JANVIER

DE 19 H À 21 H

ESCAL

Ateliers des parents « apprendre à décoder les sources de conflits dans la fratrie »

VENDREDI 17 JANVIER

À 9 H

ESCAL

Club Emploi Séniors

SAMEDI 18 JANVIER

ITCCA

Stage de Tai Chi Chuan

SAMEDI 18 JANVIER

À 19 H 30

DAISY COUNTRY

Bal concert country à la salle polyvalente avec « les Crazy Pug »

JEUDI 23 JANVIER

À 20 H 30

GABARANS

Présentation du programme à l'ESCAL

JEUDI 23 JANVIER

MRS

Assemblée générale et partage de la galette des Rois

VENDREDI 24 JANVIER

LI COUTE NEGRE

Journée promo proposée par BELI Voyages avec présentation de matériel paramédical, repas à 5 €

SAMEDI 25 JANVIER À 18 H 30

À L'ESCAL

OMC

Remise des prix du concours de crèches

SAMEDI 25 JANVIER

AMICALES RENCONTRES

Concert par la chorale du club à l'église au profit des pupilles des pompiers

DIMANCHE 26 JANVIER

LI COUTE NEGRE

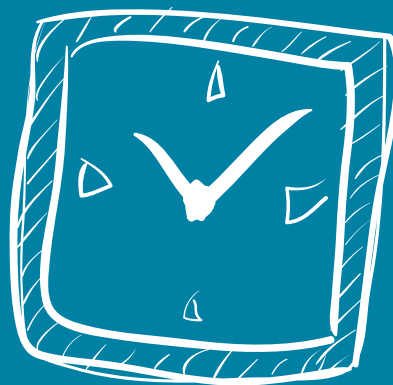
Assemblée générale

Les changements au 1^{er} janvier 2020



Des nouveaux horaires

Lundi :	8 h - 12 h / 14h - 18 h
Mardi :	8 h 30 - 12 h / 15h - 19 h30
Mercredi :	8 h - 12h / 13 h 30 - 18 h 30
Jeudi :	8 h 30 - 12 h / 14h - 18 h 30
vendredi :	8 h 30 - 18 h 30
Samedi :	8 h 30 - 12 h 30 (périodes scolaires)



Le paiement par
carte bancaire
pour vos activités et
inscriptions auprès de
l'ESCAL



Un nouveau site Internet
www.escal.asso.fr

