



ACTIVITES SENIORS

M A R S à J U I N 2 0 2 2

7 ter rue des Cévennes • BP 47 • 30320 MARGUERITTES
04.66.75.28.97 • contact@escal.asso.fr • www.escal.asso.fr



RENCONTRE AVEC UN PRODUCTEUR - LE GAEC DE MEYNES

Vendredi 11 mars - départ à 09 h de l'ESCAL en navette

Durant cette semaine, l'ESCAL se mobilise pour mettre les femmes à l'honneur. Vous irez donc rencontrer Jennifer, qui vous fera visiter son élevage d'agneaux coureurs en plein air. Elle présentera tout particulièrement le traitement de la laine et sa façon de la valoriser. Une petite dégustation vous sera proposée.

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
4 €	5 €	6 €	7 €	8 €	9 €

« ESCALE À SÈTE » FÊTE MARITIME INTERNATIONALE

Vendredi 15 avril - départ à 07 h de l'ESCAL en grand bus

Embarquez à bord des 120 navires historiques amarés pour l'occasion. Découvrez l'esprit des gens de mer autour d'animations, tables rondes et démonstrations. Flanez dans les villages du port de pêche, et admirer les parades en mer. Repas tiré du sac sur la plage.

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
7 €	8 €	9 €	10 €	11 €	12 €

RENCONTRE AVEC UN PRODUCTEUR - LES FLEURS DU MAZET

Vendredi 20 mai - départ à 09 h de l'ESCAL en navette

Reine de son jardin, Catherine vous fera découvrir la production et la transformation de ses fleurs comestibles. Sirop, confit, bonbons n'auront plus de secret. Une immersion de la terre à l'assiette au gré de la saisonnalité avec, en prime, une petite dégustation.

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
4 €	5 €	6 €	7 €	8 €	9 €



FERME AUX CROCODILES ET ESCALe AVENTURE (SORTIE FAMILLE)

Dimanche 22 mai - départ à 07 de l'ESCAL en grand bus

Que diriez-vous d'une petite virée dans une réserve tropicale ? Des crocodiles, des oiseaux, des tortues, des plantes.... sans oublier la nurserie des crocos.

Au terme de cette matinée exotique, nous partagerons un pique-nique avant de poursuivre vers une nouvelle aventure en tandem. A deux ou en solo sur des vélos tandem ou bien en position couchée relaxante, vous profiterez d'une vue idéale sur les paysages que vous traverserez.

Vous laisserez-vous tenter par cette expérience ?

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
7 €	8 €	9 €	10 €	11 €	12 €

ESCALe CÉVENOLE

Vendredi 17 juin - départ à 08 h 30 de l'ESCAL en navette

L'ESCAL vous replonge pendant cette journée au temps de l'exploitation du charbon, lors d'un voyage avec le train à vapeur des cévennes et la visite du Musée des traditions cévenoles «Maison Rouge». Pique-nique partagé.

Marguerittois			Exterieurs		
Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
7 €	8 €	9 €	10 €	11 €	12 €

ATELIERS DE PRÉVENTION

Un mardi par mois, de 9h30 à 11h30

Mardi 15 mars : Apprendre à gérer sa pharmacie

Quelles sont les bases à avoir dans sa pharmacie ? Quand faut-il et où jeter ses médicaments ou ses produits ?

Mardi 12 avril : Prévention des risques domestiques

Quels sont les risques ? Comment s'en protéger ? Comment lutter à la maison contre tous ces dangers ?

Mardi 10 mai : Prévention canicule et soleil



Lorsque le soleil brille, il est important de bien protéger votre peau et vos yeux du soleil. Quels sont les dommages et comment les prévenir ? Quels sont les bons réflexes à adopter pour se protéger de la chaleur ?

Mardi 14 juin : Atelier premiers secours

Venez apprendre les gestes qui sauvent afin de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours.

BLA BLA CAFE de 09 h 30 à 11 h 30

Autour d'un petit café ou thé, nous vous invitons à venir discuter, exprimer et partager vos émotions, votre ressenti, votre quotidien... Un moment de partage convivial pour se retrouver et prendre du temps pour soi

Lundis 7 et 28 mars

Lundi 11 avril

Lundis 9 et 23 mai

Lundi 20 juin



COMITE DES SENIORS de 09 h 30 à 11 h 30

Ce comité des séniors a pour objectif de réfléchir ensemble et d'organiser des actions correspondantes à vos attentes.

Jeudi 17 mars et Jeudi 12 mai

SECURITE ROUTIERE - SENIORS AU VOLANT

Nous vous invitons à participer à des sessions d'informations collectives sur le code de la route, puis de tester votre conduite auprès d'un moniteur d'auto-école.

3 sessions ludiques de présentation des enjeux de la conduite automobile seront dispensées par un enseignant de la conduite et de la sécurité routière. Ces leçons de bonnes pratiques au volant vous apporteront une plus grande confiance et vous permettront de vous adapter aux conditions de circulation automobile actuelle.

A la suite de ces sessions théoriques, vous pourrez mettre en pratique vos connaissances en conduisant un véhicule auto-école accompagné par un enseignant.

Réunion de présentation le jeudi 31 mars à 09 h 30



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.