



ACTIVITES SENIORS

Janvier à Mars 2023

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



BALADE URBAINE

Vendredi 27 janvier - Départ à 09h de l'ESCAL

De la place de la comédie à celle de la Canourgue ou du Peyrou, à travers le dédale des ruelles médiévales, laissez-vous guider et découvrez Montpellier insolite, à travers les âges. Circuit pédestre avec guide. Pique-nique

Marguerittois

Exterieurs

Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
13 €	14 €	15 €	17 €	18 €	19 €

IMMERSION EN CAMARGUE

Vendredi 17 février - Départ à 9h en bus de Praden

Une sortie nature au parc ornithologique du Pont de Gau pour découvrir, observer et photographier de nombreuses espèces d'oiseaux dans leur milieu naturel. Circuit pédestre avec guide. Pique-nique

Marguerittois

Exterieurs

Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
13 €	14 €	15 €	17 €	18 €	19 €

AU THEATRE CE SOIR : Y A DU MONDE AU BALCON !

Vendredi 10 mars - Départ à 19h30 de l'ESCAL

Jaser, cancaner, commérer, potiner... que de mots pour des conversations que personne n'est censé tenir. Pourtant Ghislaine JUNOT et Fabien ROUSSEAU s'en donnent à coeur joie ! une comédie à sketches. Un specatcle vivant, percutant, musical et interactif avec le public.

Marguerittois

Exterieurs

Bas	Moyen	Haut	Bas	Moyen	Haut
6€	7 €	8€	10€	11 €	12€

LES RESERVATIONS NE SERONT EFFECTIVES QU'À RECEPTION DU REGLEMENT.

TOUTE ANNULATION SANS JUSTIFICATIF SERA FACTURÉE.

ATELIERS DE PRÉVENTION

Mardi 07 février : Maintenir une activité physique en hiver

Pratiquer une activité physique régulière améliore le système cardiovasculaire, baisse la tension artérielle, aide à lutter contre le stress, ralentit les effets du vieillissement, etc... La liste de ses bienfaits est longue : autant de raisons pour se bouger !

Mardi 14 mars : Pour un jardin plus responsable

Une alternative pour jardiner autrement et écologiquement.



BLA BLA CAFE un lundi par mois de 09 h 30 à 11 h 30

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

Lundi 06 février

L'amour est un bouquet de violette

Lundi 13 mars

Une hirondelle a fait le printemps



COMITE DES SENIORS

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

Mardi 07 février à 15h30 à l'ESCAL

Mardi 14 mars à 15h30 à l'ESCAL

SOIREE EN FAMILLE

Vendredi 17 mars à 19h00 à l'ESCAL

Quoi de mieux que de se retrouver autour d'une soirée crêpe party ?

Nous vous proposons d'apporter votre pâte et vos ingrédients afin de déguster de délicieuses crêpes !

Karaoké, blind test, musique, danse cette soirée sera sous le signe de la rigolade et du partage !

Nous comptons sur votre présence !

SORTIE NEIGE EN FAMILLE

Samedi 04 février à 07h30 à Praden

La traditionnelle sortie neige est prévue le premier samedi de février !

Au programme : luge, bataille de boules de neige, concours de bonhomme de neige ...

En fonction de la météo, une alternative à la sortie vous sera proposé ...



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.