



ACTIVITES SENIORS

Mai à Juin 2023

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

BALADE AUTOUR DES CAPITELLES

Vendredi 21 avril - Départ à 13h de l'ESCAL

Une balade botanique en garrigue autour des capitelles. Cette balade aura comme support un petit questionnaire de botanique vous menant à découvrir la nature des garrigues et ses merveilles.

CIRCUIT PÉDESTRE COMMENTÉ

TARIF UNIQUE : 3 euros



VIVA LA FERIA !

Vendredi 26 mai - Départ de l'ESCAL

Que diriez-vous de passer une journée festive autour des animations de la Féria de Nîmes ? De la guinguette à l'espace taurin & traditions en passant par les expositions... vous vivrez une expérience unique !

TARIF UNIQUE : 6 euros

UNE JOURNÉE AU DOMAINE DE MEJANES

Vendredi 16 juin - Départ de Praden

Une plongée au coeur de la Camargue, au bord de l'étang du Vaccarès. Vous découvrirez des gardians passionnés qui vous présenteront un spectacles avec des taureaux et des chevaux. Le petit train vous emmènera en promenade pour découvrir de manière insolite, le domaine. Les amoureux de la faune et de la flore profiteront du merveilleux sentier du Vaccarès. PIQUE-NIQUE

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

SOIREE RETROSPECTIVE

Vendredi 30 juin à 19h à l'ESCAL

Une soirée photos sur écran géant pour revivre les bons moments passés ensemble; que ce soit lors des sorties mais également les ateliers, les soirées...

REPAS PARTAGÉ - grillades, salades...

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

TOUTE ANNULATION SANS JUSTIFICATIF SERA FACTURÉE.

SORTIE FAMILLE A MARSEILLE

Dimanche 14 mai - Départ de Praden

Une virée urbaine pour admirer le Street Art dans le quartier du Panier.
Visite de la Grotte Cosquer - PIQUE-NIQUE

Marguerittois

Exterieurs

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

SOIREE FAMILLE JEUX DE SOCIETE

Vendredi 07 avril à 19h à l'ESCAL

Une soirée intergénérationnelle où vous découvrirez des nouveaux jeux de société. Osez-vous affronter vos adversaires ?

REPAS PARTAGÉ



ATELIERS DE PRÉVENTION

Un mardi par mois, de 9h30 à 11h30

Mardi 18 avril : Prévention routière

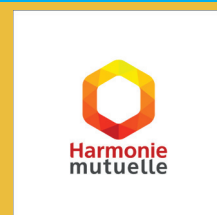
Vous découvrirez quels sont les effets de l'âge sur la conduite et comment vous pouvez adapter votre comportement pour rester apte à la conduite.

Mardi 16 mai : Projet mobilité, c'est VOUS qui décidez !

Ce projet a pour objectif d'apprendre à construire son parcours pour se rendre dans un lieu. Vous mettrez en place votre plan d'actions : moyen de locomotion, coût du trajet, etc... Enfin vous mettrez en pratique ce que vous aurez construit lors d'une sortie. Etes-vous prêt pour cette aventure ?

Mardi 06 juin : Cuisine d'été

Un atelier cuisine autour des produits de saison que nous prendrons plaisir à déguster dans la cour de l'ESCAL.





SOIREE CULTURE

MUSIQUES EN FÊTE - OUVERTURE DES CHORÉGIES D'ORANGE

Lundi 19 juin à 19h à l'ESCAL

Vivez en direct sur écran géant, la célébration haute en couleur de la musique
Une multitude d'artistes lyriques et instrumentistes, accompagnés par
l'orchestre national Montpellier Occitanie. REPAS PARTAGÉ

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 23 mai à 15h30 à l'ESCAL

Mardi 27 juin à 15h30 à l'ESCAL

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.

Lundi 03 avril

Le silence est d'or...

Lundi 22 mai

Petit poisson deviendra grand.

Lundi 26 juin

*La vie, c'est comme une bicyclette, il faut
avancer pour ne pas perdre l'équilibre.*



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.