

## On bouge



**Lundis 23 et 30 octobre**  
RDV à 9h à l'ESCAL

Sur la plaine de Peyrouse, venez pratiquer une activité physique autour de la marche. Sous la forme d'exercices ou de jeux, vous travaillerez votre coordination, équilibre, souffle et rythme cardiaque.

*Tenue de sport exigée*

### MATINEE DE DEPISTAGE

Mardi 17 octobre à l'ESCAL  
De 08H30 à 13H30

Vous voulez faire le point sur vos capacités ?

Le programme Icope est là pour vous. Ce programme de dépistage vous permet

de suivre vos 6 fonctions essentielles que sont la vue, l'audition, la mobilité, la cognition, l'humeur et la nutrition et de prendre en charge le plus tôt possible une éventuelle dégradation.

**GRATUIT - Entrée libre**



### L'AGIRC-ARRCO à votre rencontre

De 9h à 12h

Dans la cour de l'ESCAL

Espace d'accueil, de conseil, d'information et d'orientation : *soutien à domicile, adaptation*

*du logement, solutions de répit pour les aidants, prévention, hébergement pour personnes âgées, ...* Venez vous informer sur l'action sociale, sur vos droits à la retraite complémentaire ou sur les démarches à effectuer pour demander votre retraite.

Les jeudis 28 septembre, 19 octobre, 23 novembre et 07 décembre

**GRATUIT - Entrée libre**



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.



ENSEMBLE SOCIO CULTUREL ASSOCIATIF LOCAL

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

SEPT.  
À DÉC.  
2023



**Séniors**  
Adultes - Familles

## Activités Séniors

Nous vous proposons diverses activités adaptées à chacun, tout au long de l'année.

- ▶ **Ateliers de prévention**
- ▶ **Sorties**
- ▶ **Blabla café**
- ▶ **Soirée**
- ▶ **On bouge**
- ▶ **Et d'autres encore**

[www.escal.asso.fr](http://www.escal.asso.fr)



**ESCAL**  
ENSEMBLE SOCIO CULTUREL ASSOCIATIF LOCAL

## Ateliers de prévention

Salle d'activités - à 9h30



### Lundi 02 octobre

Pratiquer une activité physique en hiver

### Lundi 20 novembre

Jardinage et conseils pratiques

### Mercredi 22 novembre

Prendre soin de sa santé - hommes/ femmes, tous concernés !

### Mercredi 13 décembre

Les arnaques bancaires et le démarchage téléphonique

## Bla Bla Café

Espace TITA - à 9h30

Autour d'un petit café ou thé, nous vous invitons à venir discuter, exprimer et partager votre ressenti sur diverses thématiques.

### Lundi 16 octobre

On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve.

### Lundi 13 novembre

C'est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase.

### Lundi 04 décembre

Qui regarde l'orange amère à l'eau à la bouche ;  
Qui la goûte, fait la grimace.



## Sorties | Soirées



### Le printemps des aidants - Soirée culture

Vendredi 29 septembre  
Départ de l'ESCAL

Vous participerez au vernissage d'une exposition d'oeuvres artistiques réalisées

en binôme « aidant/aidé ». Puis vous assisterez au spectacle de danse inclusive « le sens des âmes » suivi d'un échange avec les artistes et d'un apéritif dinatoire.

Tarif unique : 3 euros



### Visite de producteur l'abeille rouge

Vendredi 13 octobre  
Départ de l'ESCAL

Partez à la rencontre de Pierre Emmanuel, apiculteur passionné, qui vous fera découvrir ses

ruches. Vêtu d'une combinaison, vous pourrez voir les abeilles en action et déguster le miel produit.

#### MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	HAUT
06€	07€	08€

#### EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	HAUT
10€	11€	12€



### Sur les traces de brassens

Vendredi 24 novembre  
Départ de Praden

Vous découvrirez le métier d'ostréiculteur en naviguant sur le bassin de Thau. Puis vous dégusterez des huîtres. Vous partirez ensuite à Sète, à la recherche des lieux mythiques du célèbre poète chanteur (parcours pédestre).

Sortie à la journée

Prévoir son pique-nique



### Soirée Familles Viva Italia !

Vendredi 20 octobre

Salle Atlantide - dès 19h  
Pasta, Pizza, Cannelloni...  
La dolce vita, vous connaissez ?

Cette expression si chère à nos voisins italiens n'aura plus de secret pour vous. Serez-vous prêts à voyager avec nous ?

Repas partagé



### Soirée Familles En attendant Noël

Vendredi 15 décembre

Salle Atlantide - dès 19h  
Vous les avez adoré, les pulls moches de Noël sont de retour pour cette soirée en partenariat avec le groupe OSCO. Une soirée autour du sapin et de la cheminée de l'ESCAL, avec chants et danses... et bien d'autres surprises !

Repas partagé