

## On bouge



**Lundis 12 et 19 Février**  
*RDV à gh 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*



### Journées Droits Des Femmes

*Vendredi 08 et Samedi 09 mars*

Tous égaux dans le sport !  
Voici la thématique de cet événement sur 2 jours.

*Programme définitif à venir prochainement*



### Carnaval

*Samedi 23 mars*

*Départ de la médiathèque Simone Veil*

Thème floral, déguisement au choix. Vous déambulerez dans les rues de la ville, selon un

parcours sécurisé défini à l'avance. Vous pourrez assister à la crémation de Monsieur Carnaval.

*A partir de 14h*

*GRATUIT - Entrée libre*

JANV.  
À  
MARS  
2024



# SENIORS

## 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**



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](mailto:contact@escal.asso.fr) • [www.escal.asso.fr](http://www.escal.asso.fr)

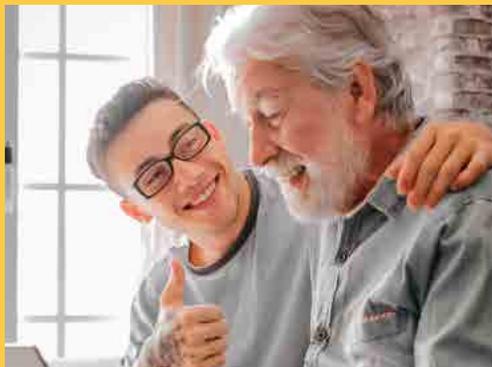


**ESCAL**  
ENSEMBLE SOCIO CULTUREL ASSOCIATIF LOCAL

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

## Ateliers de prévention

Salle d'activités - à 9h30



**Lundi 22 janvier**

Prévention routière

**Lundi 26 février**

Atelier de prévention sommeil

**Mercredi 27 mars**

Atelier nutrition

## 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 15 janvier**

Charité bien ordonnée commence par soi-même.

**Lundi 05 février**

Souvent femme varie, bien fol qui s'y fie.

**Lundi 18 mars**

Quand le sage désigne la lune, l'idiot regarde le doigt.



## Sorties | Soirées



### Satané Blues - Soirée culture

Vendredi 19 janvier  
Salle Atlantide - dès 19h

Venez à la rencontre de Dominique qui vous plongera au cœur d'un road movie musical qui part du Pas de Calais pour finir à Chicago en passant par Marguerittes. Un conte blues joué à la guitare et à l'harmonica.

Repas partagé  
Réservation obligatoire



### Voyage au fond de la mine

Vendredi 09 février  
Départ de l'ESCAL

Remontez le temps 200 ans en arrière et descendez au fond des mines de charbon pour découvrir le métier de mineur du 19e siècle, au début de l'ère industrielle.

Sortie à la journée  
Prévoir son pique-nique

#### MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	HAUT
08€	09€	10€

#### EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	HAUT
12€	13€	14€



### Concert à PALOMA

Vendredi 29 mars  
Départ de l'ESCAL

Concert diurne autour d'un café/thé et de quelques gourmandises !

Un moment privilégié pendant lequel vous

prendrez le temps d'apprécier la musique de Faustine et d'échanger avec l'artiste sur son univers.

Visite de PALOMA incluse

Sortie à la demi-journée

#### MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	HAUT
04€	05€	06€

#### EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	HAUT
08€	09€	10€



### Concours de soupe

Vendredi 26 janvier

Salle Atlantide - dès 19h

Quel beau prétexte qu'un concours de soupes pour créer un moment festif et convivial !

5 euros le bol, pour déguster toutes les soupes et élire la meilleure d'entre elles



### Soirée Familles En attendant Carnaval

Vendredi 01 Mars

Salle Atlantide - dès 19h

Soirée déguisée, création de masques et défilé du plus beau déguisement rythmeront cette soirée

festive !

Repas partagé

Réservation obligatoire