

On bouge



Lundis 8 et 15 Avril
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

DEPISTAGE SANTE ICOPE

Jeudi 06 juin à l'ESCAL

De 09h à 17h



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,

Inscription obligatoire au 04 66 75 28 97



WEEK-END SPORTIF

Du 03 au 05 mai

Cette nouvelle édition vous propose de vous initier à des pratiques sportives et de partager, en famille, des moments conviviaux.

Voici le programme de ces 3 journées en collaboration avec l'Office Municipal des Sports et les associations sportives de marguerittes :

handball, tir à l'arc, danse, randonnée avec visite de l'abbaye de Saint Roman... sans oublier les foulées marguerittoises.

GRATUIT sur inscription obligatoire à l'ESCAL

AVRIL
JUIN
2024

SÉNIORS

Activités Séniors

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

- ▶ **Ateliers de prévention**
- ▶ **Sorties**
- ▶ **Blabla café**
- ▶ **Soirées**
- ▶ **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 • www.escal.asso.fr



ENSEMBLE SOCIO CULTUREL ASSOCIATIF LOCAL

www.escal.asso.fr

Ateliers de prévention

Salle d'activités - à 9h30



Lundi 22 avril

Les risques domestiques où comment appliquer les bonnes pratiques dans son quotidien.

Mercredi 29 mai

Equilibre alimentaire et cuisine d'été

Mercredi 26 juin

Faciliter son bien-être au quotidien

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 22 avril

C'est au pied du mur qu'on voit le maçon.

Lundi 27 mai

Il n'est voisin qui ne voisine.

Lundi 24 juin

La poule ne doit pas chanter devant le coq.



Sorties | Soirées



La femme épluchée ou comment je suis devenue déesse

Vendredi 12 avril

Départ de l'ESCAL

Venez à la rencontre de Sarah FOURAGE qui vous propose une sortie de résidence vous plongeant de promenades en introspections. Elle questionne son rapport à la féminité, aux autres, et le sens de la maladie. De ces profondeurs s'élèvera une voix qui, dans un chant puissant, nous guidera vers la vie.

Paiement obligatoire à la réservation

Tarif unique : 6€

Soirée culture surprise

La date vous sera communiquée ultérieurement en mai ou juin

Départ de l'ESCAL

Spectacle ou concert en après-midi ou soirée



Assemblée Générale de l'ESCAL

Vendredi 26 avril

Salle atlantide à 18h

Un moment clé dans la vie de notre centre social.

Si vous souhaitez devenir administrateur de l'ESCAL, vous pouvez présenter votre candidature au collège USAGERS jusqu'au 12 avril à 12h.

Les votes débiteront dès 16h le jour même. Cette assemblée sera suivie du verre de l'amitié.



Pelerinage des gitans

Vendredi 24 mai

Départ de Praden



La cité camarguaise des Saintes Marie de la Mer vivra durant 3 jours au rythme de cette manifestation touristique et religieuse.

Nous vous proposons de découvrir et vivre intensément la journée du vendredi, avec au programme : Cérémonie de la descente des Châsses suivie de la procession à la mer de Sara, patronne des gitans et des gens du voyage.

Sortie à la journée - Prévoir son pique-nique
Paiement obligatoire à la réservation

MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	HAUT
08€	09€	10€

EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	HAUT
12€	13€	14€

Fête du livre jeunesse

Samedi 25 mai



Médiathèque Simone Veil

Une journée d'animation où vous découvrirez, entre autres, les productions qui ont été menées avec

les scolaires « Histoire de lire » et « Histoire d'écrire ». La ludothèque vous initiera à certains jeux.

Evènement gratuit sur la journée aux horaires habituels d'ouverture de la médiathèque



Musiques en Fête en direct des Chorégies d'Orange

Date à venir en juin dès 19h

Salle Atlantide

Vivez en direct sur écran géant, la célébration haute en couleur de la musique.

Cette édition mettra à l'honneur des grands airs d'opéra, de la danse, de la comédie musicale, de la chanson et de la musique traditionnelle.

Repas partagé