

On bouge



Lundis 21 et 28 octobre

RDV à 09h30 à l'ESCAL

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 21 novembre à l'ESCAL De 08H30 à 12H30

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



SEMAINE DE LA MOBILITE

Mercredi 18 septembre à 14h

Atelier intergénérationnel « ça roule ! » où vous apprendrez les bonnes pratiques et les gestes

de sécurité à vélo, puis vous réaliserez un parcours de maniabilité avec votre vélo.

Samedi 21 septembre de 9h à 13h

Atelier réparation cycles menés par DECATHLON au château d'eau. Vous pourrez obtenir de précieux conseils, faire réparer votre vélo mais également tester des tricycles et des vélos à assistance électrique



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.
2024



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
- ▶ Soirées
- ▶ On bouge
- ▶ Et d'autres
encore



www.escal.asso.fr

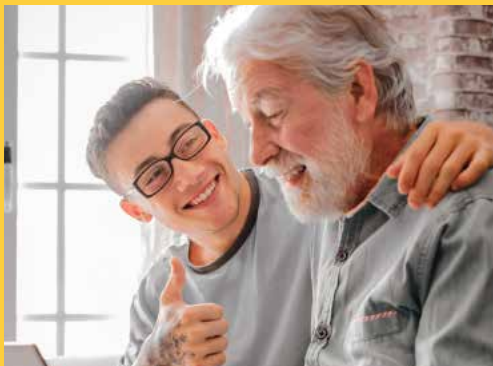


ESCAL

ENSEMBLE SOCIO CULTUREL ASSOCIATIF LOCAL

Ateliers de prévention

Salle d'activités - à 9h30



Lundi 16 septembre

Etre piéton, ça s'apprend (*semaine de la mobilité*)

Vendredi 18 octobre

Réflexologie (*automassage*)

Vendredi 15 novembre

Vérification de l'état mécanique de son véhicule

Vendredi 13 décembre

Menu équilibré pour bien vieillir

Sorties | Soirées



Cave romaine et artisanat d'art

Vendredi 27 septembre

Départ de l'ESCAL

Vous visiterez le site gallo-romain du Mas des Tourelles (cave, parfumerie romaine, exposition, dégustation). Au cœur du centre historique de Beaucaire, vous découvrirez le savoir-faire exceptionnel des meilleurs artisans d'art.

Sortie à la journée

Prévoir son pique-nique

MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
06€	07€	08€	09€

EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
11€	12€	13€	14€



Château fort et tradition

Vendredi 22 novembre

Départ de l'ESCAL

Au cœur de Salon-de-Provence, la Savonnerie Marius Fabre vous offrira un moment d'échange et de découverte d'un savoir-faire transmis de génération en génération depuis 1900. Puis, vous visiterez le château de l'Empéri, ses cours, son jardin des Simples et sa terrasse belvédère à la vue imprenable sur les toits de Salon-de-Provence.

Sortie à la journée

Prévoir son pique-nique

MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
15€	16€	17€	18€

EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
20€	21€	22€	23€

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 07 octobre

Il fait toujours beau au dessus des nuages

Lundi 04 novembre

Sacré bordel !

Lundi 02 décembre

Y' a plus de saisons



Sortie intergénérationnelle sur la thématique de Noël

Samedi 07 décembre

Départ de l'ESCAL

Venez partager un moment féérique autour de la magie de Noël avec les jeunes du

TITA.

Sortie à la journée

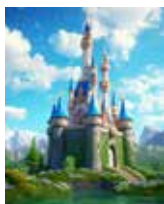
Prévoir son pique-nique

MARGUERITTOIS

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
06€	07€	08€	09€

EXTÉRIEURS

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
11€	12€	13€	14€



Soirée Familles En mode Disney

Vendredi 04 octobre

Salle Atlantide - dès 19h

Vous plongerez dans le monde féérique et enchanteur de Disney.

Une soirée pour revisiter ensemble les plus belles histoires de notre enfance. Les déguisements sont les bienvenus.

Repas partagé



Soirée Familles En attendant Noël

Vendredi 13 décembre

Salle Atlantide - dès 19h

Vous les avez adoré, les pulls moches de Noël sont de retour pour cette soirée.

Une soirée autour du sapin et de la cheminée de l'ESCAL, avec chants et danses... et bien d'autres surprises !

Repas partagé