

Et aussi !



ON BOUGE

Lundi 14 avril à l'ESCAL

Rendez-vous à 9 h

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 juin à l'ESCAL

De 8 h 30 à 12 h 30

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.

Sur RDV au 04 66 75 28 97



LES ARTS DANS TOUS LEURS ETATS

Du 29 avril au 06 mai

à l'ESCAL

Venez à la rencontre de différents artistes pour découvrir une variété de supports : sculptures, peintures, tissus, photographies, arts plastiques, et bien d'autres encore...

Les artistes vous expliqueront leurs arts respectifs.

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 Social ESCAL.



CENTRE SOCIAL ESCAL

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



AVRIL.
À JUIN
2025

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

Ateliers de prévention



Salle d'activités - à 9 h 30

Vendredi 4 avril
Compost et jardinage

Vendredi 16 mai
Conflit et troubles de voisinage,
comment faire ?

Vendredi 6 juin
Fabriquer ses produits ménagers

Bla Bla Café

Espace TITA - à 9 h 30

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

Lundi 26 mai
Je lâche la rampe

Lundi 30 juin
L'été arrive et la vie devient facile



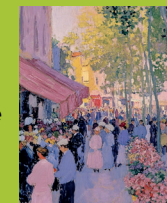
Les visios culture

Salle d'activité- à 15 h

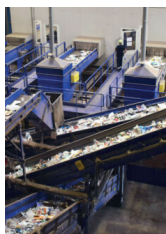
Nous vous invitons à découvrir des visites culturelles en ligne. Une expérience immersive à ne pas rater !

Mercredi 14 mai
Conférence sur Cézanne

Mercredi 4 juin
Visite guidée de Montmartre



Sorties | Soirées



Centre de tri Valrena

*Vendredi 11 avril
Départ de l'ESCAL*

Nous partirons à la décou-
verte du process de
traitement des emballages.

Au travers de
différents ateliers, vous
appréhenderez les enjeux liés aux déchets.

Vous visiterez par groupes la chaîne de tri et
le fonctionnement des machines vous sera
présenté.

Sortie à la demi-journée (après-midi)

MARGUERITTOIS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€

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



Balade nature

*Vendredi 23 mai
Départ de l'ESCAL*

Connaissez-vous les tunnels
de Sernhac ?

Ils encadrent un petit vallon
bien agréable. On peut les
parcourir pour y découvrir les
cheminées par lesquelles les

romains descendaient et remontaient leurs
matériels (traces de piolets, trous pour lampe
à huile).

Ces tunnels sont les vestiges du Pont du Gard.

Sortie à la demi-journée (matin)

MARGUERITTOIS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€

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



Rocher Mistral

*Vendredi 20 juin
Départ de l'ESCAL*

Vous vivrez une expérience
inoubliable, un voyage dans
le temps extraordinaire à
travers 11 spectacles et de
nombreuses animations.

Cascades, comédie, combats à l'épée ...
Venez vivre l'aventure !

*Sortie à la journée
Prévoir son pique-nique*

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

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



Soirée Familles Montre-moi ton sport

*Vendredi 4 avril
Salle Atlantide dès 19 h*

Une soirée haute en
couleurs !

Venez vous défier autour de

jeux sportifs et montrez-nous vos capacités
sportives.

Tenue de sport conseillée

Repas partagé



Soirée Familles Lancement de l'été

*Vendredi 27 juin
Salle Atlantide dès 19 h*

Vous nous l'avez demandé,
la voici !

Le retour de notre

traditionnelle soirée « *brasucade frites* ».
Venez partager un moment de convivialité
et de partage.

5 euros par personne