Et aussi !

ON BOUGE

Lundis 20 et 27 octobre au Centre Social 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.

MATINEE DE DEPISTAGE

Mardi 14 octobre au Centre Social ESCAL

De 8 h 30 à 12 h

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

TOUS EN TROTT'

Mercredi 17 septembre sur le parvis de la salle Louis Picard

De 14 h à 17 h

En famille, une journée de sensibilisation à l'utilisation responsable et sécurisée de la trottinette.

Ateliers ludiques, quizz interactifs, essais de trotinette, parcours de maniabilité...

En partenariat avec la Police municipale et ACEE

Semaine de la mobilité dans le Gard

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.

ESCAL

CENTRE SOCIAL ESCAL

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

SEPT.
À DEC.
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 19 septembre
En sécurité chez soi
En partenariat avec la Gendarmerie Nationale

Vendredi 10 octobre
Je déjoue les pièges des sollicitations commerciales
En partenariat avec UFC Que Choisir

Vendredi 7 novembre
Les habitants du compost
En partenariat avec le SITOM

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 29 septembre
Tant va la cruche à l'eau qu'à la fin elle se casse

Lundi 10 novembre
Qui suit les poules apprend à gratter

Lundi 8 décembre
La cupidité est un éternel esclavage

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 05 novembre
Conférence sur le Portugal

Mercredi 10 décembre
Conférence sur les châteaux privés en France et visite virtuelle

Sorties | Soirées

Histoires médiévales

Vendredi 3 octobre
Départ du Centre Social ESCAL

Passioné.e d'histoire et de gourmandise, vous partirez à la découverte de la cité d'Aigues-Mortes et de ses remparts. Vous prendrez d'assaut la Tour de Constance. Ne partez pas sans avoir goûté à la célèbre fougasse.

Sortie à la journée
Prévoir son pique-nique

MARGUERITTOIS

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

EXTÉRIEURS

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

Mythes et légendes

Vendredi 14 novembre
Départ de Praden

Voici une manière originale de découvrir St-Guilhem-le Désert à l'aide du smartphone ou de la tablette. Vous aurez au choix deux manières de l'utiliser, soit en toute autonomie, soit avec les animateurs du Centre Social ESCAL.
Une visite audio guidée avec l'application *Izi. TRAVEL France* ou un jeu de piste ludique et pédagogique avec l'application *Baludik.*
Ces 2 applications sont gratuites.
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€**

Sortie culturelle

Vendredi 05 décembre
Départ du Centre Social ESCAL

Venez participer à une sortie culturelle surprise ! Alors préparez-vous à vivre une expérience unique !

Sortie à la demi-journée

MARGUERITTOIS

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

EXTÉRIEURS

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

Soirée Familles
Les supers héros

Vendredi 3 octobre
Salle Atlantide dès 19 h

Une soirée haute en supers pouvoirs et énergie !
Oserez-vous, vous défier autour de divers jeux d'adresses, de logique, force, résistance, agilité, etc

Déguisement conseillé
Repas partagé

Soirée Familles
En attendant Noel

Vendredi 28 novembre
Salle Atlantide dès 19 h

Embarquez à bord du traineau du Père Noël pour participer à une soirée magique et féérique !

Repas partagé