

# Et aussi !



## On bouge !

Lundis 23 février et 02 mars  
Rendez-vous à 9 h à ESCAL

Venez pratiquer une activité physique autour de la marche. Sous la forme d'exercices ou de jeux, vous travaillerez votre coordination, votre équilibre, votre souffle et votre rythme cardiaque.

Tenue de sport exigée



## Réunion séjour séniors ANCV

Vendredi 23 Janvier à 9h

Nous vous proposons de participer à la réunion de présentation du prochain séjour.

Vous découvrirez le nouveau lieu du séjour, la période ainsi que les tarifs appliqués.

Pour rappel, le programme « séniors en vacances » propose des séjours adaptés avec des tarifs préférentiels sous conditions de ressources.

Venir avec son avis d'imposition

## Bienvenue à la retraite

Lundi 16 mars  
De 9 h à 17 h

4 ateliers vous seront proposés tout au long de la journée :

- Démarches administratives et financières.
- Vos envies, vos projets.
- Prendre soin de soi.
- Du temps pour soi et du temps à offrir aux autres.

Buffet de déjeuner offert

Inscription à la journée obligatoire

Infos et réservation au 04 66 75 28 97



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 • 30320 MARGUERITTES  
04.66.75.28.97 • [contact@escal.asso.fr](mailto:contact@escal.asso.fr) • [www.marguerittes.fr](http://www.marguerittes.fr)



JANV.  
à MARS  
2026

# Séniors Adultes - Familles

## Activités Séniors

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

- Ateliers de prévention
- Sorties
- Blabla café
- Soirées
- On bouge
- Et d'autres encore



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



## Ateliers de prévention



Salle d'activités - à 9 h 30

### Vendredi 30 janvier

Voyage dans le temps

Une immersion proposée par le SITOM de Nîmes Métropole

### Vendredi 06 février

Booster son immunité

En partenariat avec Harmonie Mutuelle

### Vendredi 13 mars

Je fais jouer les garanties consommateurs

En partenariat avec l'UFC Que choisir

## 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 janvier

« Il faut céder parce qu'on est le plus jeune. C'est comme quand on est l'ainé... »



### Lundi 16 février

« Qui mange des crêpes à la Chandeleur est sûr d'avoir argent pendant l'année. »

### Lundi 23 mars

« En mars, les giboulées ne se perdent jamais »

## Les visios culture

Salle Atlantide ou salle d'activités- à 14 h

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

### Lundi 12 janvier

Visite virtuelle de la chapelle Sixtine



### Mercredi 18 février

Conférence « le salon des impressionnistes »

### Lundi 09 mars

Visite virtuelle sur les pas de Claude Monet à Giverny

## Sorties | Soirées



### Haras national d'Uzès

Vendredi 23 janvier

Départ du Centre Social  
ESCAL

Venez découvrir le Grand Haras d'Uzès lors d'une visite audioguidée. S'étendant sur 16 hectares le site du haras national d'Uzès accueille des évènements internationaux et centralise la formation et la reproduction de toute la région Occitanie, Corse et PACA en un lieu d'exception datant du XVIIe siècle, prisé des passionnés d'équitation.

Sortie à la demi-journée



### Slow Concert PALOMA

Vendredi 13 février

Départ du Centre Social  
ESCAL

Seule sur scène avec son looper, son synthétiseur Omnichord et autres jouets sonores, **KLOE LANG** tisse ses chansons électroniques et sensibles. Ses textes lumineux, parfois mordants, se murmurent ou se scandent. Fragments d'histoires ou poèmes suspendus, sa musique offre un écho délicat aux remous du monde.

Sortie à la demi-journée



### Fêtons les tulipes à Jonquières

Vendredi 27 Mars

Départ du Centre Social  
ESCAL

Chaque printemps, le village de Jonquières se transforme le temps d'un weekend en un véritable tableau vivant. Venez contempler les milliers de tulipes multicolores qui s'épanouissent sous le soleil provençal. Cette floraison spectaculaire donne lieu à une fête spontanée et joyeuse, née de l'envie de partager la beauté des champs de fleurs.

Sortie à la demi-journée



### Soirée Familles Ma famille en Or

Vendredi 13 février  
Salle Atlantide dès 19 h

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

Repas partagé

### MATINEE DE DEPISTAGE

Mardi 10 février au Centre Social ESCAL

De 8 h 30 à 12 h

Vous voulez faire le point sur vos capacités ?

Le programme Icope vous permet de vous tester (vue, audition, mobilité, cognition, humeur et nutrition...) et de dépister le plus tôt possible une éventuelle dégradation.

Sur RDV au 04 66 75 28 97

MARGUERITTOIS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€
EXTÉRIEURS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
11€	12€	13€	14€

MARGUERITTOIS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€
EXTÉRIEURS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
11€	12€	13€	14€

MARGUERITTOIS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€
EXTÉRIEURS			
BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
11€	12€	13€	14€