

Et aussi !



### On bouge ! Spécial Rando !

Lundis 20 avril et 27 avril

Rendez-vous à 9 h à ESCAL

Il y a de la nouveauté en ce mois d'Avril. Venez pratiquer une activité marche à pied. Une balade botanique à travers le parc du château de Domazan.

Inscription obligatoire (Tenue de sport exigée)

### Soirée Stand-Up

Vendredi 24 avril  
Centre Social ESCAL  
de 19h à 20h30

Damien Fargeout est un artiste / humoriste polyvalent en situation de handicap qui transforme son vécu en matière comique. Il présente son travail dans un Stand-Up :

« On ne naît pas handicapé, on le devient ».

Renseignements : 04 49 29 59 80

### Bienvenue à la retraite

Mercredi 27 mai  
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.

\*Ateliers réservés aux personnes concernées

Buffet de déjeuner offert

Inscription à la journée obligatoire

Infos et réservation au 04 66 75 28 97

Carsat Retraite & Santé au travail Languedoc-Roussillon



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 • www.marguerittes.fr



AVRIL  
à JUIN  
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



ESCAL

www.escal.asso.fr

## Ateliers de prévention



Salle d'activités - à 9 h 30

**Mercredi 08 avril**

Booster votre immunité 2<sup>ème</sup> édition

En partenariat avec Happy Visio (visioconférence)

**Vendredi 17 avril**

Les droits des consommateurs

En partenariat avec l'UFC Que choisir

**Vendredi 29 mai**

Comment gérer ma pharmacie ?

En partenariat avec Harmonie Mutuelle

**Vendredi 12 juin**

Manger équilibré au juste prix

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 04 mai**

« En mai, fais ce qu'il te plaît »

**Lundi 22 juin**

« Les rumeurs sont créées par des jaloux, crues par des curieux et répétées par des imbéciles »



## 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 !

**Mercredi 15 avril**

Découverte du métro parisien

« Histoire du Métropolitain »

**Mercredi 11 mai**

Expo « Chamanes et divinités »

au Quai Branly

**Lundi 10 juin**

Visite autour du musée du Louvre



## Sorties | Soirées



**Festival des accents**

Vendredi 10 avril

Départ du Centre Social ESCAL

le Laboratoire Parole et Langage vous ouvre ses portes pour une journée de science participative

sur l'oralité et les accents. Une approche ludique, des ateliers, des jeux interactifs ainsi que des tests de perception visuelle et auditive vous permettront d'aborder la science du langage autrement. Venez visiter les équipements du Centre d'Expérimentation de la Parole et participer à différentes expériences sur les accents avec des chercheurs du laboratoire.

Sortie à la journée

Prévoir le pique-nique

**MARGUERITTOIS**

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€

**EXTÉRIEURS**

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



**Bain de forêt au Domaine d'Ô**

Vendredi 22 mai

Départ du Centre Social ESCAL

Prenez un bain de forêt et ressourcez-vous au sein du parc végétal d'Ô.

Une pratique douce pour se reconnecter à la nature. Après un pique-nique dans cet écrin de verdure, nous irons également à la découverte du patrimoine architectural du domaine et notamment son amphithéâtre. Une initiation à la pratique théâtrale vous sera proposée.

Sortie à la journée

Prévoir le pique-nique

**MARGUERITTOIS**

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€

**EXTÉRIEURS**

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



**Festival Buzz'ART à l'Isle-sur-la-Sorgue**

Vendredi 19 juin

Départ du Centre Social ESCAL

Le Buzz Art Festival présente sa 2<sup>ème</sup> édition, avec de nombreuses oeuvres visibles. De l'eau en lumière, des sculptures, des peintures, de l'artisanat, de la musique et des créations originales... Nous vous proposons un moment de découverte où l'art se mêle à la vie quotidienne dans un esprit convivial et inclusif avec un parcours artistiques et des rencontres dans différents lieux de la ville.

Sortie à la journée

Prévoir le pique-nique

**MARGUERITTOIS**

BAS	MOYEN	MOYEN +	HAUT
6€	7€	8€	9€

**EXTÉRIEURS**

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



**Soirée de lancement de l'été**

Vendredi 26 juin à 19 h  
Centre Social ESCAL

Cette soirée lancera le début des activités estivales de l'ESCAL. Au menu, la surprise du chef !

Venez partager un moment de convivialité et de partage.



Tarif unique : 5 euros par personne