

A LA CROISEE DES MONDES





MOT DE L'ÉQUIPE

Cette année, la machine à remonter dans le temps nous a permis de traverser les époques, des années folles à la Révolution, pour terminer notre voyage au Moyen-Age !

C'est donc cette période qui guide une grande partie de la programmation et nous permet de découvrir ou de redécouvrir des activités qui se pratiquaient autrefois, comme le tissage, la calligraphie ou encore la cuisine.

Cette époque a aussi été marquée par la chasse aux sorcières : nous avons décidé de contrebalancer cela en valorisant la sorcellerie lors de notre ESCALE'OWEEN. Nous vous y attendons d'ailleurs nombreux et munis de vos plus beaux atours de sorciers et sorcières.

Au cours du trimestre vous trouverez également une nouveauté, les activités physiques avec Manon Plessis, assouplissement, pilates, renforcement musculaire et danse : de quoi se maintenir en forme tout en douceur !

Dans l'attente de vous revoir,
Toute l'équipe a hâte de vous retrouver pour partager avec vous de
belles aventures !

LES HORAIRES

LE PÔLE SOCIO-CULTUREL

Mardi : 14h à 18h

Mercredi : 10h à 13h et 14h à 17h

Jeudi : 14h à 18h

Vendredi : 14h à 18h

Samedi : 10h à 13h et 14h à 17h

LA MAM

Du lundi au vendredi
de 7h à 19h

Tél : 09 83 48 53 42

Mail : mamaufildujeu@gmail.com

LA MÉDIATHEQUE

Mardi : 16h à 18h30

Mercredi : 10h à 12h30 et 14h à 18h30

Jeudi : 16h à 18h30

Vendredi : 16h à 18h30

Samedi : 10h à 12h30 et 14h à 16h30

LE RPE

Permanences physiques et télé-
phoniques :

Vendredi : 13h30 à 16h

Ateliers d'éveil :

Vendredi : 9h30 à 11h15

LES ATELIERS



Numérique



Créatif



Café échanges



Cuisine



Évènement



Conférence



Sortie

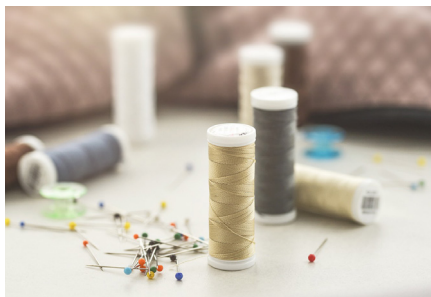


Mode de vie



UNE BOURSE POUR MES ÉCUS

Mardi 1er octobre - De 14h30 à 16h30



Lorsque les Hommes ont cessé de faire du troc, les poches n'existaient pas encore. La bourse a donc été inventée ! Au départ simple sac dans lequel les monnaies étaient mises avec d'autres objets de valeur, elle s'est raffinée au fil du temps avec de jolies ornements. Venez créer votre propre bourse lors de cet atelier.

Adultes



1^{ER} TY CUISTOT

Mercredi 02 octobre - 14h à 15h **GRATUIT**



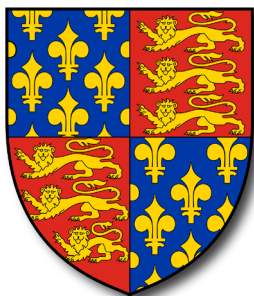
Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans



A VOS BLASONS !

Mercredi 02 Octobre - De 14h30 à 16h30



Plongez dans l'univers héraldique en concevant votre propre blason médiéval grâce à Canva ! Cet atelier vous guidera pas à pas dans la création d'armoiries personnalisées. Découvrez les secrets des symboles et des couleurs des blasons tout en laissant libre cours à votre créativité.

Tous publics à partir de 8 ans

1^{ER} TY GOÛ'THÉ



Mercredi 02 octobre - De 15h à 18h

GRATUIT



Le Ty Goû'thé est le nouveau rendez-vous de l'ESCALE à découvrir en cette rentrée 2024. Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)

YOGA

Mercredi 02 octobre - De 18h à 19h30



Venez pratiquer le Hatha Yoga pour mobiliser votre corps, le renforcer et l'assouplir. À travers une séance d'1h30, vous explorerez diverses postures de Yoga tantôt engageantes tantôt relaxantes. Dans cette bulle de bien-être, je vous guiderai pour vous aider à prendre soin de vous. Cet atelier est accessible aux débutant.e.s comme aux initié.e.s. **Venez dans une tenue décontractée et avec votre tapis.**

Atelier animé par Rose Caprais

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Jeudi 3 octobre - De 18h à 20h

GRATUIT



Parentalité numérique

Rejoignez-nous pour une soirée dédiée à la parentalité numérique. Nous échangerons conseils et stratégies pour accompagner les jeunes dans leur usage des écrans et d'internet, tout en favorisant un environnement numérique sain et équilibré.

Adultes



HILDEGARDE AUX FOURNEAUX

Mardi 08 octobre - De 10h à 13h



Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen a observé les vertus de nombreux aliments. Essayons d'adopter cette alimentation saine, comme elle, en concoctant un repas qui sera partagé ensuite au déjeuner.

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 09 octobre - De 14h à 15h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 09 octobre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Jeudi 10 octobre - De 18h à 20h



Le rendez-vous des possibles est un collectif de bénévoles. Nous nous retrouvons régulièrement afin d'échanger sur les ateliers, les projets et les choix concernant la vie de l'ESCALE. C'est l'occasion de venir partager un moment convivial et de réfléchir collectivement sur divers sujets. N'hésitez pas à nous rejoindre, vous y serez le bienvenu !

Tous publics à partir de 15 ans



PARTAGE TA RECETTE

Samedi 12 octobre - De 10h à 13h



Dans une optique d'échanges de savoirs et de pratiques, l'atelier «Partage ta recette» permet de découvrir la recette d'un habitant, de la réaliser et de la déguster. Pour présenter une de vos recettes, prenez contact avec nous ! A vos fourneaux ! **Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Adultes



DÉCOUVERTE DU TRICOT

Samedi 12 octobre - De 14h30 à 16h30



Le tricot traverse les époques et se transmet de génération en génération. Que vous soyez débutant ou tricoteur confirmé, cet atelier est pour vous ! L'objectif reste d'échanger des savoirs et de partager un moment convivial.

Si vous le souhaitez, venez avec vos aiguilles et votre laine ; sinon le matériel est disponible à l'ESCALE.

Tous publics à partir de 10 ans



L'ALIMENTATION COMME LEVIER D'ÉGALITÉ

Mardi 15 octobre - De 10h à 17h30 **GRATUIT**



En matinée, vous êtes conviés à l'ESCALE afin de participer à la réalisation d'un déjeuner qui sera ensuite partagé à l'Auberge de la Maison Neuve à Chauvigné. Cet événement sera l'occasion de réfléchir à des pistes d'actions sur plusieurs thématiques autour de l'alimentation.

En partenariat avec le Pôle de développement de l'Économie Sociale et Solidaire du pays de Fougères, ÉcoSolidaires

Adultes

PILATES DÉBUTANT

Mardi 15 octobre - De 10h à 11h



Venez découvrir la méthode Pilates qui permet le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'équilibrage musculaire.

Ce cours est ouvert au.x débutant.e.s.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Adultes

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 15 octobre - De 11h à 12h



Le renforcement musculaire sollicite certains de vos groupes musculaires, pour leur faire retrouver un tonus qui s'est estompé avec le temps.

Ce cours est ouvert au.x débutant.e.s.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Adulte

BAIN DE SON

Mardi 15 octobre - De 14h30 à 15h30



Venez regagner en énergie et en vitalité lors de ce voyage sonore qui vous plongera dans un état de relaxation profonde. Lors de cet atelier, vous explorerez votre inconscient et éprouverez un véritable lâcher-prise au rythme des instruments.

Adultes

BAIN DE SON

Mardi 15 octobre - De 15h30 à 16h30



Venez regagner en énergie et en vitalité lors de ce voyage sonore qui vous plongera dans un état de relaxation profonde. Lors de cet atelier, vous explorerez votre inconscient et éprouverez un véritable lâcher-prise au rythme des instruments.

Adulte



TY CUISTOT

Mercredi 16 octobre - De 14h à 15h **GRATUIT**



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans



AVENTURE NUMÉRIQUE

Mercredi 16 octobre - De 14h30 à 16h



Partez à l'aventure dans une chasse au trésor numérique palpitante ! Munis de vos smartphones ou tablettes, résolvez des énigmes et trouvez des indices cachés dans notre espace culturel. Cette activité interactive et ludique est parfaite pour les détectives en herbe et les aventuriers de tous âges.

Pour participer à cet atelier, **il vous faudra un smartphone ou une tablette pouvant se connecter sur notre WIFI. Prêt de tablettes possible.**

Tous publics à partir de 10 ans



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 16 octobre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



LE ROI ET LE RAPHIA

Jedi 17 octobre - De 14h30 à 16h30



La fibre de raffia est obtenue par l'épluchage des feuilles de palmier raffia. Initialement utilisé dans le tissage d'étoffes pour la royauté et la noblesse au Kongo et au Loango, le raffia revient en force dans nos intérieurs ces dernières années ! Il permet la fabrication de divers produits : des sacs, des chapeaux, des nattes, des cordes, et même des éléments décoratifs !

Adultes



FESTIVAL ALIMENTERRE

Jeudi 17 octobre - De 20h à 22h

GRATUIT



Du 15 octobre au 30 novembre 2024 a lieu le festival AlimenTerre. Aujourd'hui, découvrez le film «**Demain, la vallée**» qui retrace un processus de démocratie participative qui a eu lieu dans la vallée de l'Arac, en Ariège, avec une concertation publique sur la question des transformations justes du territoire.

Le film sera suivi d'un débat animé par le REEPF.

Tous publics à partir de 8 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



CONSEILLEZ-VOUS

Samedi 19 octobre - De 10h à 12h

GRATUIT



Découverte de l'Intelligence Artificielle (IA)
Plongez dans le monde fascinant de l'intelligence artificielle lors de cet atelier de découverte. Comprenez les principes de base de l'IA, ses applications actuelles et ses implications pour le futur. À travers des démonstrations et des échanges, explorez comment l'IA transforme notre quotidien et les perspectives qu'elle offre.
Adultes



IL ÉTAIT UNE FOIS CHAT GPT

Samedi 19 octobre - De 14h30 à 16h30



Laissez la magie de l'intelligence artificielle opérer dans notre atelier de création d'histoires ! En tirant au sort les personnages, créez collectivement une aventure unique générée par ChatGPT. Un moment de créativité partagée où l'imagination et la technologie se rencontrent pour donner naissance à des récits inédits.

Tous publics à partir de 10 ans



JEU DE RÔLE NUMÉRIQUE

Mardi 22 octobre - De 14h30 à 16h30



Plongez dans l'univers des jeux de rôle (JDR) numériques avec notre atelier d'initiation à Roll20. Apprenez à créer et animer des parties sur ce célèbre outil en ligne, avec un focus sur le thème du médiéval fantastique. Que vous soyez maître du jeu ou joueur, découvrez comment enrichir vos sessions de JDR grâce aux fonctionnalités offertes par Roll20.

Tous publics à partir de 12 ans

SOIRÉE JEUX

Mardi 22 octobre - De 17h à 22h

GRATUIT



En famille, entre amis ou en solo, venez découvrir et profiter de jeux se déroulant entre les années 1492 et 476. Vous pouvez arriver à l'heure que vous voulez, jusqu'à 21h pour profiter du moment. L'équipe d'animation vous accompagnera tout au long de la soirée. Vous pouvez venir avec votre pique-nique et avec un de vos jeux pour le faire découvrir si vous le souhaitez. *Atelier animé par Prom de l'Arcadia*

Tous public à partir de 3 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



TY CUISTOT GOURMAND

Mercredi 23 octobre - De 10h à 12h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé. Aujourd'hui, il s'agit d'un Ty Cuistot un peu plus long qui permettra de réaliser...

Adulte



DÉCOUVERTE DES TOURTEAUX

Mercredi 23 octobre - De 14h à 17h



Venez découvrir cette recette traditionnelle au blé noir, antérieure à la galette, qui pouvait accompagner les plats du quotidien. Autour de 3 crêpières en fonctionnement, cet atelier familial parents-enfants vous fera remonter dans le temps !

Atelier animé par Daniel Rimpot et Maurice Langlois de la Granjagoul

Tous publics à partir de 10 ans (accompagné pour les mineurs)



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 23 octobre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics à partir de 10 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



LA TERRE DE MES ENVIES

Jeudi 24 octobre - De 14h30 à 16h30

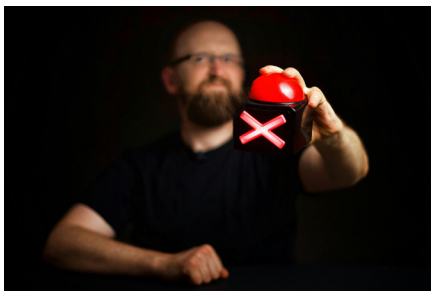


L'utilisation de l'argile remonte à des millénaires. Facile à modeler contrairement à la pierre, elle a été utilisée dans les premières constructions. Au Moyen-Âge, l'argile a permis de façonner des éléments décoratifs pour enrichir les bâtiments, les palais, les églises. Venez laisser libre court à votre imagination lors de cet atelier.

Tous publics à partir de 8 ans

SOIRÉE QUIZ

Judi 24 octobre - De 20h à 22h



Testez vos connaissances sur le Moyen Âge lors de notre soirée quiz spécial médiéval ! Seul ou en équipe, répondez à des questions variées sur cette période fascinante de l'Histoire. Entre culture générale, anecdotes surprenantes et moments de franche rigolade, cette soirée promet d'être à la fois instructive et divertissante.

Tous publics à partir de 10 ans



UN CHATEAU EN VR

Vendredi 25 octobre - 14h30/15h/15h30/16h30



Voyagez dans le temps sans quitter notre espace culturel grâce à la Réalité Virtuelle* ! Enfilez un casque VR et partez à la découverte d'un château médiéval reconstitué avec précision. Une immersion totale qui vous permettra de vivre une expérience historique captivante, comme si vous y étiez.

Tous publics à partir de 13 ans



ESCAL'OWEEN

Samedi 26 octobre - De 19h à 22h30 **GRATUIT**



Nous vous invitons à venir déguisés pour cette grande soirée qui vous attend à l'ESCALE ! Entre jeux et spectacles, il y aura de quoi enchanter (et effrayer !) petits et grands. Plus de détails en page 36 et 37.

Soirée avec la compagnie Flamma et Marie-Hélène Maison.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



TRICOTI TRICOTIN

Mardi 29 octobre - De 14h30 à 16h30



L'utilisation de la laine remonte à des millénaires. Aujourd'hui, redécouvrez cette matière grâce au tricotin ! Un tricotin est un petit appareil permettant de tricoter en rond pour fabriquer des tubes de laine, des tresses, des ganses, des foulards, etc.

Tous publics à partir de 8 ans



TY CUISTOT GOURMAND

Mercredi 30 octobre - De 10h à 12h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé. Aujourd'hui, il s'agit d'un Ty Cuistot un peu plus long qui permettra de réaliser...

Adultes



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 30 octobre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



CUISINE À 4 MAINS

Mercredi 30 octobre - De 14h30 à 16h30



L'atelier Cuisine à 4 mains est un véritable moment de partage entre les parents et leurs enfants. Profitez de cette occasion pour venir en famille réaliser une bonne recette à savourer ensemble. **Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Enfant à partir de 3 ans et Adultes



SORTILÈGE EN CUISINE

Jeudi 31 octobre - de 10h à 13h



Aujourd'hui c'est Halloween ! Venez en cuisine préparer des plats rigolos à base de gelée, de colorants... Une petite approche de la cuisine moléculaire, entre science et art culinaire. Nous dégusterons ensuite ensemble nos réalisations.

Tous publics à partir de 10 ans



LES GRIS-GRIS DE SORCIÈRES

Jeudi 31 octobre - De 14h30 à 16h30



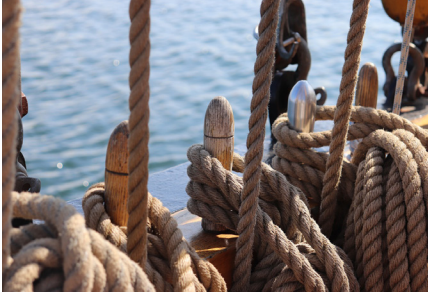
Découvrez et confectionnez quelques gri-gri sortis des légendes du Moyen Âge. Amulettes, runes, talismans... À l'époque, la superstition était de mise ! Peut-être de quoi vous apporter de la chance.

Tous publics à partir de 8 ans



VOYEZ MATELOT !

Mardi 05 novembre - De 14h30 à 16h30



Venez découvrir le matelotage, cet art marin qui repose sur un savoir-faire traditionnel très ancien. Au-delà des nœuds et des épissures, il concerne aussi l'entretien d'un navire, de son gréement, de ses embarcations, toutes les manœuvres de la voile, de prise de mouillage, d'arrimage de la cargaison, de remorquage et d'accostage.

Adultes



DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Mercredi 06 novembre - De 10h à 13h



Préparez-vous à découvrir un menu entrée - plat - dessert qui va raviver vos papilles et satisfaire vos invités lors de votre prochain dîner. **Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 06 novembre - De 14h à 15h **GRATUIT**



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goûthé.

Tous publics à partir de 10 ans

TY GOÛ'THÉ



Mercredi 6 novembre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)

YOGA

Mercredi 06 novembre - De 18h à 19h30



Venez pratiquer le Hatha Yoga pour mobiliser votre corps, le renforcer et l'assouplir. À travers une séance d'1h30, vous explorerez diverses postures de Yoga tantôt engageantes tantôt relaxantes. Dans cette bulle de bien-être, je vous guiderai pour vous aider à prendre soin de vous. Cet atelier est accessible aux débutant.e.s comme aux initié.e.s. **Venez dans une tenue décontractée et avec votre tapis.**

Atelier animé par Rose Caprais

Adultes



RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES



Judi 07 novembre - De 18h à 20h



Le rendez-vous des possibles est un collectif de bénévoles. Nous nous retrouvons régulièrement afin d'échanger sur les ateliers, les projets et les choix concernant la vie de l'ESCALE. C'est l'occasion de venir partager un moment convivial et de réfléchir collectivement sur divers sujets. N'hésitez pas à nous rejoindre, vous y serez le bienvenu !

Tous publics à partir de 15 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 08 novembre - De 14h30 à 16h30 **GRATUIT**



Découverte du smartphone

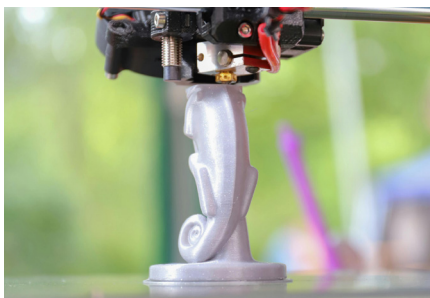
Initiez-vous à l'utilisation de votre smartphone lors de cet atelier de découverte. Que vous soyez débutant ou souhaitiez approfondir vos connaissances, nous vous guiderons dans la prise en main de votre appareil, l'utilisation des applications essentielles et les astuces pour tirer le meilleur parti de votre smartphone au quotidien. **Venez avec votre smartphone.**

Adultes



INITIATION À L'IMPRESSION 3D

Samedi 09 novembre - De 10h à 12h30



Envie de donner vie à des dragons, châteaux et sorcières ? Venez découvrir les bases de l'impression 3D en réalisant des figurines médiévales fantastiques. Apprenez à modéliser et imprimer des objets uniques qui viendront enrichir vos univers fantastiques. Une expérience immersive et passionnante pour tous les amateurs de fantasy et de nouvelles technologies !

Tous publics à partir de 12 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Samedi 09 novembre - De 14h30 à 16h30 **GRATUIT**



Création de cartes de vœux sur Canva

Laissez parler votre créativité lors de notre atelier de cartes de vœux avec Canva ! Apprenez à concevoir des cartes personnalisées et originales en utilisant des modèles et des outils faciles à manipuler. Repartez avec des cartes uniques pour souhaiter de joyeuses fêtes à vos proches.

Dans la mesure du possible, venez avec votre ordinateur.

Tous publics à partir de 13 ans



TISSERANDS D'AUTREFOIS

Mardi 12 novembre - De 14h30 à 17h30



Découvrez le tissage, ce procédé de production de tissu dans laquelle quatre ensembles distincts de fils sont entrelacés à angle droit pour former une étoffe. Grâce au métier à tisser, vous découvrirez 3 méthodes de tissage : toile, satin et sergé.

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 13 novembre - De 14h à 15h **GRATUIT**



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 13 novembre - De 15h à 18h **GRATUIT**



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)

RELAXATION PAR L'ARGILE

Jeudi 14 novembre - De 18h à 20h



L'utilisation de l'argile remonte à des millénaires. Facile à modeler, elle vous permettra une relaxation profonde. En effet, le contact avec la terre éveille fortement le sens du toucher, mais également de l'odorat et donc active notre mémoire primitive.

Adultes

FABRICATION MAISON

Samedi 16 novembre - De 10h à 12h



Toujours un grand succès, la fabrication maison est présente dans nos foyers, tant pour faire des économies que pour les gestes écologiques qu'elle permet. Cette fois, nous réaliserons du produit pour nettoyer vos WC en professionnel.

Dans la mesure du possible, apportez un bac à glaçons, une bouteille et un spray.

Adultes



COUTURE-AU-FIL

Samedi 16 novembre - De 14h15 à 16h30

GRATUIT



Ce temps vous est dédié ! Tissus, fils, rubans, boutons et fermetures éclair... Venez en profiter pour réaliser une création libre en couture et partager vos savoirs entre pairs. **Venez avec votre matériel et tissu.**

Tous publics à partir de 12 ans

ASSOUPPLISSEMENT

Mardi 19 novembre - De 10h à 11h



Gagnez en souplesse mais tout en douceur lors de cet atelier. Des exercices simples d'étirement qui pourront faire toute la différence !

Ce cours est ouvert au.x débutant.e.s.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Adultes

DANSE MODERN'JAZZ

Mardi 19 novembre - De 11h à 12h



Initiez-vous à la danse modern'jazz ! Même si cette danse combine travail rythmique et technique, ne vous en faites pas, elle sera abordée de manière simple et conviviale.

Ce cours est ouvert au.x débutant.e.s.

Adultes



CALLIGRAPHIE

Mardi 19 novembre - De 14h30 à 16h30



À chaque époque son style d'écriture !

Parcourons les années et tentons de reproduire les typographies d'antan. Cette activité calme, allie la patience, la minutie et la créativité. Venez jouer avec les lettres.

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 20 novembre - De 14h à 15h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 20 novembre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



DÉCOUVERTE DU TRICOT

Mercredi 20 novembre - De 14h30 à 16h30



Le tricot traverse les époques et se transmet de génération en génération. Que vous soyez débutant ou tricoteur confirmé, cet atelier est pour vous ! L'objectif reste d'échanger des savoirs et de partager un moment convivial.

Si vous le souhaitez, venez avec vos aiguilles et votre laine ; sinon le matériel est disponible à l'ESCALE.

Tous public à partir de 10 ans



BALLE ANTI-STRESS

Mercredi 20 novembre - De 14h30 à 15h30



Une vaste enquête menée par le CNRS a montré que la période la plus stressante de l'année était celle de Novembre et Décembre. À l'ESCALE, nous allons vous aider en vous invitant à fabriquer votre balle anti-stress.

Tous publics à partir de 8 ans



BALLE ANTI-STRESS

Jeudi 21 novembre - De 18h à 19h



Une vaste enquête menée par le CNRS a montré que la période la plus stressante de l'année était celle de Novembre et Décembre. À l'ESCALE, nous allons vous aider en vous invitant à fabriquer votre balle anti-stress.

Tous publics à partir de 12 ans



POTAGE SURPRISE

Samedi 23 novembre - De 10h à 13h



Le potage est une préparation culinaire à base de plantes potagères bouillies de façon à les ramollir et accompagnées éventuellement de viande ou de graisse. On obtient ainsi le pot-au-feu qui existe dans la cuisine médiévale. Allons ensemble au jardin partagé afin d'obtenir nos ingrédients, puis cuisinons avant de partager ce bon repas !

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Adultes



FESTIVAL ALIMENTERRE

Samedi 23 novembre - De 14h30 à 16h30 (GRATUIT)



Bienveillance paysanne.

Du 15 octobre au 30 novembre 2024 a lieu le festival AlimenTerre. Aujourd'hui, découvrez le film «Bienveillance paysanne» qui rend un bel hommage au métier de paysan. À travers différents exemples français d'élevages respectueux du vivant, il montre l'importance des animaux dans l'équilibre des écosystèmes. *Le film sera suivi d'un débat animé par le REEPF.*

Tous publics à partir de 8 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)

SOPHROLOGIE

Mardi 26 novembre - De 14h30 à 15h30



Renforcer le positif

Se renforcer, se recharger en profondeur avec la sophrologie et aborder l'hiver plus sereinement.

Atelier animé par Natacha Belin

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 27 novembre - De 14h à 15h (GRATUIT)



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans

TY GOÛ'THÉ



Mercredi 27 novembre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



FEUTRINE

Jeudi 28 novembre - De 18h à 20h



La feutrine est une étoffe colorée, moelleuse et légère. Ce n'est pas un textile tissé mais un type de feutre qui est obtenu par feutrage de la fibre textile.

Tous publics à partir de 13 ans



PARTAGE TA RECETTE

Samedi 30 novembre - De 10h à 13h



Dans une optique d'échanges de savoirs et de pratiques, l'atelier «Partage ta recette» permet de découvrir la recette d'un habitant, de la réaliser et de la déguster. Pour présenter une de vos recettes, prenez contact avec nous ! A vos fourneaux ! **Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Adultes

CAFÉ ÉLU-HABITANTS

Samedi 30 novembre - De 10h30 à 12h30



Les conseillers municipaux de Romagné vous proposent de passer un temps convivial, avec eux, à l'ESCALE. Ce sera l'occasion de répondre à vos interrogations, et de parler de la commune autour du thème suivant : «Une circulation apaisée dans le bourg de Romagné, pourquoi, où, comment ?»

Adultes

TY CUISTOT

Mercredi 04 décembre - De 14h à 15h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuiستot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans

TY GOÛ'THÉ

Mercredi 04 décembre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)

YOGA

Mercredi 04 décembre - De 18h à 19h30



Venez pratiquer le Hatha Yoga pour mobiliser votre corps, le renforcer et l'assouplir. À travers une séance d'1h30, vous explorerez diverses postures de Yoga tantôt engageantes tantôt relaxantes. Dans cette bulle de bien-être, je vous guiderai pour vous aider à prendre soin de vous. Cet atelier est accessible aux débutant.e.s comme aux initié.e.s. **Venez dans une tenue décontractée et avec votre tapis.**

Atelier animé par Rose Caprais

Adultes

RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES



Jeudi 05 décembre - De 18h à 20h

GRATUIT



Le rendez-vous des possibles est un collectif de bénévoles. Nous nous retrouvons régulièrement afin d'échanger sur les ateliers, les projets et les choix concernant la vie de l'ESCALE. C'est l'occasion de venir partager un moment convivial et de réfléchir collectivement sur divers sujets. N'hésitez pas à nous rejoindre, vous y serez le bienvenu !

Tous publics à partir de 15 ans



TEINTURE VÉGÉTALE

Samedi 07 décembre - De 14h à 16h



La teinture végétale remonte à 5000 ans en Chine. La technique n'a que peu changé depuis. Vous aussi, venez broyer votre matière colorante, la faire macérer, la filtrer... Avant de la diluer dans une cuve d'eau et d'y ajouter le matériau à colorer.

Tous publics à partir de 13 ans



ÇA BÛCHE EN CUISINE

Mardi 10 décembre - De 14h à 16h



Les vacances approchent ! Pour la dernière recette de l'année, nous vous proposons de réaliser des gâteaux de saison : des bûches ! Nous prendrons ensuite le goûter ensemble pour les déguster. **Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 11 décembre - De 14h à 15h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé.

Tous publics à partir de 10 ans



TY GOÛ'THÉ



Mercredi 11 décembre - De 15h à 18h

GRATUIT



Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



À LA LUEUR DES...

Jeudi 12 décembre - De 15h à 17h



... bougies !

Vous souhaitez créer votre propre bougie artisanale, cet atelier est fait pour vous ! Quand vous arriverez, la cire sera déjà fondue et il ne restera plus qu'à suivre votre imagination et les conseils qui vous seront donnés. De quoi (se) faire un petit cadeau.

Atelié animé par Senteurs émoi

Adultes



AU TEMPS POUR MOI

Samedi 14 décembre - De 10h à 12h

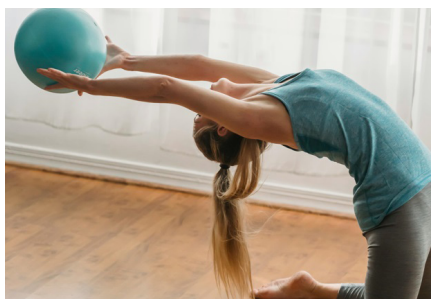


L'année 2024 touche à sa fin ! Et si, plutôt que d'investir dans un calendrier 2025, vous fabriquez un calendrier perpétuel qui vous ressemble ?! C'est ce que nous vous proposons de faire lors de cet atelier créatif.

Tous publics à partir de 10 ans

PILATE DÉBUTANT

Mardi 17 décembre - De 10h à 11h



Venez découvrir la méthode Pilates qui permet le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'équilibre musculaire.

Ce cours est ouvert au.x débutant.e.s.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Adultes

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 17 décembre - De 11h à 12h



Le renforcement musculaire sollicite certains de vos groupes musculaires, pour leur faire retrouver un tonus qui s'est estompé avec le temps.

Ce cours est ouvert au.x débutant.e.s.

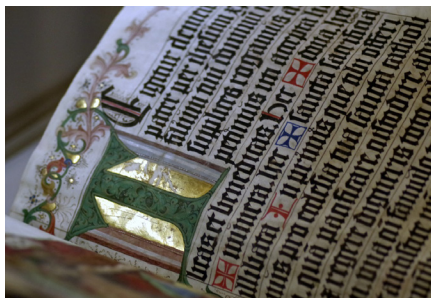
Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Adultes



ENLUMINURES

Mardi 17 décembre - De 14h30 à 16h30



Considérées comme de véritables œuvres d'art, les enluminures sont des peintures exécutées à la main pour décorer ou illustrer un texte manuscrit. Au Moyen-Âge, l'enluminure a eu une double fonction : illustrative et ornementale. Venez vous exercer à cet art lors de cet atelier.

Adultes

TY CUISTOT SPÉCIAL FÊTES

Mercredi 18 décembre - De 14h à 15h

GRATUIT



Bienvenue à Ty Cuistot ! Votre aide est précieuse : venez participer à la préparation de la pâtisserie qui sera servie lors du Ty'Goû'thé spécial fêtes de fin d'année.

Adultes



DÉCOUVERTE DU TRICOT

Mercredi 18 décembre - De 14h30 à 16h30



Le tricot traverse les époques et se transmet de génération en génération. Que vous soyez débutant ou tricoteur confirmé, cet atelier est pour vous ! L'objectif reste d'échanger des savoirs et de partager un moment convivial.

Si vous le souhaitez, venez avec vos aiguilles et votre laine ; sinon le matériel est disponible à l'ESCALE.

Tous publics à partir de 10 ans



TY GOÛ'THÉ SPÉCIAL FÊTES



Mercredi 18 décembre - De 15h à 18h **GRATUIT**



Le Ty Goû'thé est le nouveau rendez-vous de l'ESCALE à découvrir en cette rentrée 2024. Venez partager un moment convivial avec l'équipe et d'autres inscrits autour d'une pâtisserie et d'une boisson. Lors de ce créneau, vous pouvez arriver et partir aux heures que vous voulez.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



BAIN DE SON

Jedi 19 décembre - De 18h à 19h.



Venez regagner en énergie et en vitalité lors de ce voyage sonore qui vous plongera dans un état de relaxation profonde. Lors de cet atelier, vous explorerez votre inconscient et éprouverez un véritable lâcher-prise au rythme des instruments.

Adultes

GRANDE SOIRÉE L'ESCALE 'O W E E N



Vivez Halloween au rythme de la sorcellerie

SAMEDI 26 OCTOBRE
DE 19H00 À 22H30



L'ESCALE
Espace Socio-Culturel d'Animations, de Loisirs & d'Echanges



Rétrospective des ateliers du troisième trimestre 2024

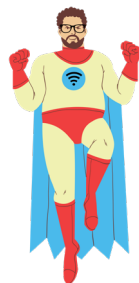
Voici quelques images des ateliers du troisième trimestre 2024 sur le thème « De la suite dans les idées ».







LE CONSEILLER NUMÉRIQUE



Max, le conseiller numérique de l'ESCALE a le plaisir de vous proposer plusieurs formats d'accompagnements.

LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

GRATUIT

Sur rendez-vous

Max vous accompagne individuellement pour répondre à un besoin ou une question spécifique en lien avec le numérique.

Rendez-vous au 06.31.80.69.15, les jeudis et samedis.

LES ACCOMPAGNEMENTS COLLECTIFS

GRATUIT

Sur inscription

Une thématique est approfondie en groupe lors de différents ateliers collectifs nommés «conseillez-vous», présents dans les pages précédentes.

Vous pouvez venir avec votre propre matériel ou du matériel peut vous être prêté ; il faut le préciser lors de votre inscription.

LES ANIMATIONS NUMÉRIQUES

PAYANT

Sur inscription

Les animations sont des temps de divertissement autour du numérique. Elles sont proposées tout au long du trimestre (à consulter dans les pages précédentes).

LE RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

C'EST QUOI ?

Un collectif de bénévoles qui contribue au fonctionnement de l'ESCALE. Il se réunit régulièrement pour échanger sur des ateliers, des événements, des projets. Ces rencontres sont animées par Marine, la référente familles-habitants. Elle cible certains sujets, afin de faire évoluer le lieu, au plus proche des attentes et des besoins du publics.



MAIS ENCORE ...

Comme son nom l'indique, «Au rendez-vous des Possibles», tout est possible ! L'imaginaire n'a pas de limites : proposer des idées d'activités et animations, créer, échanger, organiser, partager, animer et accompagner. Faire vivre l'ESCALE tout simplement !

Exemples de missions réalisées : préparer le marché nocturne (création + mise en place d'affiches publicitaires, décorations, accueil des exposants...) et accompagnement lors d'une sortie aux jardins de Brocéliande (accueil des participants, pointage...)

C'EST POUR QUI ?

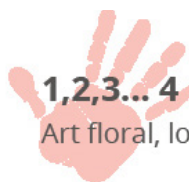
Le Rendez-vous des possibles est ouvert à toutes personnes de 15 ans et plus, souhaitant s'impliquer dans la vie du lieu.

LES COMMISSIONS

DU RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

C'EST QUOI ?

Ce sont des groupes thématiques qui ont été choisis et déterminés en collectif. Les commissions sont gérées par les bénévoles, en fonction des aptitudes de chacun. Pour chaque commission, il y a un bénévole qui fait le lien avec la référente des bénévoles de l'ESCALE.



1,2,3... 4 MAINS

Art floral, loisirs créatifs, couture



À TABLE !

Cuisine et art de la table



OUVRONS L'ŒIL

Arts, jeux, expo



À VOS OUTILS

Bricolage



LA TERRE ET NOUS

Jardin, compost, biodiversité



SE RESSOURCER

Bien-être individuel, en famille, ensemble...



T'ES AU COURANT ?

Communication

L'ESCALE EN FÊTE

Évènements

PROJET JARDIN PARTAGÉ, GÉRÉ PAR LES BÉNÉVOLES !



LA MÉDIATHÈQUE



Ici, tout est possible !

En vous abonnant gratuitement à la médiathèque, vous pourrez emprunter 20 documents pendant 4 semaines. Vous trouverez une vaste sélection de bandes dessinées, romans, documentaires, cd, dvd, mangas et jeux de société. Vous trouverez aussi une sélection de livres en grands caractères et un espace facile à lire. Une console Nintendo Switch est aussi disponible pour jouer sur place.

La particularité de la médiathèque ? Du prêt d'objets ! Venez découvrir notre sélection de moules à gâteaux, et profiter des livres de recettes qui pourront vous donner des idées.

Il est aussi possible de profiter des différentes animations proposées par la médiathèque. Elles sont toutes gratuites et ouvertes à tous.

Si vous souhaitez vous investir, n'hésitez pas à venir vers nous. Vous pouvez devenir bénévoles, proposer des animations, des lectures, vos envies et idées. C'est l'endroit idéal pour s'investir, peu importe votre âge !

Pour tout contact :

NEAU Justine

02.99.98.93.32

biblioromagne@fougères-agglo.bzh



Pour connaître la programmation de la médiathèque, suivez la sur Facebook et Instagram ou abonnez-vous à la newsletter !

LE RPE



Le RPE (Relais Petite Enfance, anciennement RIPAME) est un lieu d'informations et d'échanges pour aider les parents et les professionnels de la petite enfance au quotidien.

C'est un service gratuit de proximité, pour les familles, les assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s et les employé(e)s de la garde à domicile.

En termes de fonctionnement, le RPE vous propose :

- Des **permanences physiques et téléphoniques**. À Romagné, elles ont lieu à l'ESCALE le vendredi de 13h30 à 16h.
- Des **ateliers d'éveil** : c'est un accueil collectif destiné aux jeunes enfants accompagnés d'un adulte : parent, grand parent, assistant(e) maternel(le) agréé(e) ou garde à domicile... C'est un lieu d'éveil, de découverte et de sociabilisation à destination des jeunes enfants avant leur scolarité. À Romagné, ils ont lieu à l'ESCALE tous les vendredis de 9h30 à 11h15, hors vacances scolaires. Ils sont gratuits, après inscription, dans la limite des places disponibles.

Contact / Inscriptions et rendez-vous :

Morgane Le Bozec, Animatrice du relais, joignable au 06 45 10 23 02
rpe@lecousse.fr



L'École d'Arts Plastiques de Fougères Agglomération

L'École Communautaire d'Arts Plastiques de Fougères Agglomération vous propose trois ateliers d'arts plastiques.

Le premier est un cours « dessin manga », le mardi de 17h30 à 19h. C'est un atelier principalement destiné aux adolescents.

Le second est destiné aux enfants de 6 à 9 ans. Les enfants sont amenés à travailler différents matériaux. Le cours a lieu le mercredi matin de 10h à 11h30.

Un troisième est destiné à un public adulte qui désire pratiquer le dessin. Le cours se déroule le jeudi soir de 17h à 19h.

Nouveauté : inscription uniquement sur internet. Sur le site de l'école, choisir l'onglet Extranet/Inscriptions, donner la date de naissance de l'élève puis remplir le formulaire accompagné de pièces justificatives à joindre.



Possibilité de prendre rendez-vous au secrétariat afin d'être accompagné (apporter les documents à joindre à la candidature).

Renseignements : 02 99 94 11 13 (message vocal possible)

ou ecap@fougères-agglo-bzh

<http://fougères-agglo.bzh/content/ecole-d%E2%80%99arts-plastiques>

Le Conservatoire de musique de Fougères Agglomération

Le Conservatoire de Musique René Guizien proposera de nouveau cette année son cours d'éveil musical au sein de l'ESCALE pour les enfants à partir de 5 ans.

Rendez-vous chaque mercredi de 11h10 à 12h dans notre espace des sons ! Les inscriptions se font directement auprès du CMRG : cri@fougères-agglo.bzh

LES PERMANENCES



Mission Locale

3ème mercredi de chaque mois, de 10h à 12h
Gratuit - Sur rdv auprès de la Mission Locale

Elle accompagne les jeunes de 16 à 25 ans, pour être écoutés par des professionnels qui les aident à trouver des solutions pour avancer, dans la vie professionnelle (emploi, formation) et/ou dans la vie quotidienne (logement, santé, volontariat, permis de conduire ...).



CLIC Haute Bretagne

3ème mardi de chaque mois, de 14h à 16h30
Gratuit - Sur rdv auprès du Clic

Le CLIC propose une aide et un accompagnement administratif dans les démarches d'accès aux droits liées à la perte d'autonomie à domicile.



SCOT Pays de Fougères

2ème jeudi de chaque mois, de 8h45 à 12h30
Gratuit - Sur rdv auprès de la mairie du projet

Le syndicat mixte du SCOT du Pays de Fougères accompagne et conseille les particuliers et les professionnels dans tous leurs projets d'urbanisme : constructions (maison, abri de jardin, piscine, extension, activité...), modification de constructions (menuiseries, façades, toitures, panneaux photovoltaïques, isolation par l'extérieur...) et aménagements (lotissement, terrain à bâtir, clôture, coupe et abattage d'arbres...).

TARIFS 2024

Adhésion :

Une adhésion annuelle est requise pour participer aux différents ateliers payants et aux sorties.



16 € par adulte
Gratuit pour les enfants du foyer, jeunes
et pour les majeurs étudiants.

Participation financière demandée pour les ateliers :

Certains des ateliers sont soumis à une participation basée sur votre quotient familial.

Les différentes tranches se découpent ainsi :

- **0 à 519 : 1€**
- **520 à 903 : 1,50€**
- **904 et + : 2€**

La transmission de votre QF n'est pas obligatoire, dans ce cas là vous serez soumis à la participation maximale.

Ateliers gratuits :

- Les ateliers numériques et RDV individuels avec le conseiller numérique (à l'inverse des animations numériques).

- Les ateliers répondant à des missions de service public (cafés habitants/ « Au Rendez-vous des possibles »/ cafés associations/ langues/conférences ; ateliers menés en partenariat avec d'autres collectivités ou services publics...)

- Les événements

Sorties :

Les sorties sont soumises à une participation basée sur votre quotient familial.

Les différentes tranches se découpent ainsi :

Quotient familial	0 - 519	520 - 903	904 et +
Adulte solo	10,00€	15,00€	20,00 €
Adultes duo	17,50 €	26,25 €	35,00 €
Famille : 1 adulte + enfants (Max 3)	15,00 €	22,50 €	30,00 €
Famille : 2 adultes + enfants (Max 3)	22,50 €	33,75 €	45,00€
Enfant supplémentaire	+ 2,50€	+ 3,75 €	+ 5,00€

Les forfaits familles comprennent entre 1 à 3 enfants ; au delà un supplément enfant s'additionnera au forfait.



Envie de vous investir ?

Plusieurs possibilités s'ouvrent à vous.

LE RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES (COMITÉ DES HABITANTS) :

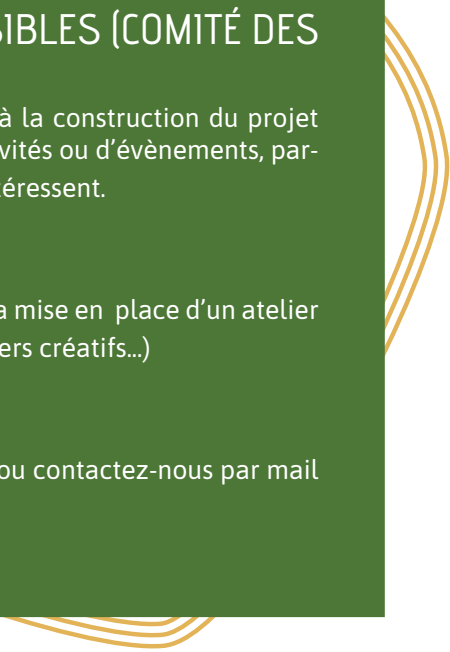
Venez participer au fonctionnement et à la construction du projet de l'ESCALE, faire des propositions d'activités ou d'évènements, partager toutes idées ou projets qui vous intéressent.

LES ATELIERS :

Vous avez la possibilité de contribuer à la mise en place d'un atelier (cuisine, mode de vie, cafés/débats, ateliers créatifs...)

VOUS ÊTES INTÉRESSÉS ?

Venez en échanger sur place avec nous ou contactez-nous par mail ou téléphone !



MERCI À NOS PARTENAIRES





L'ESCALE

5 rue de Fougères
35133 ROMAGNE



Facebook
L'ESCALE-Romagné



Instagram
@escale.romagne

02 21 98 00 00 - accueil.escale@romagne35.bzh - www.escale.romagne35.bzh