



# Le lac gelé



PROGRAMME N°13  
Janvier-Mars 2025



# MOT DE L'ÉQUIPE

Toute l'équipe de l'ESCALE vous souhaite une très belle année 2025 en sa compagnie.

Seront présents à vos côtés : Julie à l'accueil, Géraldine pour les animations, Anthony en conseil et accompagnement numérique, Marine en accompagnement bénévoles, animations et responsable de la structure.

Cette année encore vous retrouverez certains intervenants fidèles au poste : Rose, Natacha, Manon ainsi que nos merveilleux bénévoles.

Une nouvelle catégorie voit le jour : "P'tits bons gestes", dans laquelle vous retrouverez les ateliers "fabrication maison" ainsi que tous les autres ateliers éco-responsables.

Après les fêtes de fin d'année, restez dans l'imaginaire et le rêve pour vivre une année pleine de merveilles. L'ESCALE vous ouvre les portes de la Contrée Imaginaire. Attention à ne pas glisser sur le lac gelé ; vous trouverez probablement de petites créatures dans la forêt enchantée ; ne perdez pas la tête dans la vallée loufoque enfin, ne vous laissez pas trop tenter par la gourmandise dans la cité des délices.

L'ESCALE est impatient de vous accueillir pour vivre toutes ces 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 MÉDIATHÈQUE

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

## LA MAM

Du lundi au vendredi

Tél : 09 83 48 53 42

Mail : [mamaufildujeu@gmail.com](mailto:mamaufildujeu@gmail.com)

## LE RPE

Permanences physiques et télé-  
phoniques :

Vendredi de 13h30 à 16h

Ateliers d'éveil :

Vendredi : 9h30 à 11h15

# LES ATELIERS



P'tit bons  
gestes



Créatif



Café échanges



Cuisine



Évènement



Numérique



Sortie



Conférence /  
Spectacle



Mode de vie



# L'ESCALE ET LA CONTRÉE IMAGINAIRE

Samedi 18 janvier - De 10h à 17h **Gratuit**



C'est l'ouverture de notre programmation 2025 ! Cette année, l'ESCALE part dans la Contrée Imaginaire. Un monde onirique fantastique vous attend ! Lors de cette journée, découvrez un aperçu des 4 prochains trimestres à travers des animations et des jeux. Quels mystères peuvent bien vous attendre ?

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



## ASSOUPPLISSEMENT

Mardi 21 janvier - De 10h à 11h



Gagnez en souplesse mais tout en douceur lors de cet atelier. Des exercices simples d'étirements qui pourront faire toute la différence ! Ce cours est ouvert aux débutant.e.s.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.**

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes



## DANSE MODERN'JAZZ

Mardi 21 janvier - 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 aux débutant.e.s.

*Atelier animé par Manon Plessis*

Adultes

# RELAXATION GIVRÉE

Mercredi 22 janvier - De 14h à 15h



Trouvez votre chaleur intérieure alors que votre corps se trouve dans un environnement froid. Dans les pays nordiques, la relaxation ou la sieste peut se faire dehors. En cette programmation glaciale, **venez avec une grosse couverture et/ou duvet, une tenue bien chaude (polaire, gants, bonnet et cache-cou...)** ainsi qu'avec votre tapis de sol pour assister à une relaxation atypique en extérieur.

En cas de mauvais temps la séance sera maintenue, nous avons une solution de repli.

Adultes



## DÉCOUVERTE DU TRICOT

Mercredi 22 janvier - De 15h à 17h



Le tricot traverse les générations. 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.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel.**

Tous publics à partir de 10 ans



## BLANCHE COMME NEIGE

Jeudi 23 janvier - De 18h30 à 21h



La cuisine enfle son manteau blanc : allons à la découverte de recettes blanches comme neige ! Une exploration ou une revisite, des recettes toutes plus délicieuses les unes que les autres.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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



# CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 24 janvier - De 14h30 à 15h30

Gratuit



## Prise en main du smartphone et/ou de la tablette

Sans complexe, venez avec toutes vos questions et en toute simplicité pour découvrir ou redécouvrir les bases de l'utilisation de votre smartphone (allumage, gestion des applications, nettoyage du téléphone, les types de transferts de fichiers et plein d'autres petites astuces.)

**Venez avec votre smartphone et/ou votre tablette.**

Adultes



# CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 24 janvier - De 16h à 17h

Gratuit



## Transfert de fichiers et photos depuis le smartphone et/ou la tablette

C'est l'occasion de comprendre les différentes possibilités pour transférer des fichiers ou des photos. Vous allez pouvoir expérimenter avec notre conseiller numérique qui vous accompagnera sans jugement et en toute légèreté.

**Venez avec votre smartphone et/ou votre tablette, votre câble chargeur et un ordinateur si possible (sinon un vous sera prêté).**

Adultes



# COUTURE-AU-FIL

Samedi 25 janvier - De 14h à 16h45

Gratuit



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

**Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel, machine et tissus.**

Tous publics à partir de 12 ans

# SOPHROLOGIE

Mardi 28 janvier - De 14h30 à 15h30



## Retrouver l'harmonie

La vie nous agite, nous en fait voir parfois de toutes les couleurs. Grâce à la sophrologie, en revenant à soi, nous pouvons rééquilibrer les 3 "C" (corps-cœur-cerveau).

*Atelier animé par Natacha Belin*

Adultes



## TY CUISTOT

Mercredi 29 janvier - De 14h à 15h30

Gratuit



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

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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

## TY GOÛTHÉ



Mercredi 29 janvier - De 15h30 à 17h30

Gratuit



Sur un ton de « Tea-time » et de goûter d'enfants, venez partager un moment convivial avec d'autres personnes et l'équipe.

Inscrit ou juste de passage, arrêtez-vous pour déguster une pâtisserie et boire une boisson chaude ou froide. Vous pouvez arriver et repartir aux heures que vous voulez pendant ce créneau.

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

# YOGA

Mercredi 29 janvier - 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



## PROJECTION CRÉATIVE

Jeudi 30 janvier - De 18h à 20h



Réalisez une création qui fera ressortir vos aspirations pour l'année 2025. Plusieurs techniques (dessin, collage, photo, etc.) vous seront proposées, ce qui rend cette activité accessible au plus grand nombre.

**Si vous le souhaitez, venez avec des photos, des magazines, végétaux séchés, tissus ou toutes autres choses qui vous inspirent pour 2025.**

Tous publics à partir de 12 ans



## 1001 FACETTES

Samedi 01 février - De 10h à 12h



Pour préparer une soirée disco ou simplement parce que l'on aime le scintillement des boules à facettes, c'est ici et maintenant qu'on en confectionne.

Pour vous amuser avec les reflets de celles-ci, nous vous invitons à vous inscrire également à l'atelier suivant.

Tous publics à partir de 12 ans



# FLASH ET FANTAISIE

Samedi 01 février - De 14h30 à 16h



Utilisez plusieurs outils et accessoires pour prendre des photos des plus originales avec des jeux de lumières et des reflets. On va vous mettre un peu de paillettes dans les yeux !

**Dans la mesure du possible, venez avec un smartphone.**

Tous publics à partir de 12 ans.



# MODELAGE ZEN - PARTIE 1

Mardi 04 février - De 14h30 à 16h30



L'esprit cocooning de l'hiver est aussi associé aux bougies et à l'encens. Sur cette première partie, vous modéliserez un support à encens ou à bougie selon votre choix.

**Dans la mesure du possible venez avec un tablier ou une blouse.**

Tous publics à partir de 13 ans



# 3D GELÉ

Mercredi 05 février - De 14h15 à 16h45



Petite modélisation 3D suivie d'une impression. Ambiance lac gelé, mais où va vous mener votre imagination ?

Cet atelier est accessible aux débutant.e.s, aux amateur.rices, aux confirmé.e.s ou encore aux curieux.ses !

Tous publics à partir de 15 ans

# RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Jeudi 06 février - De 18h à 20h

Gratuit



Le rendez-vous des possibles est un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement afin d'échanger sur les ateliers, les projets, ainsi que sur les choix concernant 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

## CUISINE À 4 MAINS

Samedi 08 février - De 10h30 à 12h



L'atelier Cuisine à 4 mains est un véritable moment de partage entre les parents et les 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.**

Enfants à partir de 3 ans et adultes

## DOUCEUR D'HIVER

Mardi 11 février - De 10h à 17h30



Profitez d'une journée thématique pleine de douceur hivernale et de bien-être. Au programme : balade, atelier cuisine, relaxation, activité créative intuitive ainsi que de bons moments conviviaux.

**Retrouvez le programme détaillé de la journée à la page 26.**

Adultes

# TY CUISTOT

Mercredi 12 février - De 14h à 15h30

Gratuit



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

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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

# TY GOÛTHÉ

Mercredi 12 février - De 15h30 à 17h30

Gratuit



Sur un ton de « Tea-time » et de goûter d'enfants, venez partager un moment convivial avec d'autres personnes et l'équipe.

Inscrit ou juste de passage, arrêtez-vous pour déguster une pâtisserie et boire une boisson chaude ou froide. Vous pouvez arriver et repartir aux heures que vous voulez pendant ce créneau.

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

# UN MONDE ENNEIGÉ

Jeudi 13 février - De 14h30 à 15h30



Quoi de mieux que de tenir entre ses mains une petite boule contenant un monde merveilleusement enneigé ? C'est ce que nous vous proposons aujourd'hui. La neige qui retombe doucement captive notre esprit et permet de s'évader l'espace d'un instant.

**Si possible, apportez un ou 2 objets comme des toutes petites figurines.**

Tous publics à partir de 4 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 6 ans)



# ÉCLATS DE LUMIÈRES

Jeudi 13 février - De 18h30 à 20h



Le lightpainting est une méthode photographique de captation de la lumière. Grâce à un temps d'exposition long, nous pourrons nous amuser et créer de magnifiques clichés "wouahou" facilement.

**Dans la mesure du possible, venez avec un smartphone.**

Tous publics à partir de 12 ans



# DESSINS MAGIQUES

Vendredi 14 février - De 14h30 à 15h30



Faire un dessin invisible... C'est chouette, mais le faire apparaître c'est encore mieux ! Alors êtes-vous prêts à avoir des pouvoirs magiques ?!

Tous publics à partir de 3 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 6 ans)



# PARTAGE TA RECETTE

Samedi 15 février - 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. À vos fourneaux !

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Si vous aussi, vous souhaitez nous partager une recette, faites le nous savoir !

Adultes



# COUTURE : L'HIVER EST LÀ

Mardi 18 février - De 14h à 16h30



Un atelier couture dédié aux créations de bonnets, de tours de cou et de moufles afin d'être au chaud cette hiver !

**Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel, machine et tissus.**

Tous publics à partir de 12 ans

# SOIRÉE JEUX

Mardi 18 février - De 17h à 22h

Gratuit



En famille, entre amis ou en solo, venez découvrir et profiter de jeux faisant appel à l'imaginaire et au rêve. 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 publics à partir de 3 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



# LUEURS DU NORD

Mercredi 19 février - De 10h à 11h



Cette année, l'indice boréal est particulièrement élevé dans les pays nordiques. Majestueuses et magiques, les aurores boréales sont de véritables phénomènes lumineux atmosphériques. Sur cet atelier, venez créer un tableau représentant ces lueurs du nord dans une ambiance "boréalesque".

Tous publics à partir de 6 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 8 ans)



# DÉCOUVERTE DU TRICOT

Mercredi 19 février - De 14h30 à 17h



Le tricot traverse les générations. 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.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel.**

Tous publics à partir de 10 ans



# PHOTOPHORE

Jeudi 20 février - De 18h à 19h



Créer des boules de lumière décorées selon vos souhaits, rien de tel pour donner une ambiance cocooning à votre intérieur !

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



# LES PETITS GÉNIES DU NUMÉRIQUE

Samedi 22 février - De 10h30 à 11h30



Avis aux amateurs ou aux curieux de la programmation, venez découvrir le langage graphique Scratch et vous essayer à cette pratique. Ici vous pourrez faire des petites animations numériques et donner vie à des personnages !

**Dans la mesure du possible, venez avec un ordinateur.**

Tous publics à partir de 8 ans

# PILATE DÉBUTANT

Mardi 25 février - De 10h à 11h



Venez découvrir la méthode Pilate qui permet le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'équilibrage musculaire. Ce cours est ouvert aux débutant.e.s.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.**

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 25 février - 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 aux débutant.e.s.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.**

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes



## TY CUISTOT

Mercredi 26 février - De 14h à 15h30

Gratuit



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

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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

# TY GOÛTHÉ



Mercredi 26 février - De 15h30 à 17h30

Gratuit



Sur un ton de « Tea-time » et de goûter d'enfants, venez partager un moment convivial avec d'autres personnes et l'équipe.

Inscrit ou juste de passage, arrêtez-vous pour déguster une pâtisserie et boire une boisson chaude ou froide. Vous pouvez arriver et repartir aux heures que vous voulez pendant ce créneau.

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

# YOGA

Mercredi 26 février - 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 Coprais.*

Adultes



# CONSEILLEZ-VOUS

Judi 27 février - De 18h à 19h

Gratuit



## Gérer ses fichiers et dossiers sur l'ordinateur

Comprendre comment sont organisés les fichiers sur un ordinateur, les astuces de classement pour mieux vous y retrouver et avoir votre propre logique en fonction de l'usage que vous en avez.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre ordinateur**

Tous publics à partir de 15 ans



## MAMIE'SSION CADEAU

Samedi 01 mars - De 14h30 à 15h30



C'est bientôt la fête des grands-mères ! Nos mamies prennent soin de nous, leurs câlins sont doux et réconfortants... Remercions-les d'être si gentilles avec un petit geste rempli d'amour.

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



## MODELAGE ZEN - PARTIE 2

Mardi 04 mars - De 14h30 à 16h30



L'esprit cocooning de l'hiver est aussi associé aux bougies et à l'encens. Sur cette seconde partie, vous personnaliserez les supports créés en février afin de les finaliser.

**Dans la mesure du possible, venez avec un tablier ou une blouse.**

Tous publics à partir de 13 ans



## VOYAGE SOUS LA NEIGE

Mercredi 05 mars - 14h30, 15h, 15h30 et 16h



Grâce à la réalité virtuelle, partez en voyage, découvrez des paysages et faites le plein d'expériences rafraîchissantes tout en restant ici, à Romagné !

Tous publics à partir de 13 ans

# RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES



Jeudi 06 mars - De 18h à 20h

Gratuit



Le rendez-vous des possibles est un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement afin d'échanger sur les ateliers, les projets, ainsi que sur les choix concernant 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 08 mars - 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 ! À vos fourneaux !

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

Si vous aussi, vous souhaitez nous partager une recette, faites le nous savoir !

Adultes

# CAFÉ ELUS - HABITANTS



Samedi 08 mars - De 10h30 à 12h30

Gratuit



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.

Adultes



# DÉCOUVERTE DE LA SCULPTURE

Mardi 11 mars - De 14h30 à 16h30



Le plâtre peut être moulé ou sculpté. Il se travaille facilement et est accessible à tous. Dans une ambiance toute blanche, laissez libre cours à votre créativité.

**Dans la mesure du possible, venez avec une blouse.**

Tous publics à partir de 13 ans



## TY CUISTOT

Mercredi 12 mars - De 14h à 15h30

Gratuit



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

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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

## TY GOÛTHÉ



Mercredi 12 mars - De 15h30 à 17h30

Gratuit



Sur un ton de « Tea-time » et de goûter d'enfants, venez partager un moment convivial avec d'autres personnes et l'équipe.

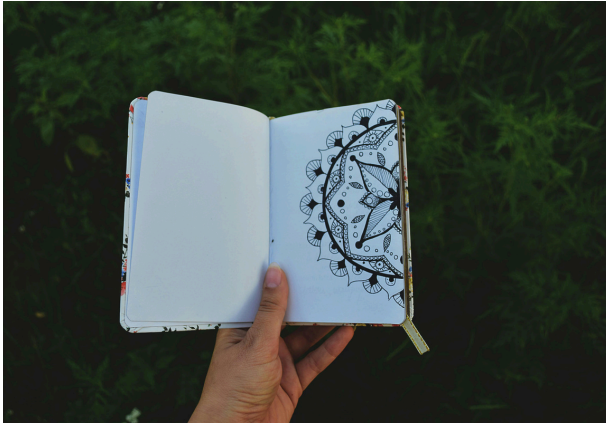
Inscrit ou juste de passage, arrêtez-vous pour déguster une pâtisserie et boire une boisson chaude ou froide. Vous pouvez arriver et repartir aux heures que vous voulez pendant ce créneau.

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



# ZEN ART HIVERNAL

Jeudi 13 mars - De 18h30 à 19h30



Appelé aussi Zentangle, prenez le temps de découvrir cet art qui mêle créativité et détente. Aucune technique de dessin n'est nécessaire car c'est un art spontané et abstrait. Tout droit sortis de votre tête, alignez des motifs répétitifs qui vous permettront de vous relaxer. Ici, nous ferons cette activité sur un thème hivernal.

Tous publics à partir de 12 ans



# CONSEILLEZ-VOUS

Samedi 15 mars - De 10h30 à 11h30

Gratuit



## Canva : les bases et la découverte

Canva est un site où vous pouvez réaliser une multitude de créations (documents, cartes, livres, présentations, affiches, invitations...). Ce site offre de grandes possibilités et permet d'exploiter tout votre potentiel créatif. Sur cet atelier, vous découvrirez les bases de la plateforme et vous vous familiariserez avec l'outil.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre ordinateur.**

Tous publics à partir de 12 ans



# ASSOUPPLISSEMENT

Mardi 18 mars - 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 aux débutante.s.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.**

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes



# DANSE MODERN'JAZZ

Mardi 18 mars - 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 aux débutant.e.s.

*Atelier animé par Manon Plessis*

Adultes



## T'ES GONFLÉ !

Mercredi 19 mars - De 10h30 à 11h30



La peinture est à l'honneur, mais cette fois-ci, nous allons essayer de lui donner du relief et la faire gonfler ! Mais oui ! C'est possible !

Tous publics à partir de 6 ans



## DÉCOUVERTE DU TRICOT

Mercredi 19 mars - De 14h30 à 16h30



Le tricot traverse les générations. 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.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel.**

Tous publics à partir de 10 ans



## VERR'DOYANT

Jeudi 20 mars - De 18h à 20h



Donner un effet vitrail à nos vitres ou objets en verre fait envie mais est généralement peu accessible. Sur cette séance, nous allons vous montrer une technique à moindres frais pour réaliser de jolies créations.

**Nous vous invitons à venir avec une plaque de verre ou un cadre que vous souhaitez customiser avec un effet vitrail !**

Tous publics à partir de 13 ans



## CUISINE GIVRÉE

Samedi 22 mars - De 10h à 13h



Grrrrr, mais qu'il fait froid ! Et ce n'est pas lors de cet atelier que nous nous réchaufferons car des recettes glaciales ou givrées seront à l'honneur...

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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



## BAIN DE SONS

Samedi 22 mars - De 14h30 à 15h30



Venez regagner en énergie et en vitalité lors de ce voyage sonore qui vous plongera dans un état de relaxation profond. Lors de cet atelier, vous explorerez votre inconscient et éprouverez un véritable lâcher-prise au rythme des instruments. **Dans la mesure du possible, venez avec un tapis, un coussin et une petite couverture.**

Adultes

# SOPHROLOGIE

Mardi 25 mars - De 14h30 à 15h30



## Développer sa concentration

Activer sa présence et son attention avec la sophrologie, cela nous aide à développer notre concentration.

*Atelier animé par Natacha Belin*

Adultes

## TY CUISTOT

Mercredi 26 mars - De 14h à 15h30

Gratuit



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

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.**

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

## TY GOÛTHÉ

Mercredi 26 mars - De 15h30 à 17h30

Gratuit



Sur un ton de « Tea-time » et de goûter d'enfants, venez partager un moment convivial avec d'autres personnes et l'équipe.

Inscrit ou juste de passage, arrêtez-vous pour déguster une pâtisserie et boire une boisson chaude ou froide. Vous pouvez arriver et repartir aux heures que vous voulez pendant ce créneau.

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

# YOGA

Mercredi 26 mars - 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



# FABRICATION MAISON

Jeudi 27 mars - De 18h30 à 19h30



La traditionnelle "fabrication maison" est de retour, suite à vos demandes nous préparerons des recettes pour entretenir votre cuisine.

**Dans la mesure du possible, apportez : un bocal, un bac à glaçons et une bouteille à gros goulot ou un gros bocal.**

Adultes



# CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 28 mars - De 14h30 à 15h30

Gratuit



## Spams et appels frauduleux

Marre des mails frauduleux, des appels intempestifs, ou crainte de vous faire avoir ? C'est l'occasion de découvrir les points de vigilance à avoir et d'essayer d'identifier les arnaques !

Adultes



# QUE C'EST CHOUETTE !

Samedi 29 mars - De 14h à 17h



En cette période des nuits de la chouette, cette dernière sera mise à l'honneur avec son ami le hibou. Déconstruire les croyances, découvrir son mode de vie au travers de divers animations et jeux.

Tous publics à partir de 6 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 13 ans)



## CETTE NUIT, UNE CHOUETTE M'A DIT...

Samedi 29 mars - De 17h15 à 18h00



En partenariat avec la Granjaoul, découvrez le spectacle de Morgane Le Cuff.

« Avez-vous bien dormi cette nuit ? Moi je dormais très bien jusqu'à ce qu'une drôle de bête vienne taper à ma fenêtre... Une chouette toute blanche est venue m'apprendre une ritournelle en gallo qui permet de comprendre la lanque des animaux... Répétez après moi : Lanque de vlin, ouraille de chat d'bouâ. L'lanqaije des bêtes tu comprenras !

Et voilà que tour à tour chaque animal que je croise me raconte son histoire, et grâce à la ritournelle, je les comprends ! Attendez un peu que je vous raconte... »

Billetterie sur place par la Granjaoul (espèce ou chèque)

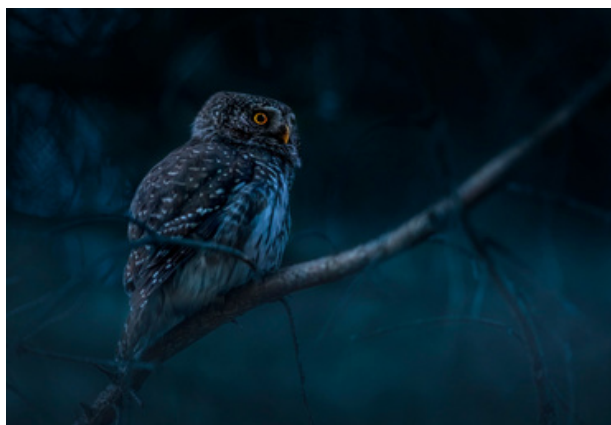
Adultes 5€ - Enfants 2€

Tous publics à partir de 5 ans (accompagné d'un adultes pour les moins de 13 ans)



## NUIT DE LA CHOUETTE

Samedi 29 mars - De 18h30 à 20h30



Venez vagabonder sur les traces des rapaces nocturnes de la commune avec nous au crépuscule.

Gardez tous vos sens en éveil, ils ne sont peut-être pas loin !

Tous publics à partir de 6 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 13 ans)

JOURNÉE THÉMATIQUE



# *Douceur d'hiver*

**11** | FÉVRIER  
10h-17h30

5 rue de Fougères  
35133 Romagné

# DOUCEUR D'HIVER

Mardi 11 février 2025

(Inscription obligatoire à tous les ateliers)

## BALADE GIVRÉE

De 10h à 11h

Pour bien commencer la journée, quoi de mieux qu'une balade extérieure revivifiante.

**Venez avec une tenue adaptée et chaude.**

## DOUCEUR ET COCOON

De 11h à 14h30

Nous enchaînerons avec un temps de cuisine où des recettes douces et réconfortantes seront au rendez-vous. Il sera suivi d'un temps convivial pour déguster toutes ces bonnes préparations.

## TENDRE PAUSE

De 14h30 à 15h30

Une fois le repas partagé, un temps de relaxation vous sera proposé. Musique et histoire vous feront voyager au pays des rêves...

**Apportez tapis, couverture et tout ce qui peut vous permettre de vous détendre.**

## PEINTURE INTUITIVE

De 15h30 à 16h30

Pour un retour à la réalité tout en douceur, nous vous ferons voyager dans un atelier de peinture intuitive où votre esprit et votre imaginaire seront libres d'aller là où ils souhaitent.

**Prévoir une blouse ou une tenue qui ne craint pas la peinture.**

## FONDANT DE DOUCEUR

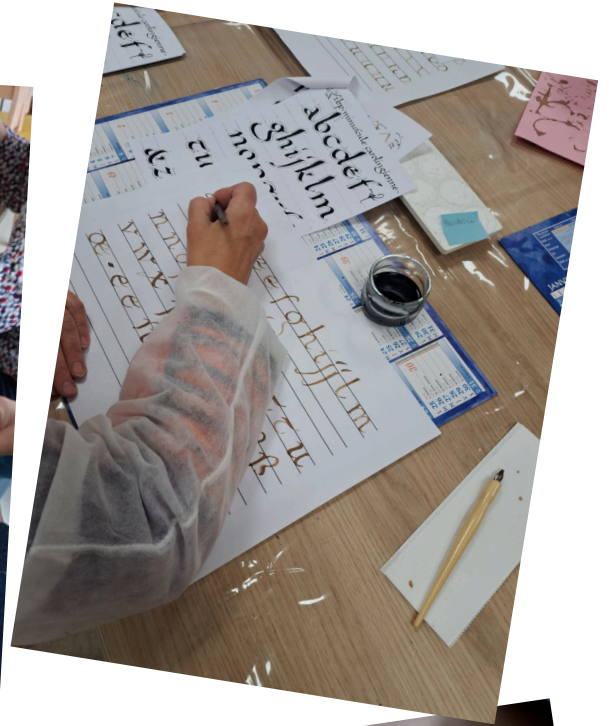
De 16h30 à 17h30

Enfin, nous clôturerons la journée avec un petit goûter chaleureux et tout doux accompagné de partages et d'échanges sur la journée.

Adultes

# RÉTROSPECTIVE DES ATELIERS DU QUATRIÈME TRIMESTRE 2024

Voici quelques images des ateliers du quatrième trimestre 2024 sur le thème "À la croisée des mondes".



Charly Ellis - Couture & Photographie  
Flamma Spectacles de feu



# LE CONSEILLER NUMÉRIQUE

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



## LES ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

Gratuit

Sur rendez-vous

Anthony 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 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 le 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 les ateliers, les 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 public.



## 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.

## 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 d'animations, créer, échanger, organiser, partager, animer et accompagner... Faire vivre l'ESCALE tout simplement !

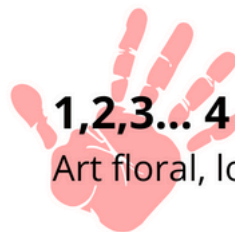
Exemples de missions réalisées : préparer le marché nocturne (création et mise en place d'affiches publicitaires, décorations, accueil des exposants...), animation d'ateliers, aide au jardin partagé...

# 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 appétences 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



#### **OUVRONS L'ŒIL**

Arts, jeux, expo



#### **LA TERRE ET NOUS**

Jardin, compost, biodiversité



#### **T'ES AU COURANT ?**

Communication



#### **À TABLE !**

Cuisine et art de la table



#### **À VOS OUTILS**

Bricolage



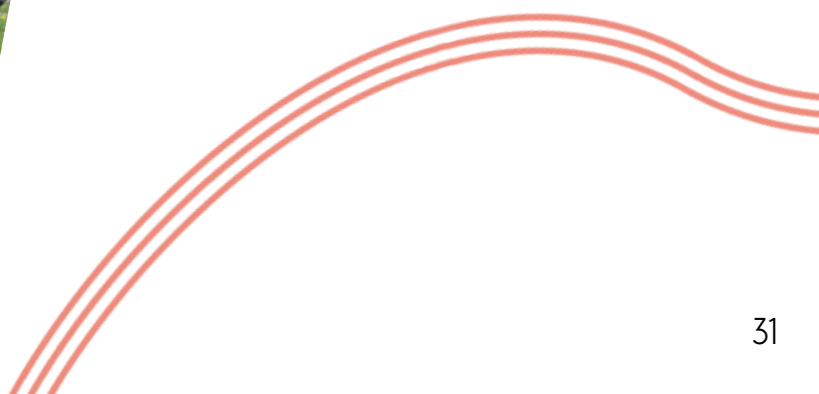
#### **SE RESSOURCER**

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

#### **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 :

Caroline EYSSERIC (À partir de Janvier 2025)

02 99 98 93 32

[biblioromagne@fougères-agglo.bzh](mailto: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 terme 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.

Contacts / Inscriptions et rendez-vous :

Morgane Le Bozec, Animatrice du relais

06 45 10 23 02

rpe@lecousse.fr



# L'ÉCOLE D'ARTS PLASTIQUES de Fougères Agglomération

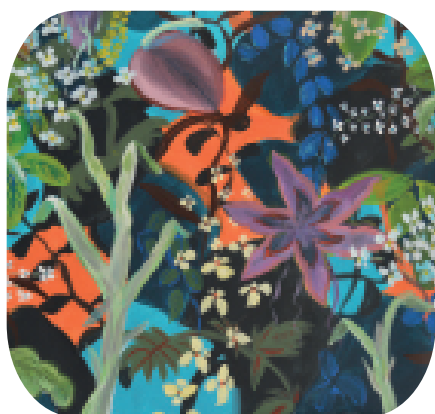
L'École Communautaire d'Arts Plastiques de Fougères Agglomération vous propose trois ateliers d'arts plastiques.



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.

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](mailto: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](mailto: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 de 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 2025

## ADHÉSION À L'ESCALE

Une adhésion annuelle permet de bénéficier de tarifs préférentiels sur les ateliers payants, les sorties et les spectacles.

L'adhésion peut être réalisée tout au long de l'année civile. Son échéance sera au 31 Décembre.



**18€ par adulte**

**Gratuit pour les enfants rattachés ainsi que pour les majeurs étudiants** (sur justificatif).

## ATELIERS PAYANTS

Certains ateliers sont soumis à une participation financière. La tarification se fait au taux d'effort. Il s'agit d'un coefficient multiplicateur appliqué au quotient familial (QF) de chaque foyer. Il permet de déterminer le tarif unitaire de chaque prestation en fonction des revenus de chaque famille.

Ateliers	Taux d'effort	Plancher	Plafond
<b>ADHÉRENT</b>	0,10 %	1 €	3 €
<b>NON ADHÉRENT</b>	0,20 %	2 €	6 €

**MON TARIF =**  
QF X taux d'effort

*La transmission de votre QF n'est pas obligatoire. Dans ce cas, vous serez soumis à la participation maximum.*

## 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 élu - habitants / « Au Rendez-vous des possibles » / conférences ; ateliers menés en partenariat avec d'autres collectivités ou services publics...)
- Certains événements.

## SPECTACLES



Les spectacles sont soumis à une participation financière. La tarification se fait au taux d'effort.

	Spectacle ADHÉRENT			Spectacle NON ADHÉRENT		
	Taux d'effort	Plancher	Plafond	Taux d'effort	Plancher	Plafond
<b>Adulte solo</b>	1 %	4 €	20 €	2 %	8 €	40 €
<b>Adultes duo</b>	1,30 %	7 €	35 €	2,60 %	14 €	70 €
<b>Famille : 1 adulte + enfants (3 max)</b>	1,20 %	6 €	30 €	2,40 %	12 €	60 €
<b>Famille : 2 adultes + enfants (3 max)</b>	1,50 %	9 €	45 €	3 %	18 €	90 €
<b>Enfant supplémentaire</b>	0,50 %	1 €	5 €	1 %	2 €	10 €

## SORTIES



Les sorties sont soumises à une participation financière. La tarification se fait au taux d'effort.

	Sortie ADHÉRENT			Sortie NON ADHÉRENT		
	Taux d'effort	Plancher	Plafond	Taux d'effort	Plancher	Plafond
<b>Adulte solo</b>	1 %	8 €	25 €	2 %	16 €	50 €
<b>Adultes duo</b>	1,30 %	12 €	40 €	2,60 %	24 €	80 €
<b>Famille : 1 adulte + enfants (3 max)</b>	1,20 %	15 €	30 €	2,40 %	30 €	60 €
<b>Famille : 2 adultes + enfants (3 max)</b>	1,50 %	22,50 €	50 €	3 %	45 €	100 €
<b>Enfant supplémentaire</b>	0,50 %	2,5 €	6 €	1 %	5 €	12 €



## ENVIE DE VOUS INVESTIR ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

### **LE RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES (COLLECTIF D'HABITANTS-BÉNÉVOLES) :**

Que vous soyez de Romagné ou d'ailleurs, 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

02 21 98 00 00

[accueil.escale@romagne35.bzh](mailto:accueil.escale@romagne35.bzh)

[www.escale.romagne35.bzh](http://www.escale.romagne35.bzh)



Facebook  
L'ESCALE-Romagné



Instagram  
@escale.romagne