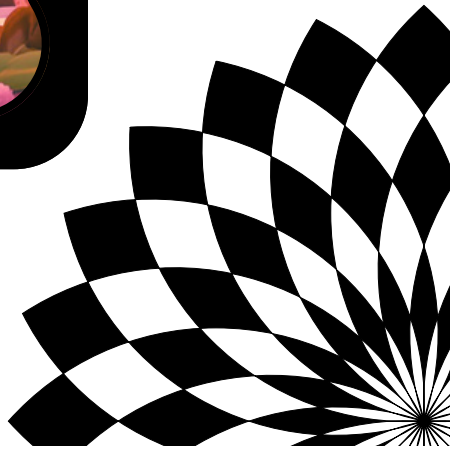




La vallée loufoque



PROGRAMME N°15
Juillet-Septembre 2025



MOT DE L'ÉQUIPE

Bienvenue dans la Vallée Loufoque, un territoire imaginaire où l'absurde rime avec plaisir, et où la rêverie est un art de vivre.

En juillet, retrouvez les dernières dates de FULENN avec Suzanne et son fidèle compagnon canin Armand, pour des moments conviviaux et chaleureux aux quatre coins de Romagné. Préparez-vous aussi à une sortie pleine de surprises au musée Robert Tatin, pour prolonger l'aventure hors les murs.

Les mardis soirs seront plus animés que jamais : concours de cuisine, soirée astronomie, doublage de dessins animés... En journée, des ateliers tout aussi fofous : peinture sur vitres, bruitages improbables, observation de nuages...

Le 26 août, ne manquez pas le retour du marché nocturne, pour sa 3^e édition. Une soirée festive avec le concert des Grimms, la signature de la charte du Gallo, des stands locaux et toujours un max de bonne humeur !

Enfin, dans le courant de l'été, le Portail Famille sera mis en place. Il simplifiera la gestion de vos inscriptions aux activités. Dès septembre, une conférence et des ateliers vous seront proposés pour en faciliter la prise en main.

Bel été à tous !
L'équipe de l'ESCALE

LES HORAIRES D'ÉTÉ

LE PÔLE SOCIO-CULTUREL

Du mardi au vendredi : 14h à 18h

Lundi, samedi et dimanche : Fermé

LA MAM

Du lundi au vendredi

Fermé du 02/08 au 24/08

Tél : 09 83 48 53 42

Mail : mamaufildujeu@gmail.com

LA MÉDIATHÈQUE

Du 07/07 au 30/08

Mardi : 15h à 18h

Mercredi : 10h à 12h30 et 14h à 18h

Jeudi : 14h à 18h

Vendredi : 15h à 18h

Samedi : 10h à 13h

Fermé du 27/07 au 18/08

LES HORAIRES DE SEPTEMBRE

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

Tél : 09 83 48 53 42

Mail : mamaufildujeu@gmail.com

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

LE RPE

Permanences physiques et téléphoniques :

Vendredi de 13h30 à 16h

Ateliers d'éveil :

Vendredi : 9h30 à 11h15

LES ATELIERS



P'tits bons
gestes



Créatif



Café échanges



Cuisine



Événement



Numérique



Sortie



Conférence /
Spectacle



Mode de vie



COLLAGE

Mardi 01 juillet - De 14h30 à 16h30



Un moment ludique et libre d'expression artistique à travers le collage ! À partir de magazines, feutres, pastels, tampons et autres matériaux, créez une œuvre unique en assemblant images, mots et formes. Aucune compétence artistique n'est requise ! Place à l'imagination, au jeu des couleurs et des textures, pour donner vie à un univers personnel et original.

N'hésitez pas à apporter des images, tampons ou tout autre matériau que vous aimeriez intégrer à votre création.

Adultes



SUCCESSION ET HANDICAP

Mardi 01 juillet - De 20h à 23h

Gratuit



Organisation familiale et transmission de patrimoine

Lors de cette conférence, Maître Sandra BASLE, notaire, abordera l'habilitation familiale, ainsi que l'organisation et la transmission du patrimoine des parents (lors d'une situation de handicap dans la fratrie) et des adultes en situation de handicap, pour anticiper l'avenir en toute sérénité.

Animé par "À Pas de Chenille"

Adultes



À LA FOLIE DES PINCEAUX

Mercredi 02 juillet - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Pour bien commencer, vous allez vous munir de pinceaux et faire de jolis dessins sur les vitres de l'ESCALE pour une décoration estivale tout en folie ! Profitez-en, ce n'est pas tous les jours que l'on peut peindre sur des fenêtres !

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

Tous publics



CARAVANE DE L'EAU

Mercredi 02 juillet - De 15h à 18h

Gratuit



Découvrir différents éléments sur la consommation domestique de l'eau pour avoir quelques trucs et astuces afin de faire des économies d'eau ! La caravane de l'eau est là pour ça ! Ludique, visuelle et intrigante, elle permet de questionner ses pratiques. Les animateurs du REEPF sauront vous accompagner pour vous conseiller sur d'éventuels changements.

Atelier animé par le REEPF (Réseau d'Education à l'Environnement du Pays de Fougères)

Tous publics à partir de 8 ans



EMPREINTES VÉGÉTALES

Jeudi 03 juillet - De 18h à 20h



Saviez-vous qu'avec une technique de frappe, les végétaux peuvent faire des transferts de couleurs et de formes sur du papier et du tissu ?

Nous vous invitons à venir avec un tee-shirt blanc ou un tissu en coton pour faire le transfert.

Tous publics à partir de 8 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 04 juillet - De 15h à 17h

Gratuit



Sécurité numérique

Voici l'occasion de découvrir ou de refaire un point sur les méthodes et outils pratiques pour sécuriser votre navigation sur le Web : blocage des publicités, protection contre le pistage et les cookies, utilisation d'alias pour les e-mails, et bien d'autres.

Venez avec votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur.

Adultes



CONCOURS DES CHEFS

Mardi 08 juillet - De 18h30 à 22h



Ce soir c'est LE concours tant attendu ! Une pincée de créativité, un bol de débrouillardise, une cuillère à soupe d'innovation et un soupçon de folie. Voilà la recette pour être un véritable chef cuisinier ! Mais mystère et boule de gomme : quels vont être les défis à surmonter ? Quelle équipe sera élue la meilleure de la soirée ? Prêts à essayer de décrocher la toque des chefs ?

Dans la mesure du possible, venez avec un tablier.

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



TY CUISTOT

Mercredi 09 juillet - De 14h30 à 16h

Gratuit



Bienvenue à Ty Cuisinot ! 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 09 juillet - De 16h 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)



IMPRESSION 3D MARIO KART

Jeudi 10 juillet - De 14h30 à 17h30



Le tournoi Mario Kart bat son plein à la médiathèque ! À cette occasion, venez créer et imprimer en 3D des personnages, des objets bonus et autres accessoires de l'univers du célèbre plombier moustachu.

Tous publics à partir de 10 ans



SORTIE

Vendredi 11 juillet - De 10h à 17h



Le Musée Robert Tatin est un site artistique unique en son genre, mêlant architecture, sculpture et peinture. Créé par l'artiste Robert Tatin, ce lieu est à la fois un musée et une œuvre d'art à ciel ouvert. On y découvre un jardin peuplé de sculptures monumentales, un bâtiment muséal avec des œuvres originales, et un cadre qui reflète l'imaginaire de l'artiste entre art populaire et art contemporain.

Déroulement de la journée :

- Départ de l'ESCALE à 10h.
- Matin : Visite guidée du musée pour découvrir l'univers de Robert Tatin à travers ses sculptures, ses peintures et les différentes parties du jardin-musée.
- Après-midi : Les participants auront le choix entre un atelier artistique encadré par un médiateur du musée où ils réaliseront une création inspirée des œuvres de Tatin, et une balade sur la voie verte.
- Retour à l'ESCALE aux alentours de 17h.

À prévoir :

- Un pique-nique et une bouteille d'eau
- Une tenue confortable et adaptée à la météo (la visite se fait en partie en extérieur)
- Un carnet et un crayon pour prendre des notes ou faire des croquis
- Une blouse ou un vieux t-shirt pour l'atelier (facultatif mais recommandé)

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

SOIRÉE JEUX

Mardi 15 juillet - 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 l'un de vos jeux pour le faire découvrir si vous le souhaitez.**

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



PÂTE À MODELER

Mercredi 16 juillet - De 14h30 à 16h



De la fabrication à l'utilisation, cet atelier pâte à modeler vous est proposé afin que vous puissiez facilement la refaire à la maison à moindre frais.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics (accompagné d'un adulte pour les moins de 5 ans)



DÉZ'ILLUSIONS

Jedi 17 juillet - De 14h30 à 15h30



L'illusion c'est quoi ? Comment ça fonctionne ? Peut-on en faire nous-même ?

Mais oui c'est possible !!!

Alors venez vous y essayer.

Tous publics à partir de 12 ans



LE GARDIEN DU JARDIN

Vendredi 18 juillet - De 15h à 17h



Les légumes du jardin se sentent parfois un peu seuls... Alors arrivent des oiseaux qui viennent tout picorer ! Nous voulons confectionner le gardien du jardin : un épouvantail ! Pouvez-vous nous y aider ?

Venez avec une tenue adaptée à l'extérieur. Dans la mesure du possible, venez avec de vieux vêtements pour l'habiller.

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



DOUBLAGE DE DESSINS ANIMÉS

Mardi 22 juillet - De 18h30 à 21h

Gratuit



Envie d'incarner votre personnage préféré ? Prêtez votre voix à des héros de dessins animés, que ce soit pour reprendre leurs répliques incontournables ou inventer des dialogues parodiques. Un moment ludique pour s'essayer au doublage, à la manière d'un karaoké !

Tous publics à partir de 8 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 13 ans)



PLASTIQUE FOU !

Mercredi 23 juillet - De 10h30 à 12h30



À l'aide d'un papier spécifique, nous vous invitons à faire des dessins plus fous les uns que les autres. Les transformer en objets rigides comme des boucles d'oreilles, des porte-clefs... c'est possible !

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



TY CUISTOT

Mercredi 23 juillet - De 14h30 à 16h

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 23 juillet - De 16h 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)



HISTOIRE D'IA

Jedi 24 juillet - De 14h30 à 16h30



Explorons les possibilités offertes par les intelligences artificielles (IA) génératives telles que ChatGPT et Dall-E pour nous assister dans l'écriture de récits captivants et la création d'illustrations uniques. Un atelier idéal pour découvrir les atouts mais aussi les limites de ces outils.

Dans la mesure du possible, venez avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur.

Tous publics à partir de 13 ans

BIEN-ÊTRE LOUFOQUE

Mardi 29 juillet - De 18h30 à 20h

Gratuit



Petite soirée cocooning, pleine de calme, de douceur et de zen attitude.

Au programme : accueil et mise dans l'ambiance, préparation corporelle, massage loufoque, automassage mains et visage, et enfin, une petite pause méditative.

Pour les plus téméraires, venez en pyjama. Pour les autres, venez comme vous le voulez.

Adultes



BOMBES À GRAINES

Mercredi 30 juillet - De 14h30 à 15h30



Lors de cet atelier, vous réaliserez des bombes à graines que vous pourrez ensuite lancer où ça vous chante ! De jolies fleurs sauvages pousseront et aideront les pollinisateurs à se nourrir.

Tous publics

MALLE Ô JEUX

Jedi 31 juillet - De 14h à 18h

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 17h pour profiter du moment. L'équipe d'animation vous accompagnera tout au long de l'après-midi. **Vous pouvez venir avec votre goûter et avec l'un de vos jeux pour le faire découvrir si vous le souhaitez.**

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

RÊVERIES

Mardi 05 août - De 18h30 à 21h30

Gratuit



Un atelier doux et créatif pour explorer ce qui se cache derrière nos rêves. Fabriquez votre attrape-rêves personnalisé tout en vous reconnectant à vos aspirations profondes.

Tous publics à partir de 13 ans.



MONTAGES LOUFOQUES

Mercredi 06 août - De 11h à 12h30



Avec un logiciel de retouche d'images ou l'application photo de votre smartphone, découvrez comment transformer vos clichés en créations insolites. Jouez sur les couleurs, la perspective, l'incrustation d'images ou de texte, et autres effets surprenants.

Dans la mesure du possible, venez avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur.

Tous publics à partir de 13 ans



MONTAGES LOUFOQUES

Mercredi 06 août - De 14h30 à 16h



Avec un logiciel de retouche d'images ou l'application photo de votre smartphone, découvrez comment transformer vos clichés en créations insolites. Jouez sur les couleurs, la perspective, l'incrustation d'images ou de texte, et autres effets surprenants.

Dans la mesure du possible, venez avec un smartphone, une tablette ou un ordinateur.

Tous publics à partir de 13 ans



TY CUISTOT

Mercredi 06 août - De 14h30 à 16h

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 06 août - De 16h 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)



PAPOTE PHILO

Jedi 07 août - De 15h à 17h



La philo n'est pas pour vous ? On va vous faire changer d'avis. Petits et grands, nous avons tous des interrogations sans réponse. Partageons notre vision des choses.

Tous publics à partir de 8 ans



SOIRÉE ASTRONOMIE

Mardi 12 août - De 21h30 à 23h

Gratuit



En cette période de l'année, notre planète croise le chemin des Perséides. Venez observer ces étoiles filantes, mais aussi des nébuleuses et galaxies lointaines. Profitons de cette soirée pour apprendre également à se repérer dans le ciel nocturne à l'aide de moyens mnémotechniques... et du numérique !

Dans la mesure du possible, venez avec votre smartphone ou votre tablette chargé(e).

Tous publics à partir de 10 ans



PARÉIDOLIE NUAGEUSE

Mercredi 13 août - De 14h30 à 16h30



Qu'est-ce que vous inspirera le ciel ? Venez vous allonger dans l'herbe afin d'observer les nuages. Venez imaginer avec nous tout un monde merveilleux !

Dans la mesure du possible, venez avec un tapis d'extérieur.

Tous publics à partir de 3 ans



IMPRESSION 3D MARIO KART

Jeudi 14 août - De 14h30 à 17h30



Le tournoi Mario Kart bat son plein à la médiathèque ! À cette occasion, venez créer et imprimer en 3D des personnages, des objets bonus et autres accessoires de l'univers du célèbre plombier moustachu.

Tous publics à partir de 10 ans



BRUITAGES ET MONTAGE AUDIO

Mardi 19 août - De 18h30 à 21h



Initiez-vous au montage audio avec Audacity. Enregistrez et transformez vos voix, créez des bruitages rigolos et mixez le tout dans des pistes audios personnalisées grâce à ce logiciel libre et accessible. Prêts à vous lâcher et faire du bruit ?

Dans la mesure du possible, venez avec un ordinateur.

Tous publics à partir de 8 ans (accompagné pour les moins de 13 ans)



TOILE VIVANTE

Mercredi 20 août - De 10h à 12h30



Sur cette matinée, votre corps deviendra une toile de peinture ! Créativité et spontanéité seront de la partie. Bras, mains, jambes, pieds deviendront tous colorés !

Dans la mesure du possible, venez avec une tenue de rechange et une serviette de toilette.

Tous publics à partir de 3 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 7 ans).



TY CUISTOT

Mercredi 20 août - De 14h30 à 16h

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 20 août - De 16h 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)



DESSINS VECTORIELS

Judi 21 août - De 14h30 à 16h30



Apprenez à créer des illustrations avec le logiciel gratuit Inkscape. Que vous souhaitiez dessiner librement ou décalquer des images, explorez les bases du dessin vectoriel et découvrez comment ces créations peuvent être utilisées pour des projets variés, du graphisme à la découpe sur machine.

Dans la mesure du possible, venez avec un ordinateur.

Tous publics à partir de 10 ans



MARCHÉ NOCTURNE

Mardi 26 août - De 18h à 22h (sur le flux)

Gratuit



On ne s'en lasse pas alors c'est parti pour la troisième édition du marché nocturne ! L'ESCALE vous invite une nouvelle fois à voyager au plus proche de l'artisanat local. Une halte aux côtés de nos créateurs et artisans pour découvrir ou savourer leur univers dans une ambiance musicale assurée par les Grimms ! C'est lors de cet événement que sera également signée la charte du Gallo.

Tous publics



MUSIQUE VÉGÉTALE

Mercredi 27 août - De 14h à 17h



En cette fin d'été, venez créer vos instruments propices à la relaxation à partir de végétaux et d'éléments naturels se trouvant aux alentours.

Adultes



JOURNÉE THÉMATIQUE

Jeudi 28 août - De 10h à 17h



Souffle de liberté

Nous vous avons concocté une journée pleine de convivialité, de partage et d'amour de soi... Ajoutez à cela un petit grain de folie pour un maximum de lâcher-prise en toute bienveillance.

Retrouvez le détail du programme page 27.

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 03 septembre - De 14h30 à 16h

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 03 septembre - De 16h 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)



RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Jeuudi 04 septembre - 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



CONFÉRENCE PORTAIL FAMILLE

Jeuudi 04 septembre - De 20h à 22h

Gratuit



Au vu de l'arrivée du Portail Famille au sein de notre commune (ESCALE et service enfance), nous vous proposons une conférence à ce sujet. Nous y verrons le fonctionnement de la plateforme et ses possibilités, avec un focus sur chaque service.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 05 septembre - De 14h30 à 15h15

Gratuit



Portail Famille

Suite à l'arrivée de la plateforme Portail Famille, nous vous proposons cet atelier pour vous accompagner dans vos premières inscriptions via cet outil.

Venez avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Vendredi 05 septembre - De 19h à 19h45

Gratuit



Portail Famille

Suite à l'arrivée de la plateforme Portail Famille, nous vous proposons cet atelier pour vous accompagner dans vos premières inscriptions via cet outil.

Venez avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Samedi 06 septembre - De 11h à 13h

Gratuit



Découverte des bases de l'informatique

Profitez de cette rentrée des classes pour vous initier à l'informatique. Repérer les différents composants d'un ordinateur, manipuler le clavier et la souris, prendre en main quelques logiciels de base : nous ferons le tour des fondamentaux pour bien démarrer avec votre ordinateur.

Venez avec votre ordinateur.

Adultes



GOÛTER DÉCALÉ

Mardi 09 septembre - De 14h30 à 16h30



Pour la rentrée des classes, venez découvrir des recettes décalées pour cuisiner des goûters originaux et sains.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Jeudi 11 septembre - De 18h à 20h

Gratuit



Découverte de l'intelligence artificielle

On en entend parler tous les jours, mais savez-vous ce qui se cache derrière les intelligences artificielles ? Car oui, il en existe de toutes sortes que nous allons passer en revue pour en comprendre les mécanismes et les enjeux.

Adultes



DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Samedi 13 septembre - De 10h à 13h



Préparez-vous à découvrir un menu « entrée - plat - dessert » qui va raviver vos papilles et satisfaire vos invités.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Adultes



MACRAMÉ

Samedi 13 septembre - De 14h30 à 16h30



De beaux nouages avec de beaux cordages, il est ainsi possible de faire de splendides créations.

Aujourd'hui faites perdurer l'été en réalisant un joli coquillage !

Adultes



PILATE DÉBUTANT

Mardi 16 septembre - 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.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Atelier animé par Manon Plessis.

Adultes



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 16 septembre - 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.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Atelier animé par Manon Plessis.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 16 septembre - De 14h30 à 17h30

Gratuit



Windows 11

Le mois prochain, Microsoft met fin au support de Windows 10. Pas d'inquiétude, vous pourrez continuer à l'utiliser après cette date mais il est recommandé de passer à la version 11 dès à présent. Nous vous proposons de vous accompagner dans l'installation de cette mise à jour importante.

Venez avec votre ordinateur.

Adultes



TY CUISTOT

Mercredi 17 septembre - De 14h30 à 16h

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 17 septembre - De 16h 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.

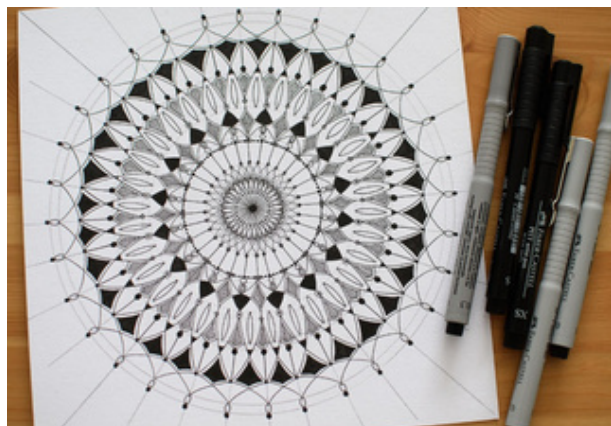
Inscrit ou juste de passage, arrêtez-vous pour déguster une pâtisserie et boire une boisson chaude ou froide. Vous pouvez arriver et repartir aux heures que vous voulez pendant ce créneau.

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



MANDALAS NIVEAU AVANCÉ

Jeudi 18 septembre - De 18h à 20h



L'art thérapie a fait sa place au fur et à mesure du temps. Un véritable bien-être peut être retrouvé à travers le coloriage. Ici plusieurs techniques de mandala vous seront présentées avec différents matériels. Une fois votre œuvre réalisée, vous pourrez vous accorder un moment de calme pour la colorier.

Tous publics à partir de 13 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Samedi 20 septembre - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Entretien de son matériel informatique

Il est important d'entretenir son matériel informatique afin de prolonger sa durée de vie. Que ce soit virtuellement (désinstallation d'applications inutiles, gain de place sur le disque dur...) comme physiquement (nettoyage de l'écran et du clavier, dépoussiérage...), nous échangerons conseils et bonnes pratiques pour redonner la forme à votre matériel.

Adultes



SOPHROLOGIE

Mardi 23 septembre - De 14h30 à 15h30



Se libérer des tensions physiques et psychiques et lâcher la pression avec la sophrologie afin d'aborder la rentrée tranquillement.

Atelier animé par Natacha Belin

Adultes



SIPHONNÉS DU BOCAL

Mercredi 24 septembre - De 10h à 13h



Fidèle amie de nos petits déjeuners, la confiture était autrefois un mets de luxe réservé aux aristocrates. Il faudra attendre le 19ème siècle pour qu'elle connaisse un véritable essor et se retrouve dans toutes les chaumières. Venez concocter ces gelées gourmandes lors d'un atelier sucré !

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 13 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Mercredi 24 septembre - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Les messageries instantanées

Whatsapp, Facebook Messenger, FaceTime, SnapChat... Les applications de messageries instantanées sont nombreuses et le choix n'est pas toujours évident. Voyons ensemble les fonctionnalités qu'elles proposent afin de trouver celle qui vous conviendra le mieux.

Adultes



PARENTHÈSE INATTENDUE

Jeudi 25 septembre - De 18h à 20h



Ce temps de relaxation non conventionnel vous fera partir pour un voyage farfelu.

Adultes



CUISINE À 4 MAINS

Samedi 27 septembre - De 10h à 13h



L'atelier Cuisine à 4 mains est un véritable moment de partage entre parents / enfants ou grands-parents / petits-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



TÂCHES FOLLES

Samedi 27 septembre - De 14h30 à 16h30



Laissez l'encre entrer en communication avec vous. Au gré de ses envies, elle fera apparaître des tâches mystérieuses... Que verrez-vous ?

Tous publics à partir de 8 ans (accompagné d'un adulte)



FABRICATION MAISON

Mardi 30 septembre - De 14h30 à 16h30



La traditionnelle "fabrication maison" est de retour, suite à vos demandes nous préparerons des recettes pour repousser les insectes.

Dans la mesure du possible, apportez : un spray, un bocal ou un pot à confiture.

Adultes



HOME ORGANIZER*

Mardi 30 septembre - De 20h à 21h

Gratuit



Tu cherches souvent tes affaires, tu as l'impression d'effectuer toujours les mêmes tâches à la maison, de repousser le ménage et le rangement à plus tard... Tu aspiras à une vie plus sereine et à plus de temps pour toi et ta famille... Mais tu manques d'idées ou de motivation pour réaménager ta maison... Viens ce soir pour le coup de pouce qui te permettra de passer à l'action !

* "Coach de rangement"

Animé par "Home organizer"

Adultes

Mes notes :

SOUFFLE DE LIBERTÉ

Jeudi 28 août 2025

(Inscription obligatoire à tous les ateliers)

RÉVEIL EN DOUCEUR

De 10h00 à 11h15

Pour bien commencer cette journée, petite séance d'étirements et d'automassages en douceur afin de préparer notre corps à une journée pleine de surprises !

PARTAGE D'AMOUR

De 11h15 à 12h00

Au travers de jeux et d'exercices nous allons tenter de faire tomber certaines barrières et retrouver un peu d'amour pour soi.

MACHINE FOLLE

De 12h00 à 12h30

Ce jeu va nous permettre de lâcher prise et de faire sortir le petit grain de folie en nous !

REPAS PARTAGÉ

Vous êtes invités à ramener chacun une salade, un cake, un dessert... à partager tous ensemble.

SOPHROLOGIE

De 14h00 à 15h00

Lors de cette journée thématique Natacha Belin nous proposera une séance de sophrologie dynamique pour nous aider à lâcher prise.

DANSE LIBÉRATRICE

De 15h00 à 16h00

Nous allons utiliser la danse comme un moyen d'expression personnelle, sans jugement ni objectif technique. Le but est de se laisser guider par la musique, par le corps et par les sensations. Cette séance n'est pas axée sur la performance, mais sur l'exploration et la libération de notre énergie intérieure.

MIAM DE FAIM

De 16h00 à 17h00

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

Adultes

PARTAGE TA RECETTE

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

C'EST QUOI ?

DANS UNE OPTIQUE D'ÉCHANGES DE SAVOIRS ET DE PRATIQUES, CET ATELIER CUISINE PERMET FAIRE DÉCOUVRIR UNE DE VOS RECETTES À NOS ADHÉRENTS, DE LA RÉALISER ET DE LA DÉGUSTER TOUS ENSEMBLE.



COMMENT ?

CONTACTEZ-NOUS POUR NOUS PROPOSER UNE RECETTE ET CONVENIR D'UNE DATE ENSEMBLE.

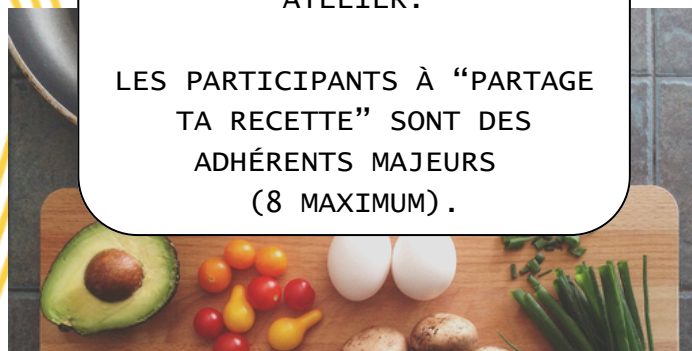
NOUS NOUS OCCUPONS DES COURSES ET DES INSCRIPTIONS.



POUR QUI ?

IL N'EST PAS OBLIGATOIRE D'ÊTRE ADHÉRENT À L'ESCALE POUR ÊTRE BÉNÉVOLE À CET ATELIER.

LES PARTICIPANTS À "PARTAGE TA RECETTE" SONT DES ADHÉRENTS MAJEURS (8 MAXIMUM).



LE BLOG

Le blog de l'ESCALE est un espace d'expression pour toutes et tous !



Le Blog

Retrouvez les toutes dernières infos concernant l'espace socio-culturel l'ESCALE.

[Proposer un article](#)

<p>16/05/2025</p> <h3>Journée des trésors de la nature</h3> <p>Compte-rendu d'une journée « pas comme les autres » à l'ESCALE. Enfin, pas tout à fait dans les locaux de l'ESCALE... Le...</p> <p>Lire la suite</p>	<p>12/05/2025</p> <h3>L'après-midi de la Chouette</h3> <p>Le 29 mars, l'ESCALE nous a proposé un chouette après-midi. En effet, c'est la 30ème édition des NUITS de la...</p> <p>Lire la suite</p>	<p>25/04/2025</p> <h3>Atelier Enluminur'œuf du 11 avril 2025</h3> <p>En avril, mois des œufs par excellence, nous nous sommes réunis pour un atelier intitulé Enluminur'œuf : prendre du plaisir...</p> <p>Lire la suite</p>
---	--	--

Vous y retrouverez les dernières informations sur l'ESCALE, et vous pourrez y partager vos propres expériences, envies et suggestions.



Scannez le QR code ci-contre ou rendez-vous sur <https://escale.romagne35.bzh/le-blog>

RÉTROSPECTIVE DES ATELIERS DU TRIMESTRE PRÉCÉDENT

Voici quelques images des ateliers du trimestre précédent sur le thème “La forêt enchantée”.







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 ou au 02 21 98 00 02

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. 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 !

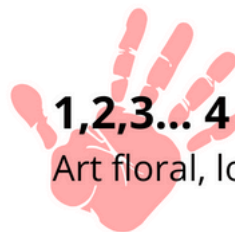
Exemples de missions réalisées : préparer le marché nocturne (création et mise en place d'affiches publicitaires, décorations, accueil des exposants...), animation d'ateliers, aide au jardin partagé...

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



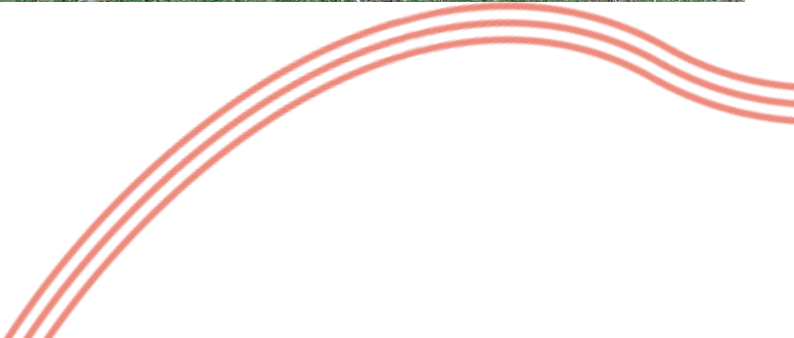
SE RESSOURCER

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

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 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

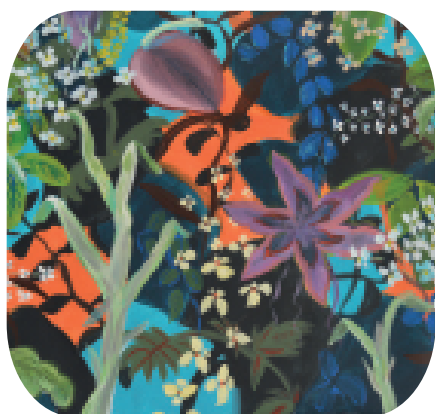
L'École Communautaire d'Arts Plastiques de Fougères Agglomération vous propose trois ateliers d'arts plastiques.



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
<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
Pays de Fougères

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 ...).

Contact : 02 30 27 01 60



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.

Contact : 02 99 98 60 23



SCoT
PAYS DE FOUGÈRES

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 selon le 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
ADHÉRENT	0,10 %	1 €	3 €
NON ADHÉRENT	0,20 %	2 €	6 €

MON TARIF =
QF × taux d'effort

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

Conditions d'annulation :

- Atelier **non facturé** si annulé par le participant au moins 48 h à l'avance, ou par l'ESCALE.
- Atelier **facturé** si annulé par le participant dans les 48 h précédant l'atelier.

ATELIERS GRATUITS

- Les ateliers numériques « Conseillez-vous » et les rendez-vous individuels avec le conseiller numérique (à l'inverse des animations numériques) ;
- Les ateliers répondant à des missions de service public (cafés élu - habitants / « Le Rendez-vous des possibles » / conférences ; ateliers menés en partenariat avec d'autres collectivités ou services publics...)
- Certains événements.

SORTIES

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

Sortie ADHÉRENT	Plancher	Plafond
Adulte solo (taux d'effort = 1 %)	8 €	25 €
Adulte duo (taux d'effort = 1,3 %)	12 €	40 €
Famille : 1 adulte + enfants (3 max) (taux d'effort = 1,2 %)	15 €	30 €
Famille : 2 adultes + enfants (3 max) (taux d'effort = 1,5 %)	15 €	50 €
Enfant supplémentaire (taux d'effort = 0,5 %)	2,5 €	6 €
Sortie NON ADHÉRENT	Plancher	Plafond
Adulte solo (taux d'effort = 2 %)	16 €	50 €
Adulte duo (taux d'effort = 2,6 %)	24 €	80 €
Famille : 1 adulte + enfants (3 max) (taux d'effort = 2,4 %)	30 €	60 €
Famille : 2 adultes + enfants (3 max) (taux d'effort = 3 %)	30 €	100 €
Enfant supplémentaire (taux d'effort = 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.

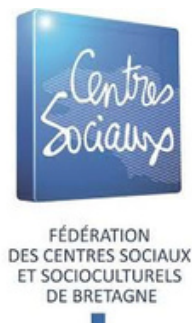
LES ATELIERS :

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

www.escale.romagne35.bzh



Facebook
L'ESCALE-Romagné



Instagram
@escale.romagne