



L'ESCALE

Espace Socio-Culturel d'Animations de Loisirs & d'Echanges

# Le jardin des métamorphoses

PROGRAMME N°18

Avril-Juin 2026



**R**  
Commune de  
ROMAGNÉ



  
ALLOCATIONS  
FAMILIALES

# MOT DE L'ÉQUIPE

Avec le retour des beaux jours, nous sommes ravis de vous présenter le programme ce deuxième trimestre placé sous le signe de la transformation. Après avoir exploré nos premiers duos, nous vous invitons à découvrir “Le Jardin des Métamorphoses”, un univers où les choses se ressemblent mais ont évolué, où elles se sont transformées, métamorphosées, pour offrir un regard nouveau sur ce que vous pensiez connaître. Un trimestre pour observer, expérimenter et laisser libre cours à votre curiosité et à votre imagination.

Ce trimestre sera riche en ateliers, avec des concerts, des conférences... Entre autres, retrouvez :

- Le 14 avril, le Concours des Chefs sera de retour pour la quatrième fois !
- Le 23 avril, nous vous concoctons une journée sur le thème de la forêt.
- Le 23 mai, à l'occasion de la fête de la Bretagne, venez assister à un concert organisé en partenariat avec l'école Diwan.

L'équipe de l'ESCALE



# 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

## 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 téléphoniques :

Vendredi de 13h30 à 16h

Ateliers d'éveil :

Vendredi : 9h30 à 11h15

# LES ATELIERS



P'tits bons  
gestes



Créatif



Café échanges



Cuisine



Médiathèque



Événement



Numérique



Sortie



Conférence /  
Spectacle



Mode de vie



## TY CUISTOT

Mercredi 01 avril - De 14h30 à 16h

Gratuit



### Spécial poisson d'avril

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 01 avril - De 16h à 17h

Gratuit



### Spécial poisson d'avril

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)



## CONSEILLEZ-VOUS

Judi 02 avril - De 19h30 à 21h30

Gratuit



### Mes droits sociaux

Participez à un atelier dédié à la plateforme Mes Droits Sociaux. Au cours de cette séance, vous découvrirez comment créer votre compte, consulter les droits auxquels vous pouvez prétendre, vérifier vos informations et effectuer vos démarches en ligne en toute autonomie.

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

Adultes

# YOGA

Vendredi 03 avril - De 14h30 à 15h30



Postures, respiration, relaxation, pratique consciente, sont autant de composantes qui permettent de ressentir en fin de séance un sentiment d'unité, spécifique au Yoga. Il se traduit par un bien-être profond physique et psychologique.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis, une couverture et une bouteille d'eau.**

*Atelier animé par Frédérique Bellé*

Adultes



## GUIRLANDE DE PRINTEMPS

Mardi 07 avril - De 14h30 à 16h30



Venez réaliser une magnifique guirlande qui amènera le printemps dans le hall de l'ESCALE !

Lors de ce premier atelier, vous apprendrez à découper des boîtes à oeufs afin de former de jolies fleurs printanières. Vous les peindrez ensuite aux couleurs de votre choix !

**Nous vous invitons à vous inscrire au second atelier le vendredi 10 avril.**

Tous publics à partir de 13 ans



## RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Mardi 07 avril - De 18h30 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, toute nouvelle personne est la bienvenue et il n'est pas nécessaire d'être présent à chaque rendez-vous.

Tous publics à partir de 15 ans



# ÔÔÔNION !

Mercredi 08 avril - De 10h30 à 13h



L'oignon est mis à l'honneur pour cet atelier cuisine ! Nous verrons également quels oignons favoriser selon les recettes et les particularités de chacun d'entre eux.

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

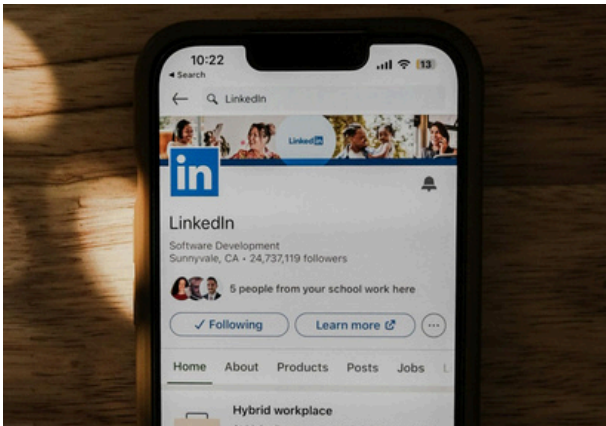
Adultes



# CONSEILLEZ-VOUS

Mercredi 08 avril - De 14h30 à 16h30

Gratuit



## Créer et mettre son CV en ligne

Envie de booster votre CV et de le mettre en ligne (par exemple sur LinkedIn) ? Cet atelier convivial vous aidera à créer un CV clair, moderne et percutant, que ce soit pour un stage, un job d'été ou un emploi. Nous aborderons la présentation et les astuces pour vous mettre en valeur... le tout dans une ambiance détendue et bienveillante !

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

Tous publics à partir de 15 ans



# COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 08 avril - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Rejoignez-nous pour un atelier plein de couleurs et de fils, où nous créerons ensemble un tapis de lecture à destination des enfants ! Pas besoin d'être un pro de la couture — juste l'envie de papoter, coudre (un peu) et rigoler (beaucoup).

**Vous pouvez venir avec des chutes de tissus, de vieux vêtements et toute mercerie dont vous n'avez plus l'utilité.**

*Atelier animé par la Médiathèque de Romagné*

Tous publics à partir de 15 ans



# OBJETS CONNECTÉS

Jeudi 09 avril - De 20h à 21h30



## Objets malins du quotidien

Et si les objets qui nous entourent devenaient vos meilleurs alliés au quotidien ? Lors de cet atelier ludique et interactif, nous explorerons ensemble l'univers fascinant des objets connectés et toutes les possibilités qu'ils offrent. Maison, santé, organisation, loisirs... Un véritable champ des possibles s'ouvre à vous pour simplifier votre vie de tous les jours et ajouter une touche d'innovation à votre routine.

Tous public à partir de 13 ans



# GUIRLANDE DE PRINTEMPS 2/2

Vendredi 10 avril - De 14h30 à 16h30



Venez réaliser une magnifique guirlande qui amènera le printemps dans le hall de l'ESCALE !

Lors de ce second atelier, vous réaliserez une splendide structure qui accueillera les guirlandes de fleurs réalisées. Venez participer à cette œuvre d'art !

**Nous vous invitons à vous inscrire au premier atelier le mardi 07 avril.**

Tous publics à partir de 13 ans



# ASSOUPPLISSEMENT

Mardi 14 avril - 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 !

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

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes



# PILATE

Mardi 14 avril - De 11h à 12h



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



# PHOTOGRAPHES EN HERBE 1/2

Mardi 14 avril - De 14h à 17h



**Chasseurs d'illusions : maîtriser l'image de A à Z**

Lors de cet atelier photo, venez découvrir la grammaire de l'image et explorer de nouvelles manières de cadrer. Nous travaillerons sur "l'œil de l'explorateur" pour sortir du simple clic et comprendre comment se construit une image.

**Venez avec votre smartphone ou votre appareil photo.**

*En partenariat avec l'association LICÉ*

Tous publics à partir de 12 ans



# CONCOURS DES CHEFS

Mardi 14 avril - De 18h30 à 22h



Ce soir c'est le quatrième concours des chefs ! 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 quels seront 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.**

Équipes de 2 à 4 personnes, à partir de 3 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



# MISTER CIBOULETTE

Mercredi 15 avril - De 10h à 11h



Viens réaliser un mister ou une mistingnette ciboulette avec des cheveux comestibles ! À partir de quelques éléments de récup' et un soupçon de créativité, crée ton nouveau meilleur ami.

**Dans la mesure du possible, venez avec un tablier et un petit pot.**

Tous publics à partir de 3 ans



# TY CUISTOT

Mercredi 15 avril - De 14h30 à 16h

Gratuit



## Spécial tout coloré

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 15 avril - De 16h à 17h

Gratuit



## Spécial tout coloré

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)



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Jeudi 16 avril - De 10h à 12h

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue sachant que l’ALSH sera des nôtres !  
**Venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage. En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



## RELAXATION À TOUT ÂGE

Jeudi 16 avril - De 13h30 à 14h30



Venez partager un moment de détente après votre déjeuner. Quel que soit votre âge vous serez les bienvenus ! Rejoignez les enfants de l’ALSH pour ce temps calme intergénérationnel. Vous repartirez revigorés !

**Dans la mesure du possible, venez avec un tapis, un coussin et une petite couverture.**

Tous publics



## APRÈS-MIDI ET SOIRÉE JEUX

Jeudi 16 avril - De 15h à 20h30

Gratuit



En famille, entre amis ou en solo, venez découvrir et profiter de jeux ! Notre équipe sera à vos côtés pour vous accompagner. Vous pouvez arriver à l’heure que vous voulez jusqu’à 20h pour profiter du moment.

**Vous pouvez venir avec votre pique-nique et avec l’un de vos jeux pour le faire découvrir si vous le souhaitez.**

*En partenariat avec l’ALSH de Romagné lors de l’après-midi*

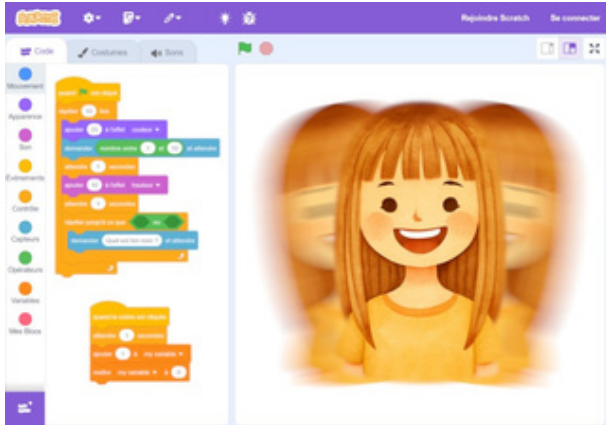
*Avec la participation de Atchoum*

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



# DONNE VIE À TON AVATAR

Vendredi 17 avril - De 14h30 à 16h30



Dans cet atelier rigolo et accessible à tous, créez et animez votre double numérique grâce à Scratch.

Une façon créative de découvrir la programmation en s'amusant et de voir ses idées s'animer en quelques clics !

**Si vous avez déjà votre avatar, vous pouvez l'apporter sur clé USB.**

Tous publics à partir de 10 ans



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 20 avril - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



# PHOTOGRAPHES EN HERBE 2/2

Mardi 21 avril - De 14h à 17h



**Le pouvoir du trucage : la magie du cinéma sans ordinateur**

Place à la créativité ! Nous vous proposons un atelier dynamique axé sur la production de mini-films. Nous jouerons avec la désorientation spatiale, l’anatomie du temps et la perspective forcée.

**Venez avec votre smartphone ou votre appareil photo.**

*En partenariat avec l’association LICÉ*

Tous publics à partir de 12 ans



# IA : INNOVATION OU ADDICTION ?

Mardi 21 avril - De 19h à 21h30



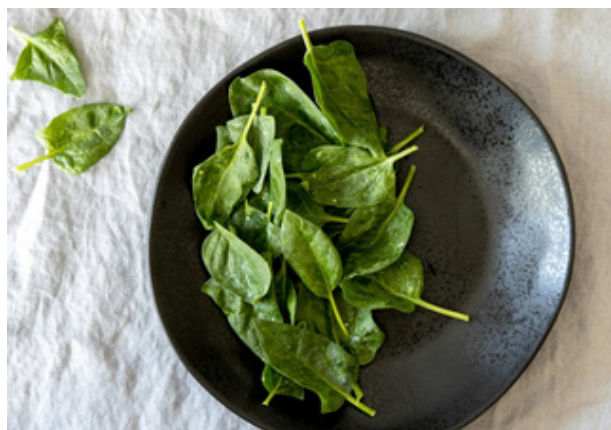
Nous vous proposons la projection d'un court-métrage autour de l'intelligence artificielle pour explorer ses promesses, ses dérives et les questions qu'elle soulève dans notre quotidien. Après la séance, place à un temps pour partager nos impressions et confronter les points de vue. Et clin d'œil amusant : ce descriptif a été rédigé par une intelligence artificielle... De quoi nourrir la discussion dès les premières minutes !

Tous publics à partir de 13 ans



# DU BEURRE DANS LES ÉPINARDS

Mercredi 22 avril - De 10h30 à 13h



Venez découvrir de super recettes à base d'épinards ! Nous allons vous faire redécouvrir ce légume. Grands comme petits ne pourront plus vous dire qu'ils n'aiment pas ça.

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

Adultes



# LA QUÊTE DES RECETTES

Mercredi 22 avril - De 14h30 à 15h30



Un drôle de livre de cuisine au format numérique nous est parvenu par e-mail, mais celui-ci semble crypté ! Une chose est sûre, ses pages renferment la clef d'un trésor gourmand, mais saurez-vous résoudre les énigmes permettant de la retrouver ?

Tous publics à partir de 8 ans



## TRICOT

Mercredi 22 avril - 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



## COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 22 avril - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Rejoignez-nous pour un atelier plein de couleurs et de fils, où nous créerons ensemble un tapis de lecture à destination des enfants ! Pas besoin d'être un pro de la couture — juste l'envie de papoter, coudre (un peu) et rigoler (beaucoup).

**Vous pouvez venir avec des chutes de tissus, de vieux vêtements et toute mercerie dont vous n'avez plus l'utilité.**

*Atelier animé par la Médiathèque de Romagné*

Tous publics à partir de 15 ans



## JOURNÉE THÉMATIQUE

Jeudi 23 avril - De 10h à 17h



Profitons du retour du printemps pour se reconnecter à la nature. Direction la forêt pour se relaxer et s'amuser tout en apprenant. Allez au rythme de la nature et voyez les choses sous un nouvel angle.

**Rendez-vous à 10h devant le centre équestre de Chênedet.  
Annulation en cas de météo défavorable.**

Adultes



# BULLE DE VERDURE

Vendredi 24 avril - De 10h30 à 11h30



Plongez les mains dans la terre et laissez parler votre créativité lors de notre atelier de fabrication de terrarium ! Pas à pas, apprenez à composer votre propre mini-jardin sous verre, en mariant plantes, minéraux et éléments décoratifs. Un moment convivial et apaisant pour créer un écosystème unique qui embellira votre intérieur. Repartez avec votre création... et le sourire !

**Dans la mesure du possible, apportez un très grand contenant en verre avec une ouverture large.**

Adultes



# MOTOCROSS VR

Vendredi 24 avril - 15h/15h30/16h/16h30/17h/17h30 (30 min)



À l'occasion du Championnat de France de Motocross, venez vivre l'adrénaline de la piste comme si vous y étiez ! Enfilez le casque de réalité virtuelle et foncez sur un circuit de motocross ultra immersif. Sauts, virages serrés et accélérations décoiffantes : ressentez chaque vibration, sans quitter le sol.

Tous publics à partir de 13 ans



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 27 avril - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



# CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 28 avril - De 14h30 à 16h30

Gratuit



## Traitement de texte : Word, Writer et compagnie

Découvrez les principaux logiciels de traitement de texte et leurs usages au quotidien : rédiger un courrier, créer un CV, mettre en page une recette de cuisine... Cet atelier vous guidera dans la prise en main des fonctionnalités essentielles : mise en page, utilisation des styles, enregistrement et export, à travers des exercices pratiques pour gagner en autonomie.

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

Adultes



# DANSE INTUITIVE

Mardi 28 avril - De 19h30 à 20h30



Offrez-vous une parenthèse de liberté avec notre atelier de danse intuitive. Ici, pas de chorégraphie à suivre : seulement la musique, vos sensations et le plaisir de bouger en toute spontanéité. Explorez votre créativité, relâchez les tensions et reconnectez-vous à votre corps dans une ambiance bienveillante et inspirante.

**Dans la mesure du possible, venez avec une tenue confortable.**

Tous publics à partir de 15 ans



# TY CUISTOT

Mercredi 29 avril - De 14h30 à 16h

Gratuit



## Spécial mug cake

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 avril - De 16h à 17h

Gratuit



## Spécial mug cake

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)



# BIJOUX & RÉSINE

Jedi 30 avril - De 14h30 à 15h30



Plongez dans l'univers fascinant de la résine époxy et réalisez des bijoux uniques qui vous ressemblent. Couleurs, paillettes, fleurs séchées ou inclusions originales : laissez libre cours à votre imagination pour créer des pièces éclatantes et personnalisées. Guidés pas à pas, découvrez les techniques de moulage et de finition dans une ambiance conviviale et créative.

Adultes



# CONSEILLES-VOUS

Jedi 30 avril - De 20h à 21h30

Gratuit



## Le contrôle parental sur smartphone

Apprenez à configurer et gérer le contrôle parental sur votre smartphone pour accompagner les usages numériques des plus jeunes. Nous verrons comment limiter le temps d'écran, filtrer les contenus, gérer les applications et sécuriser les paramètres. Un atelier pratique pour mieux comprendre les outils disponibles et protéger sereinement.

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

Adultes



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 04 mai - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



## LA FÉE DU CROCHET

Mardi 05 mai - De 14h30 à 16h30



Aujourd’hui, c’est découverte ou approfondissement du crochet. Venez partager ce temps d’échange de savoirs sur cette pratique bien connue et à la mode depuis quelque temps !

**Dans la mesure du possible, venez avec votre laine et vos crochets. Si vous n’en avez pas, ils vous seront prêtés.**

Adultes



## CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 05 mai - De 18h à 19h30

Gratuit



### Entretien son PC

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 !

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

Adultes



# ATELIER SIRUPEUX

Mercredi 06 mai - De 10h30 à 12h



Lors de cet atelier gourmand, réalisez votre propre sirop maison à partir de fruits et d'aromates de saison soigneusement sélectionnés. Découvrez les secrets d'infusion, de dosage et de conservation pour créer une recette unique, naturelle et pleine de saveurs.

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

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



# DESSINS NUMÉRIQUES

Mercredi 06 mai - De 14h30 à 16h30



Apprenez à créer des illustrations avec un logiciel gratuit. Que vous souhaitiez dessiner librement ou décalquer une image, explorez les bases du dessin numérique et découvrez comment ces créations peuvent être utilisées pour des projets variés.

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

Tous publics à partir de 10 ans



# COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 06 mai - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Rejoignez-nous pour un atelier plein de couleurs et de fils, où nous créerons ensemble un tapis de lecture à destination des enfants ! Pas besoin d'être un pro de la couture — juste l'envie de papoter, coudre (un peu) et rigoler (beaucoup).

**Vous pouvez venir avec des chutes de tissus, de vieux vêtements et toute mercerie dont vous n'avez plus l'utilité.**

*Atelier animé par la Médiathèque de Romagné*

Tous publics à partir de 15 ans



# PARTAGE TA RECETTE

Jeudi 07 mai - De 19h à 21h30



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



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 11 mai - De 14h30 à 16h30

Gratuit



"Entre fleurs et gourmandises" c'est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N'hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l'atelier sera annulé.**

Tous publics



# PILATE

Mardi 12 mai - De 10h à 11h



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

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

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 12 mai - 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



## ART FLORAL

Mardi 12 mai - De 18h30 à 20h30



Comme à son habitude l'atelier art floral fait son retour ! Cette fois, nous vous invitons à faire un bouquet asymétrique.

**Merci d'apporter un sécateur, des fleurs et des feuillages dans la mesure du possible.**

Adultes



## RÉSEAUX SOCIAUX

Mardi 12 mai - De 19h à 22h

Gratuit



Lors de cette conférence, nous vous proposons d'échanger autour de l'usage des réseaux sociaux par les adolescents : cadre légal, sensibilisation aux risques (cyberharcèlement, impacts sur la santé) et bonnes pratiques à adopter au quotidien. Vous pourrez également repartir avec des ressources pour vous accompagner dans la parentalité numérique.

*Conférence en partenariat avec l'IES Paul Cézanne et la Police nationale*

Adultes



## TY CUISTOT

Mercredi 13 mai - De 14h30 à 16h

Gratuit



### Surprise !

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 13 mai - De 16h à 17h

Gratuit



### Surprise !

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)



## ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 18 mai - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics

# SOPHROLOGIE

Mardi 19 mai - De 14h30 à 15h30



## Prendre du recul

Il nous arrive parfois d'être submergé par notre quotidien. La sophrologie nous offre une pause dans le moment présent. Apaiser le corps, le mental, et progressivement prendre de la hauteur et changer notre regard.

*Atelier proposé par Natacha Belin*

Adultes



# CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 19 mai - De 18h à 20h

Gratuit



## Montage vidéo ou diaporama pour événement avec Canva

Lors de ce conseillez-vous apprenez les bases du montage vidéo et/ou de la présentation par diaporama avec Canva afin de créer une animation originale lors de votre prochain événement. Mariage ? Anniversaire ? Créez un souvenir inoubliable pour ravir vos proches.

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

Tous publics à partir de 15 ans



# BEEWRAP ET TAWACHI

Mercredi 20 mai - De 10h30 à 11h30

Gratuit



Participez à un atelier pratique et créatif pour fabriquer vos bee wraps et tawashis faits maison. Deux alternatives simples, durables et écologiques pour réduire les déchets au quotidien. Repartez avec vos créations et des astuces faciles à adopter chez vous.

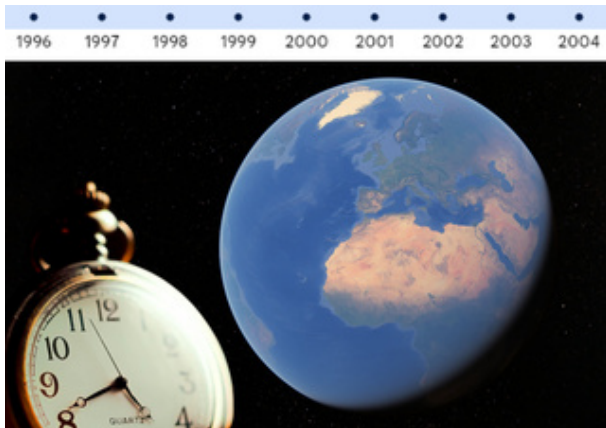
*Atelier animé par le Smictom*

Tous publics



# EXPLORATEURS DU TEMPS

Mercredi 20 mai - De 14h30 à 16h30



Et si on remontait le temps sans quitter sa chaise ? Grâce à Google Earth, partez explorer l'évolution des villes, des campagnes et des littoraux à travers les images satellites. Urbanisation, disparition des forêts, transformation des quartiers... Un atelier interactif pour observer, comparer, comprendre — et s'émerveiller — face aux métamorphoses de nos territoires.

Tous publics à partir de 12 ans



# COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 20 mai - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Rejoignez-nous pour un atelier plein de couleurs et de fils, où nous créerons ensemble un tapis de lecture à destination des enfants ! Pas besoin d'être un pro de la couture — juste l'envie de papoter, coudre (un peu) et rigoler (beaucoup).

**Vous pouvez venir avec des chutes de tissus, de vieux vêtements et toute mercerie dont vous n'avez plus l'utilité.**

*Atelier animé par la Médiathèque de Romagné*

Tous publics à partir de 15 ans



# TRANSFORMATION INTÉRIEURE

Vendredi 22 mai - De 15h à 16h



Une méditation douce pour vous accompagner dans les périodes de changements à travers la respiration et la visualisation. Un moment pour vous recentrer et laisser émerger une nouvelle version de vous-même.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis et une tenue confortable.**

Adultes



# PUNK'N'BREIZH !

Samedi 23 mai - De 19h à 00h30



Dans le cadre de la fête de la Bretagne 2026, Skol Diwan Bro Felger & Corps de Rave proposent une soirée d'animations autour de la culture punk : conférence-débat avec Voto, Vincent de Mass Prod et autres invités de marque, stands et exposition, concerts avec La Raymonde, Brank'n'roll et les Sales Majestés.

**Pour plus d'informations :** <https://fb.me/e/4k1Van04e>

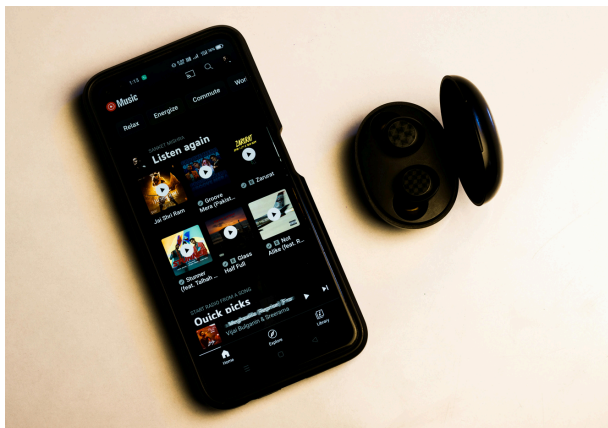
Tous publics



## CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 26 mai - De 14h30 à 16h30

Gratuit



### Musique en ligne : Spotify et Deezer

Comment fonctionnent les grandes plateformes de streaming musical ? Quelles sont leurs spécificités, leurs tarifs, leurs catalogues ? Cet atelier propose un tour d'horizon clair et pratique pour mieux comprendre l'offre actuelle, comparer les services et choisir la solution la plus adaptée à vos envies musicales.

Adultes



## TARTINES DU SOIR

Mardi 26 mai - De 19h à 20h30



Un atelier gourmand pour célébrer les saveurs estivales autour de tartines créatives et colorées. Légumes grillés, fromages frais, herbes aromatiques... Nous préparerons ensemble plusieurs recettes simples et raffinées à déguster dans une ambiance conviviale. Idéal pour découvrir de nouvelles idées apéritives ou composer un dîner léger et savoureux.

Adultes



## TRICOT

Mercredi 27 mai - 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



## TY CUISTOT

Mercredi 27 mai - De 14h30 à 16h

Gratuit



### Spécial houmous et cocktails

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 27 mai - De 16h à 17h

Gratuit



### Spécial houmous et cocktails

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)



# CONSEILLEZ-VOUS

Jeudi 28 mai - De 20h à 21h30

Gratuit



## Tableurs : Excel, Calc et compagnie

Vous souhaitez organiser un budget, suivre des dépenses ou créer un tableau clair et efficace ? Cet atelier vous initie aux bases d'un tableur comme Microsoft Excel, LibreOffice Calc ou Google Sheets : saisir des données, effectuer des calculs simples, utiliser des formules et mettre en forme un tableau. Une approche progressive et pratique pour gagner en autonomie.

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

Adultes



# J'Y CROIS, J'Y CROIS PAS

Samedi 30 mai - De 14h à 17h (sur le flux)

Gratuit



## Visite commentée

L'exposition « J'y crois, j'y crois pas : magie et sorcellerie » est une création du Musée de Bretagne, institution publique reconnue pour la qualité scientifique et patrimoniale de ses travaux.

Elle est proposée à l'ESCALE par le Comité de soutien de l'école Diwan de Fougères, dans le cadre de la Fête de la Bretagne

*Avec la présence de Dominique Camus*

Tous publics



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 01 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



# ESTAMPILLES FLORALES

Mardi 02 juin - De 14h30 à 16h30



À partir de végétaux placés sous une feuille de papier, découvrez la technique du frottage pour faire surgir formes et détails cachés. Pastels, fusain ou crayons permettront de révéler les empreintes et de composer une œuvre personnelle, sensible et graphique. Un moment créatif, accessible à tous.

Tous publics



# RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Mardi 02 juin - De 18h30 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, toute nouvelle personne est la bienvenue et il n'est pas nécessaire d'être présent à chaque rendez-vous.

Tous publics à partir de 15 ans



# FABRICATION MAISON

Mercredi 03 juin - Séance au choix :

- De 10h30 à 11h30
- De 12h à 13h



La traditionnelle "fabrication maison" est de retour. Ce trimestre, nous découvrirons des recettes de lessive.

**Dans la mesure du possible, apportez : 3 bidons ou bouteilles d'un litre avec un gros goulot. Si vous avez de la cendre de bois, vous pouvez en apporter.**

Adultes



# JEUX EN RÉALITÉ AUGMENTÉE

Mercredi 03 juin - De 14h30 à 16h30



Plongez dans une expérience immersive où les jeux de société prennent vie sous vos yeux grâce à la réalité augmentée, transformant chaque partie en aventure spectaculaire et interactive !

Tous publics à partir de 6 ans (accompagné par un adulte pour les moins de 9 ans)



## COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 03 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Rejoignez-nous pour un atelier plein de couleurs et de fils, où nous créerons ensemble un tapis de lecture à destination des enfants ! Pas besoin d'être un pro de la couture — juste l'envie de papoter, coudre (un peu) et rigoler (beaucoup).

**Vous pouvez venir avec des chutes de tissus, de vieux vêtements et toute mercerie dont vous n'avez plus l'utilité.**

*Atelier animé par la Médiathèque de Romagné*

Tous publics à partir de 15 ans



## RELAXATION PAR L'ARGILE

Jedi 04 juin - Séance au choix :



- De 18h30 à 19h30
- De 20h à 21h

Offrez-vous un moment de détente profonde grâce aux bienfaits naturels de l'argile. Lors de cet atelier relaxation, explorez ses vertus apaisantes à travers des rituels simples mêlant toucher, respiration et lâcher-prise. Une parenthèse sensorielle pour relâcher les tensions.

Adultes



# SCULPTURE SUR PLÂTRE

Vendredi 05 juin - De 14h30 à 16h30



Libérez l'artiste qui est en vous avec notre atelier de sculpture sur plâtre ! Modelez, façonnez et donnez vie à vos idées en découvrant les techniques de base du plâtre. Repartez avec votre création unique, fruit de votre imagination et de vos mains.

Adultes



# YOGA

Vendredi 05 juin - De 18h à 19h



Postures, respiration, relaxation, pratique consciente, sont autant de composantes qui permettent de ressentir en fin de séance un sentiment d'unité, spécifique au Yoga. Il se traduit par un Bien-être profond physique et psychologique.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis, une couverture et une bouteille d'eau.**

*Atelier animé par Frédérique Bellé*

Adultes



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 08 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



# ASSOUPPLISSEMENT

Mardi 09 juin - 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 !

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

*Atelier animé par Manon Plessis.*

Adultes



# PILATE

Mardi 09 juin - De 11h à 12h



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



# CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 09 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



## Sécurité numérique et spams

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 !

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

Adultes



# BOUCLES DE PAPIER

Mardi 09 juin - De 18h30 à 20h30



Découvrez la magie du quilling et transformez de simples bandes de papier en œuvres décoratives fascinantes. Apprenez à rouler, plier et assembler vos créations pour réaliser cartes, motifs ou petits objets uniques. Un atelier créatif, minutieux et relaxant, où chaque boucle devient une petite œuvre d'art.

Adultes



# INFOS MOBILITÉS

Mercredi 10 juin - De 10h à 13h (sur le flux)

Gratuit



Venez découvrir le stand Mobilité ! Le SURF et BreizhGo seront présents pour échanger avec vous sur vos déplacements du quotidien et vous aider à trouver des solutions plus écologiques et plus économiques. Vélos, bus, cars... vous aurez l'embaras du choix !

Atelier animé par Transdev

Tous publics



# TY CUISTOT

Mercredi 10 juin - De 14h30 à 16h

Gratuit



## Spécial madeleines

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 10 juin - De 16h à 17h

Gratuit



## Spécial madeleines

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)



# CONSEILLEZ-VOUS

Jeuudi 11 juin - De 20h à 21h30

Gratuit



## France Identité et France Connect

Qu'est-ce que l'identité numérique ? Comment fonctionnent FranceConnect et France Identité ? Cette présentation propose un éclairage clair et accessible sur ces outils officiels permettant d'accéder aux services publics en ligne de manière sécurisée. Fonctionnement, avantages, conditions d'utilisation et enjeux de protection des données seront abordés, avec un temps d'échange en fin de séance.

Adultes



# ATTRAPE SOLEIL

Vendredi 12 juin - De 14h30 à 16h30



Réalisez votre propre attrape-soleil en assemblant couleurs, perles et éléments transparents. Cette pièce unique captera la lumière et diffusera de jolis reflets dans votre intérieur.

Tous publics à partir de 13 ans



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 15 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



“Entre fleurs et gourmandises” c’est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N’hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l’atelier sera annulé.**

Tous publics



# DESSINS ÉVOLUTIFS

Mardi 16 juin - De 14h30 à 16h30



Unissez vos créativité pour faire des œuvres d’art surprenantes. Commencez votre création puis faites-la passer à la personne suivante. Vos œuvres vont se transformer au fil de la séance en fonction de l’intuition de chacun. Peur de la page blanche ? Pas d’inquiétude, nous serons là pour vous guider !

Tous publics à partir de 12 ans



# CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 16 juin - De 18h à 19h30

Gratuit



## Comment éviter les publicités et les cookies sur le Web

Si beaucoup de sites web proposent gratuitement leur contenu, ce n’est pas sans contrepartie. Les publicités intempestives, les messages d’abonnement et les alertes à propos des cookies gênent parfois la navigation. Découvrez comment les repérer et les éviter sur ordinateur, comme sur mobile.

**Venez avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone.**

Adultes



## BRUNCH

Mercredi 17 juin - De 10h30 à 13h



Venez créer ensemble un brunch gourmand de A à Z ! De la préparation des recettes à la dégustation, cet atelier convivial mêle plaisir de cuisiner et joie de partager. Repartez avec de nouvelles idées et de beaux souvenirs... et surtout un ventre bien rempli.

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

Adultes



## CRÉASON

Mercredi 17 juin - De 14h30 à 16h30



Envie de donner vie à vos idées musicales ? Dans cet atelier, découvrez comment enregistrer vos sons et voix avec Audacity, mixer simplement vos pistes et ajouter des effets de base. Une approche ludique et accessible pour s'amuser avec le son, sans prérequis technique.

**Dans la mesure du possible, venez avec votre ordinateur. Si vous le souhaitez, vous pouvez venir avec un instrument de musique et/ou un micro.**

Tous publics à partir 10 ans



## COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 17 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



Rejoignez-nous pour un atelier plein de couleurs et de fils, où nous créerons ensemble un tapis de lecture à destination des enfants ! Pas besoin d'être un pro de la couture — juste l'envie de papoter, coudre (un peu) et rigoler (beaucoup).

**Vous pouvez venir avec des chutes de tissus, de vieux vêtements et toute mercerie dont vous n'avez plus l'utilité.**

*Atelier animé par la Médiathèque de Romagné*

Tous publics à partir de 15 ans



# COÉDUCATION PARENTS/PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

Mercredi 17 juin - De 20h à 22h

Gratuit



Parents et professionnels de la petite enfance partagent un rôle essentiel dans l'accompagnement de l'enfant. La coéducation invite à reconnaître la place de chacun et à construire une relation de confiance autour de ses besoins. Cette conférence propose de réfléchir aux clés d'une relation sereine entre familles et professionnels.

*Conférence proposée par le RPE*

Adultes : parents et professionnels de la petite enfance



# TOUT CHOUX

Jeudi 18 juin - De 19h à 21h30



Plongez dans l'univers gourmand des choux et découvrez toutes leurs facettes : sucrés, salés, classiques ou inventifs ! Lors de cet atelier, vous préparerez, façonnerez et dégusterez vos créations dans une ambiance conviviale et créative.

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

Adultes



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 22 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



"Entre fleurs et gourmandises" c'est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N'hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l'atelier sera annulé.**

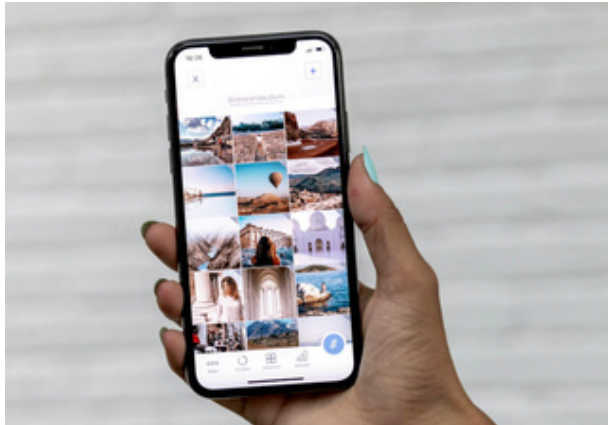
Tous publics



# CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 23 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



## Applications "Photos" et "Galerie" sur smartphone

Apprenez à maîtriser la galerie et les applications de votre smartphone pour trier, retoucher et partager vos souvenirs comme un pro. Un atelier pratique et ludique pour profiter pleinement de vos images et maîtriser leur stockage sur votre appareil !

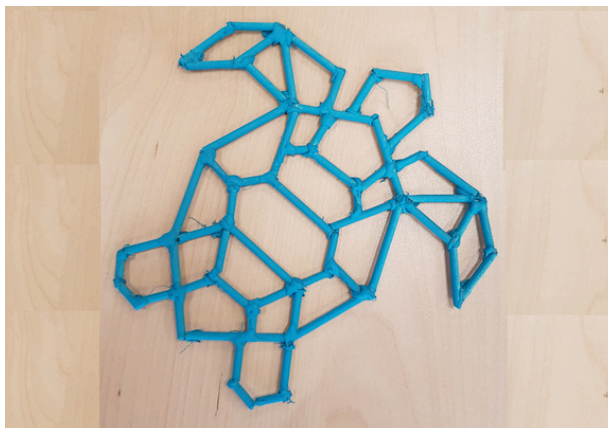
**Dans la mesure du possible, venez avec votre smartphone.**

Adultes



# POLYGONE ART

Mardi 23 juin - De 18h à 20h



Transformez de simples morceaux de bois en œuvres géométriques uniques ! Dans cet atelier créatif, vous assemblerez et collerez des fragments de bois pour créer des compositions inspirées du style polygone art. Une activité originale, tactile et graphique, où chaque morceau trouve sa place pour donner vie à une oeuvre moderne.

Tous publics à partir de 13 ans



# TRICOT

Mercredi 24 juin - 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



## TY CUISTOT

Mercredi 24 juin - De 14h30 à 16h

Gratuit



### Spécial brochettes sucrées

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 24 juin - De 16h à 17h

Gratuit



### Spécial brochettes sucrées

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)



## INTERNET CHEZ LES JEUNES

Jedi 25 juin - De 20h à 21h30

Gratuit



Réseaux sociaux, jeux en ligne, messageries... Comment nos jeunes utilisent-ils Internet aujourd'hui ? Cet atelier propose d'éclairer les pratiques numériques des adolescents, de discuter des risques et des bonnes pratiques, et de donner aux parents des outils pour accompagner leurs enfants en toute confiance.

Adultes



# PAPILLON AUX 1000 FACETTES

Vendredi 26 juin - De 14h30 à 16h30



Participez à cet atelier artistique et collaboratif pour créer un grand papillon composé d'une multitude de petits papiers colorés. À travers le découpage, le choix des couleurs et l'assemblage nous donnerons vie à une oeuvre vibrante, symbolique et représentant la transformation, la diversité et l'unité. Voir naître petit morceau par petit morceau un magnifique papillon collectif.

Tous publics à partir de 8 ans



# ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 29 juin - De 14h30 à 16h30

Gratuit



"Entre fleurs et gourmandises" c'est le nom de notre jardin partagé. Il a été pensé et est entretenu par un collectif de bénévoles qui se retrouve régulièrement. N'hésitez pas à nous donner un coup de main de temps en temps, toute nouvelle personne est la bienvenue ! **Dans la mesure du possible, venez dans des vêtements confortables et adaptés au jardinage et à la météo, ainsi que des gants de jardinage.**

**En cas de météo défavorable, l'atelier sera annulé.**

Tous publics



# SOPHROLOGIE

Mardi 30 juin - De 14h30 à 15h30



## Renforcer sa capacité de confiance

La sophrologie nous permet de nous reconnecter à nous même, de renforcer notre ancrage, de redécouvrir nos capacités, et ainsi de booster notre confiance...

*Atelier proposé par Natacha Belin*

Adultes



# CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 30 juin - De 18h à 20h

Gratuit



## **Gestion de la boîte mail**

Gérer ses emails efficacement, ça s'apprend ! Entre envoi de pièces jointes, archivage des messages ou encore les bonnes pratiques de la "Nétiquette", nous verrons comment organiser notre boîte mail mais aussi des astuces pour repérer les emails frauduleux et éviter les pièges du hameçonnage.

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

Adultes

# LES PERMANENCES



## **Atchoum**

Tous les mardis sauf le 3ème de chaque mois, de 14h à 16h30

Gratuit - Sur RDV auprès d'Atchoum

Une plateforme de mise en relation permet à des conducteurs volontaires de proposer des trajets, et à des passagers de réserver ceux qui leur conviennent.

Contact : 06 50 65 21 53



## **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



## **Conseiller numérique**

Sur RDV selon disponibilités

Gratuit

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

Contact : 06 31 80 69 15 ou 02 21 98 00 02



## 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



## RPE

Tous les vendredis après-midi, de 14h à 16h30

Gratuit - Sur RDV auprès du RPE

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

Contact : 06 45 10 23 02



## Scot Pays de Fougères

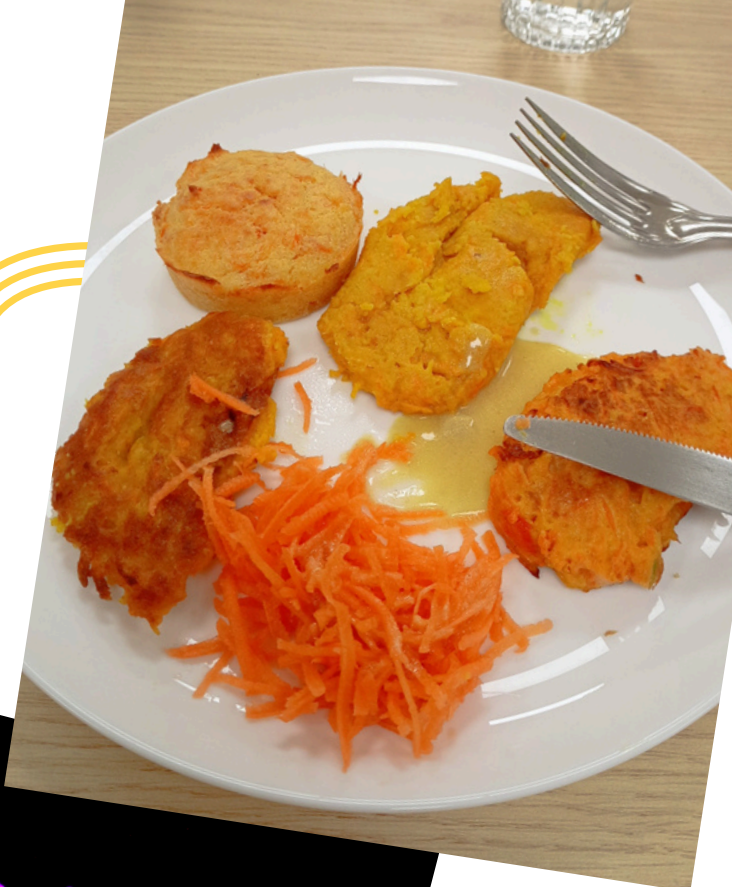
2ème jeudi de chaque mois, de 8h45 à 12h30

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...).

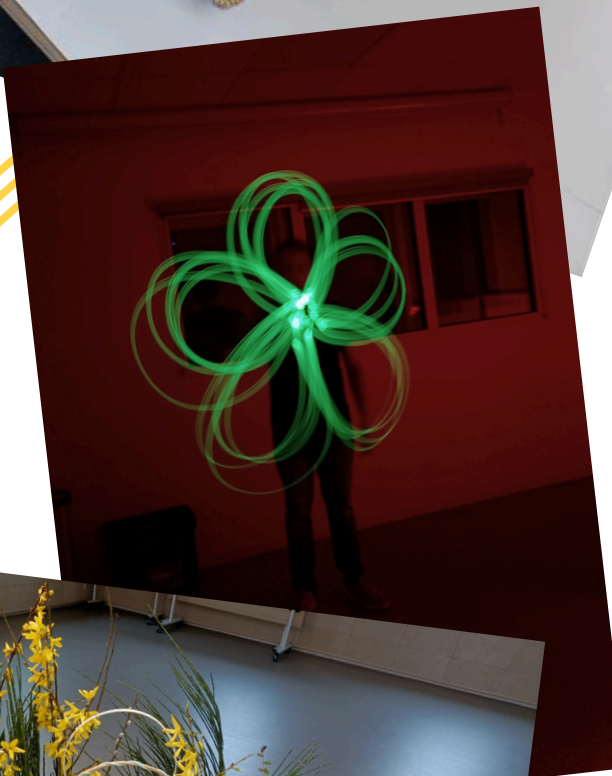
# RÉTROSPECTIVE

Du trimestre 1 - 2026



ESCALE





# 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](#)



16/05/2025

### Journée des trésors de la nature

Compte-rendu d'une journée « pas comme les autres » à l'ESCALE. Enfin, pas tout à fait dans les locaux de l'ESCALE... Le...

[Lire la suite](#)



12/05/2025

### L'après-midi de la Chouette

Le 29 mars, l'ESCALE nous a proposé un chouette après-midi. En effet, c'est la 30ème édition des NUITS de la...

[Lire la suite](#)



25/04/2025

### Atelier Enluminur'œuf du 11 avril 2025

En avril, mois des œufs par excellence, nous nous sommes réunis pour un atelier intitulé Enluminur'œuf : prendre du plaisir...

[Lire la suite](#)

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>



# 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

Des thématiques sont approfondies en groupe lors des différents ateliers collectifs « Conseillez-vous », détaillés 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).

À l'issue de ces accompagnements, vous pourrez faire valider vos nouvelles compétences en obtenant un ou plusieurs **badges du Visa Numérique Bretagne**.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [web.bretagne.bzh/visanumerique](http://web.bretagne.bzh/visanumerique) ou scannez ce QR code :



# 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...

# 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@fougeres-agglo.bzh](mailto:biblioromagne@fougeres-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



Vous avez un enfant de moins de 3 ans ?

Venez découvrir l'atelier Père et Mère Veille, un atelier gratuit parents-enfants qui a lieu les jeudis de 9h30 à 11h30 (sauf vacances scolaires) dans l'espace des Merveilles de l'ESCALE.

Cet atelier est animé par une professionnelle TISF du service famille de l'ADMR.

Au programme :

- Temps d'accueil
- Temps partagés parents-enfants autour d'une activité
- Temps de jeux pour les enfants et rangement (parents et TISF)
- Temps calme autour d'une histoire, comptine ou chant

Contacts / Inscriptions :

Patricia Bernard, Encadrante Famille  
06 31 48 65 94



## ASSMAT ANIM

Assmat Anim propose un large choix d'activités pour les tout-petits de 2 mois à 3 ans. Un programme mensuel est établi, présentant diverses animations. Les assistantes maternelles s'inscrivent ensuite librement aux activités qui les intéressent.

Tous les mardis matins, l'association est présente à l'ESCALE dans l'espace des Merveilles.

Contacts / Inscriptions :

Léna Potier, présidente

07 87 15 59 52

assmatanim@gmail.com

# L'ÉCOLE D'ARTS PLASTIQUES de Fougères Agglomération

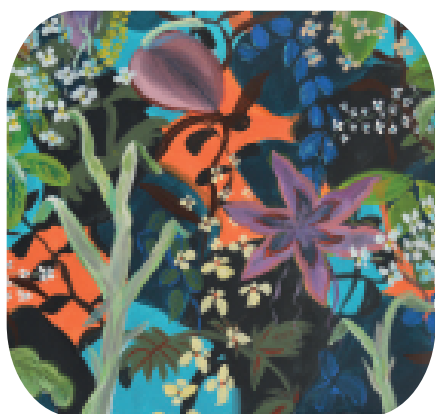
L'École Communautaire d'Arts Plastiques de Fougères Agglomération vous propose trois ateliers d'arts plastiques.



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)

# CLUB DES PRIMEVÈRES

Vous êtes senior actif, retraité et vous aimez vous cultiver, vous divertir, voyager, avoir des activités diverses, renforcer des liens, être unis et solidaires. Rejoignez le Club des Primevères, de la fédération d'Ille & Vilaine de Générations Mouvement.

Chaque lundi, le club vous donne rendez-vous à l'ESCALE, dans la salle des Possibles et la salle des Sons, de 14h à 18h, pour des après-midis jeux de cartes.



Contact :

Monique Bertin, Présidente

06 37 21 55 74

[hm.bertin@orange.fr](mailto:hm.bertin@orange.fr)

# TARIFS 2026

## 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.



**20€ 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.

MON TARIF = QF x taux d'effort	ADHÉRENT			NON ADHÉRENT		
	Taux d'effort	Plancher	Plafond	Taux d'effort	Plancher	Plafond
ATELIER	0,10 %	1,50 €	3,50 €	0,20 %	3 €	7 €
JOURNÉE THÉMATIQUE SANS INTERVENANT	0,10 %	7,50 €	17,50 €	0,20 %	15 €	35 €
JOURNÉE THÉMATIQUE AVEC INTERVENANT	0,10 %	10,50 €	24,50 €	0,20 %	21 €	49 €

*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.

## SPECTACLES

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

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



## 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)

