

La symbiose des dyades

PROGRAMME N°20
Octobre-Décembre 2026



MOT DE L'ÉQUIPE

Cette année, au fil des trimestres, nous avons exploré les duos sous toutes leurs formes : les contraires qui s'attirent, les métamorphoses qui transforment le regard, puis ces étonnantes réalités qui changent selon le point de vue. Pour cette dernière escale de l'année, nous vous invitons à découvrir une nouvelle facette de notre thème : la symbiose des dyades.

Ici chaque élément trouve son complément parfait. Comme les saveurs qui se révèlent lorsqu'elles sont associées, les parfums qui se mêlent harmonieusement ou les couleurs qui s'enrichissent mutuellement, nous partirons à la découverte de ces unions qui donnent naissance à quelque chose de plus grand encore.

Parmi les temps forts de ce trimestre :

- Le 20 octobre, retrouvez une nouvelle édition du Concours des Chefs. Un défi gourmand pour révéler tous les talents culinaires !
- Le 22 octobre, participez à la journée thématique « Déclics créatifs » et découvrez comment les outils numériques peuvent nous aider à créer des choses fantastiques.
- Le 24 octobre, ne manquez pas ESCAL'OWEEN et l'organisation des premières Grandes Monstrolympiades.

Belle fin d'année à toutes et à tous.

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

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



MENTALEMENT NÔTRE, LE QUIZ

Jeudi 01 octobre - De 19h à 21h

Gratuit



"Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts"

La thématique de la santé mentale éveille votre curiosité ? Participez à un apéro quiz sur le sujet en toute convivialité.

Atelier organisé par le collectif de Santé Mentale du Pays de Fougères.

Tous publics à partir de 12 ans



YOGA

Vendredi 02 octobre - 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



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 05 octobre - 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 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



LE POIDS DE L'ENCRE

Mardi 06 octobre - De 14h30 à 16h



À partir d'un même motif placé au centre de votre feuille, vous explorerez les possibilités du feutre noir pour créer une composition abstraite originale. Cet atelier invite à expérimenter le rythme, la densité et la composition sans recherche figurative, dans une approche intuitive et méditative. Chaque création devient ainsi l'expression unique d'un dialogue entre le noir et le blanc.

Adultes



RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Mardi 06 octobre - 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



MAÏS ALORS !

Mercredi 07 octobre - De 10h à 13h



Le maïs sera à l'honneur lors de cet atelier gourmand ! Venez découvrir toute la richesse de cette céréale à travers des recettes originales, colorées et savoureuses. Du salé au sucré, vous apprendrez à cuisiner le maïs sous différentes formes tout en partageant un moment convivial.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 6 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 10 ans)



STOP MOTION

Mercredi 07 octobre - De 14h30 à 16h30



Réaliser un clip animé à partir de scènes figées, immobiles : c'est ce qu'on appelle l'animation pas-à-pas, ou "stop-motion".

Venez apprendre les bases de cette technique d'animation en vous amusant : tournage, montage & visionnage d'une saynète dont vous êtes les acteurs !

Venez avec votre smartphone si vous le souhaitez.

Tous publics à partir de 8 ans



COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 07 octobre - 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

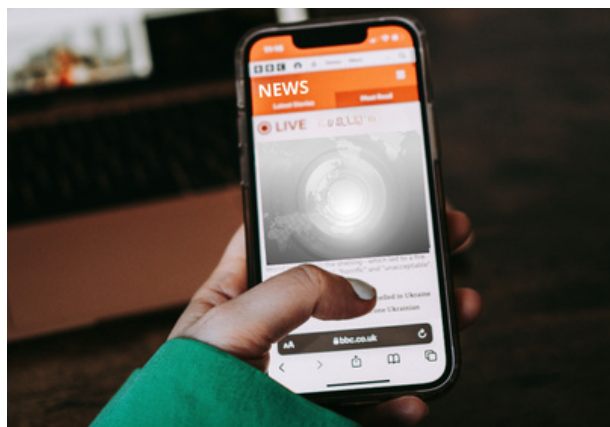
Tous publics à partir de 15 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Jedi 08 octobre - De 19h30 à 21h30

Gratuit



Éducation aux médias et à l'information

Lors de cet atelier, vous apprendrez à analyser et à vérifier les informations et les actualités en ligne (sites d'information, réseaux sociaux, télévision, etc.) sous forme de petits jeux.

Dans la mesure du possible, venez avec votre smartphone.

Tous publics à partir de 15 ans



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 12 octobre - 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 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



PILATE

Mardi 13 octobre - 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 13 octobre - De 11h à 12h



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

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Atelier animé par Manon Plessis.

Adultes



DU MIROIR AU PAPIER

Mardi 13 octobre - De 14h30 à 16h30



Laissez-vous surprendre par cet atelier linogravure un peu particulier ! À partir d'un miroir recouvert de peinture, chaque trait retiré fait naître un dessin unique. Au moment de poser la feuille, l'image se révèle dans un jeu de contrastes et de textures.

Tous publics à partir de 10 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 13 octobre - De 19h à 21h

Gratuit



Transfert de photos et gestion du stockage sur smartphone

Voyons ou revoyons ensemble les différentes méthodes pour déplacer ou copier des photos du smartphone vers l'ordinateur. Profitons-en pour prendre en main les outils permettant de trier/classer nos documents, afin de les retrouver facilement.

Venez avec votre smartphone et/ou votre tablette, votre câble chargeur et, dans la mesure du possible, votre ordinateur.

Adultes



PATCHWORK DE PAPIER

Mercredi 14 octobre - De 10h30 à 12h30



Venez découvrir l'iris folding, une technique de loisirs créatifs qui consiste à superposer des bandes de papier selon un motif précis afin de créer de magnifiques effets géométriques et colorés. Accessible aux débutants comme aux passionnés de création, cet atelier vous permettra de réaliser une carte ou un tableau original, tout en profitant d'un moment de détente et de créativité.

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



TY CUISTOT

Mercredi 14 octobre – De 14h30 à 16h

Gratuit



Spécial couleur orange

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 14 octobre – De 16h à 17h

Gratuit



Spécial couleur orange

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)



BAIN DE SON

Jeu 15 octobre – Séance au choix :



- De 19h30 à 20h30

Tous publics à partir de 12 ans

- De 20h45 à 21h45

Adultes

Dans le cadre de notre thème « La symbiose des dyades », ce bain sonore est une invitation à vivre un moment d'harmonie, avec soi-même et avec les autres. Les vibrations des instruments créent une atmosphère propice à la détente.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 19 octobre - 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 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



LA FÉE DU CROCHET

Mardi 20 octobre - De 14h30 à 17h



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 quelques temps !

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

Adultes



CONCOURS DES CHEFS

Mardi 20 octobre - De 18h30 à 22h



Ce soir, un nouveau concours des chefs a lieu ! 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 cuistot ! 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)



ME CASSE PAS LES NOIX

Mercredi 21 octobre – De 10h à 13h



Les noix nous réservent bien des surprises ! Au cours de cet atelier, nous cuisinerons ensemble des recettes simples et gourmandes qui mettent à l'honneur ce fruit à coque aux multiples saveurs. Entre astuces, échanges et dégustation, profitez d'un agréable moment de partage et repartez avec des idées faciles à reproduire à la maison.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 10 ans



COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 21 octobre – 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



PETITE SORCIÈRE

Mercredi 21 octobre – De 14h30 à 16h



Venez fabriquer une adorable petite sorcière en laine ! Au cours de cet atelier créatif, vous apprendrez à assembler et décorer votre personnage à l'aide de laine et de perles. Une activité ludique et conviviale, accessible à tous, qui vous permettra de repartir avec une décoration originale faite de vos propres mains.

Tous publics à partir de 4 ans (accompagné d'un adulte pour les moins de 8 ans)



JOURNÉE THÉMATIQUE

Jeudi 22 octobre - De 10h à 17h



Déclics créatifs

Petits et grands pourront s'initier à différents outils numériques créatifs : dessin assisté par ordinateur, modélisation 3D, impression 3D, lightpainting et bien d'autres techniques. Cette journée est l'occasion de découvrir comment le numérique devient un véritable outil de création, accessible à tous, que l'on soit débutant ou déjà passionné.

Déroulé de la journée à venir courant septembre.

Tous publics à partir de 10 ans



TOUCHE DE PAMPA

Vendredi 23 octobre - De 14h30 à 16h30



Offrez une seconde vie à la beauté de la nature en créant un petit arbre décoratif à partir de délicats brins d'herbe de la pampa. Cet atelier est une invitation à prendre le temps de créer, d'échanger et de laisser libre cours à votre imagination. Vous repartirez avec une décoration naturelle raffinée, entièrement réalisée de vos mains.

Adultes



ESCAL'OWEEN

Samedi 24 octobre - De 14h30 à 17h30

Gratuit



Les Grandes Monstrolympiades

À l'occasion d'Halloween, venez en équipe participer à des épreuves ludiques où courage, réflexion et adresse seront vos meilleurs alliés. Partez à l'aventure à travers plusieurs univers peuplés de créatures légendaires et de mystères. Chaque défi rapportera des points et permettra à votre équipe de progresser vers la victoire finale.

Venez avec une tenue confortable.

Tous publics à partir de 8 ans. En équipe de 3 à 6 personnes.



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 26 octobre - 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 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



UN TEMPS POUR SOI

Mardi 27 octobre - De 14h30 à 15h30



Au cours de cet atelier, vous explorerez des pratiques simples et accessibles pour apprendre à vous recentrer, apaiser votre esprit et intégrer quelques minutes de sérénité dans votre quotidien. Repartez avec des conseils pratiques et des exercices faciles à reproduire chez vous, pour prolonger les bienfaits de cette expérience.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis et une couverture.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 27 octobre - 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 de l’hameçonnage.

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

Adultes



QUAND L'OR SE DÉVOILE

Mercredi 28 octobre - De 10h30 à 12h30



Sous la surface noire se cache un éclat doré qui n'attend que votre créativité. En grattant délicatement le papier, vous révélez peu à peu un dessin lumineux, fait de lignes fines et de motifs élégants.

Tous publics à partir de 8 ans



TRICOT D'HIVER

Mercredi 28 octobre - De 14h30 à 16h30



Le tricot traverse les générations. Que vous soyez débutant ou tricoteur confirmé, cet atelier est pour vous ! Venez réaliser le projet de votre choix : bonnet, mitaines, chaussons d'intérieur, écharpe, tour de cou... Cet atelier est avant tout un moment de partage où chacun peut avancer à son rythme tout en bénéficiant des conseils, astuces et expériences des autres participants.

Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel.

Tous publics à partir de 10 ans



TY CUISTOT

Mercredi 28 octobre - De 14h30 à 16h

Gratuit



Spécial Halloween

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 28 octobre - De 16h à 17h

Gratuit



Spécial Halloween

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)



DÉCOUVERTE DU FUSAIN

Jeudi 29 octobre - De 14h30 à 16h30



Laissez-vous surprendre par le fusain, un matériau simple qui offre une grande liberté de création. En jouant avec les traits, les contrastes et les estompes, vous apprendrez à donner vie à vos dessins et à créer des effets uniques. Dans une ambiance conviviale, venez découvrir cette technique artistique et explorez tout le potentiel du noir et blanc.

Adultes



GROS FLOCONS

Vendredi 30 octobre - De 14h30 à 16h30



Transformez de simples feuilles de papier en magnifiques flocons décoratifs grand format ! Au cours de cet atelier créatif, vous découvrirez comment utiliser des matériaux du quotidien pour réaliser une décoration originale et hivernale.

Lors de cette première séance, place à la construction : découpe, assemblage et collage des différentes parties du flocon.

Nous vous invitons à vous inscrire à la seconde séance le 13/11

Tous publics à partir de 14 ans



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 02 novembre - 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



TOILE EN RELIEF

Mardi 03 novembre - De 14h30 à 16h30



Découvrez une technique originale mêlant dessin, relief et couture. Lors de cet atelier, vous réaliserez un motif ou une composition abstraite sur une toile à l’aide d’un pistolet à colle, afin de créer des lignes en relief. Une fois la colle sèche, vous viendrez habiller ces reliefs avec du fil en les entourant ou en les cousant, pour révéler les formes et apporter texture, couleur et volume à votre création.

Adultes



RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Mardi 03 novembre - 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



NOS COURGES ONT DU TALENT

Mercredi 04 novembre – De 10h à 13h



Venez découvrir les courges sous toutes leurs formes lors d'un atelier cuisine haut en couleur ! Potirons, butternuts, potimarrons et autres cucurbitacées seront les stars du jour. Ensemble, nous explorerons des recettes originales, gourmandes et faciles à reproduire pour redonner ses lettres de noblesse à ces légumes souvent oubliés.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 10 ans



COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 04 novembre – 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



RÉALITÉ VIRTUELLE

Mercredi 04 novembre – Séance au choix :



- De 14h30 à 15h
- De 15h15 à 15h45
- De 16h à 16h30

Venez découvrir la réalité virtuelle à travers une sélection de petits jeux et d'expériences immersives.

Tous publics à partir de 13 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Jeudi 05 novembre - De 19h30 à 21h30

Gratuit



Découverte des logiciels libres

Découvrez des alternatives libres et gratuites aux logiciels propriétaires de Google, de Microsoft, d'Apple, etc. Des outils de traitement de texte aux logiciels de messagerie en passant par les tableurs et les outils de retouche d'image, les logiciels libres sont parfois plus performants, éthiques et respectueux des utilisateurs... et à moindre coût !

Adultes



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 09 novembre - 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 10 novembre - De 10h à 11h



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

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Atelier animé par Manon Plessis.

Adultes

PILATE

Mardi 10 novembre - De 11h à 12h



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



FABRIQUE TA PLUME

Mardi 10 novembre - De 14h30 à 16h30



Remontez le temps et découvrez l'art de la plume ! Lors de cet atelier, vous apprendrez à transformer une plume d'oie en véritable outil de calligraphie. Après quelques étapes de préparation et de personnalisation, chacun créera sa propre plume avant de s'initier aux gestes délicats de l'écriture à l'encre. Une parenthèse créative mêlant savoir-faire ancien, imagination et plaisir d'écrire autrement.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 10 novembre - De 18h à 20h

Gratuit



Les connexions Internet, avec ou sans fil

Comprendre et savoir à quoi servent les différents types de connexion (Ethernet, Wi-Fi, 3/4/5G, Bluetooth...) permet de mieux s'en servir. Ce sera également l'occasion de bien choisir ses forfaits Internet et/ou mobile selon ses besoins et son portefeuille (quantité de données, portabilité de son numéro, itinérance/utilisation à l'étranger, etc.)

Adultes



LE CALME EN SOI

Jeudi 12 novembre – Séance au choix :



- De 19h30 à 20h30
Tous publics à partir de 12 ans
- De 20h45 à 21h45
Adultes

Offrez-vous un moment pour ralentir. À travers le scan corporel, vous apprendrez à porter votre attention sur les différentes parties de votre corps, à écouter vos ressentis et à relâcher progressivement les tensions. **Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis et une couverture.**



GROS FLOCONS

Vendredi 13 novembre – De 14h30 à 16h30



Transformez de simples feuilles de papier en magnifiques flocons décoratifs grand format ! Au cours de cet atelier créatif, vous découvrirez comment utiliser des matériaux du quotidien pour réaliser une décoration originale et hivernale.

Cette deuxième séance sera consacrée à la décoration : peinture, paillettes, rubans... viendront personnaliser chaque création.

Nous vous invitons à vous inscrire à la première séance le 30/10.

Tous publics à partir de 14 ans



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 16 novembre – 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 17 novembre - De 14h30 à 15h30



Mieux dormir avec la sophrologie

Une séance pour aborder son sommeil de manière positive.

Atelier proposé par Natacha Belin

Adultes



BIENVENUE CHEZ MOI

Mardi 17 novembre - De 18h à 20h



Donnez une touche personnelle à votre entrée pour les fêtes de fin d'année ! Lors de cet atelier créatif, vous décorerez votre propre paillason avec des motifs colorés et des messages inspirés de l'esprit des fêtes. Laissez parler votre imagination pour créer une décoration originale pleine de bonne humeur qui accueillera vos invités avec style dès le pas de la porte.

Adultes



ENDIVERTISSEZ-VOUS !

Mercredi 18 novembre - De 10h à 13h



Découvrez l'endive autrement lors de cet atelier cuisine ! Souvent connue pour sa légère amertume, elle se révèle pourtant pleine de surprises et de saveurs. Ensemble, nous apprendrons à la cuisiner de différentes façons à travers des recettes originales, et gourmandes, faciles à refaire à la maison. Un moment de découverte et de partage pour redonner toute sa place à ce légume d'hiver dans nos assiettes.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 10 ans



NŒUDS EN FÊTE

Mercredi 18 novembre – De 14h30 à 16h30



Initiez-vous à l'art du macramé en réalisant un joli ornement fait main. Au fil de l'atelier, vous apprendrez les nœuds de base et découvrirez cette technique de tissage simple et créative. Un moment convivial et relaxant pour créer une décoration unique à offrir ou à garder chez soi. Tout le matériel est fourni, aucune expérience n'est nécessaire.

Tous publics à partir de 10 ans



COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 18 novembre – 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

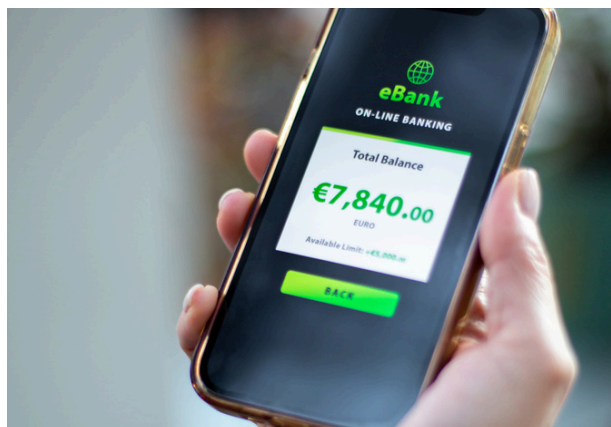
Tous publics à partir de 15 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Jeudi 19 novembre – De 19h30 à 21h30

Gratuit



Applications bancaires sur smartphone

Explorez les fonctionnalités des applications bancaires sur votre smartphone. Nous verrons ce qu'est un "terminal de confiance", comment accéder à ses relevés de compte ou encore comment réaliser un paiement en ligne. Nous aborderons également les questions relatives à la sécurité.

Dans la mesure du possible, apportez votre smartphone ou votre ordinateur.

Adultes



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 23 novembre - 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



ART FLORAL

Mardi 24 novembre - De 14h30 à 17h



Un atelier créatif autour de l’art floral, où les participants composent une création originale avec des fleurs fraîches. Une activité manuelle qui fait appel à l’imagination et au sens de l’esthétique.

Dans la mesure du possible, venez avec un sécateur et des fleurs.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 24 novembre - De 18h à 20h

Gratuit



Trucs et astuces sur le smartphone & la tablette

Faisons un tour des fonctionnalités méconnues ou cachées de nos tablettes et smartphones : lecteur de QR code déjà intégré, lampe torche, partage de connexion Internet, captures d’écran, lecteur NFC, etc.

Venez avec votre smartphone et/ou votre tablette.

Adultes



PALETTE DE SAVEURS

Mercredi 25 novembre - De 10h à 13h



Entrez dans un univers où les couleurs se dégustent ! Lors de cet atelier cuisine chromatique, nous jouerons avec les teintes, les associations de couleurs et les saveurs pour créer des recettes aussi belles que gourmandes. Du rouge éclatant au vert frais, en passant par le jaune, l'orange ou le violet, découvrez comment les aliments peuvent devenir une véritable palette d'artiste dans l'assiette.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 10 ans



EXPO : MÉMOIRE VIVE – RETROTECH

Mercredi 25 novembre - De 14h30 à 15h30

Gratuit



Découvrez Mémoire Vive – Retrotech, une exposition regroupant du matériel numérique d'avant. Au programme du vernissage : présentation de l'exposition, découverte d'appareils et d'objets emblématiques et petits jeux pour tester vos connaissances et votre sens de l'observation.

L'exposition sera ensuite en accès libre pendant tout le mois de décembre.

En partenariat avec la médiathèque de Romagné.

Tous publics



TRICOT D'HIVER

Mercredi 25 novembre - De 14h30 à 16h30



Le tricot traverse les générations. Que vous soyez débutant ou tricoteur confirmé, cet atelier est pour vous ! Venez réaliser le projet de votre choix : bonnet, mitaines, chaussons d'intérieur, écharpe, tour de cou... Cet atelier est avant tout un moment de partage où chacun peut avancer à son rythme tout en bénéficiant des conseils, astuces et expériences des autres participants.

Dans la mesure du possible, venez avec votre matériel.

Tous publics à partir de 10 ans



TY CUISTOT

Mercredi 25 novembre - De 14h30 à 16h

Gratuit



Spécial coings

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 25 novembre - De 16h à 17h

Gratuit



Spécial coings

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 PAGE ET RÉSINE

Jeudi 26 novembre - De 19h30 à 21h30



Créez un marque-page unique et personnalisé grâce à la résine époxy ! Lors de cet atelier créatif, vous découvrirez les possibilités offertes par cette matière brillante et originale en jouant avec les couleurs, les inclusions et les effets de transparence. Chacun réalisera un joli marque-page, à la fois pratique et décoratif, pour accompagner ses moments de lecture ou à offrir en cadeau.

Tous publics à partir de 14 ans



ENTRE FLEURS ET GOURMANDISES

Lundi 30 novembre - 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



POCHETTES CADEAUX

Mardi 01 décembre - De 14h30 à 16h30



Laissez parler votre créativité en réalisant de jolies pochettes cadeaux en papier ! Lors de cet atelier, vous apprendrez à plier, décorer et personnaliser vos propres emballages pour offrir vos petits présents avec une touche unique. Choix des couleurs, motifs, rubans et décorations permettront à chacun de créer une pochette originale, faite avec soin et remplie de charme.

Tous publics à partir de 10 ans



RENDEZ-VOUS DES POSSIBLES

Mardi 01 décembre - 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



PAPOTAGE AUTOUR DU POTAGE

Mercredi 02 décembre - De 10h à 13h



Venez partager un moment chaleureux autour des potages ! Découvrez des recettes simples et savoureuses, échangez des astuces de cuisine et profitez d'une dégustation conviviale. Une belle occasion de se réchauffer et de passer un agréable moment ensemble !

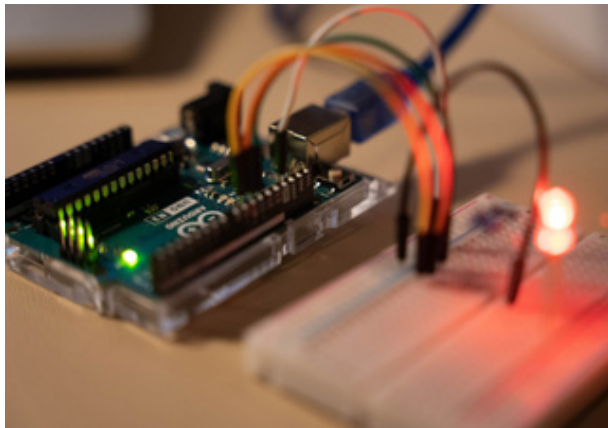
Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

Tous publics à partir de 10 ans



GUIRLANDE LUMINEUSE 2.0

Mercredi 02 décembre - De 14h30 à 16h30



Initiez-vous au monde de l'électronique et de la programmation grâce aux kits Arduino et Elegoo. Au cours de cet atelier, nous découvrirons les bases du montage de circuits électroniques et nous apprendrons à programmer des composants simples pour réaliser ensemble une guirlande électrique pour le hall de l'ESCALE.

Tous publics à partir de 12 ans



COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 02 décembre - 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

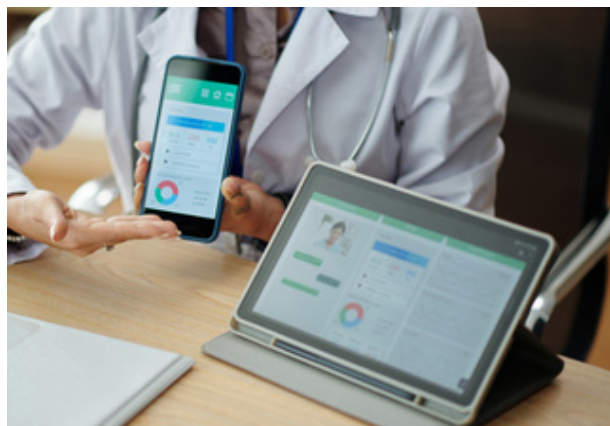
Tous publics à partir de 15 ans



CONSEILLEZ-VOUS

Jeudi 03 décembre - De 19h30 à 21h

Gratuit



Applications de santé

Découvrez comment trouver et prendre contact avec un médecin sur le Web, gérer vos RDV médicaux ou encore télécharger vos ordonnances via les applis de santé comme Doctolib et Maiia.

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

Adultes



YOGA

Vendredi 04 décembre - 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



À CHACUN SON VERRE

Mardi 08 décembre - De 14h30 à 16h30



Réalisez vos propres marqueurs de verres personnalisés ! Cet atelier vous permettra de créer des accessoires uniques pour identifier facilement les verres lors des événements. Couleurs, formes, perles, breloques ou rubans : laissez libre cours à votre imagination pour concevoir des marqueurs pratiques, esthétiques et réutilisables.

Adultes



CONSEILLEZ-VOUS

Mardi 08 décembre - De 18h à 20h

Gratuit



RGPD* : gérer ses données en ligne

Venez découvrir comment faire valoir vos droits sur Internet concernant vos informations personnelles : droit d'accès, de rectification, d'opposition, d'effacement, etc. Ce sera l'occasion d'échanger sur les bonnes pratiques de chacun en ligne avec ses appareils, pour protéger nos identités.

**Règlement Général sur la Protection des Données*

Tous publics à partir de 15 ans



LES RECETTES DE NOS GRANDS-MÈRES

Mercredi 09 décembre - De 10h à 13h



Retrouvez les saveurs d'autrefois en préparant une recette inspirée de nos grands-mères. Un moment convivial pour partager souvenirs, astuces et traditions culinaires, tout en redécouvrant le plaisir d'une cuisine simple mais pleine de saveurs.

Dans la mesure du possible, venez avec votre tablier.

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



TY CUISTOT

Mercredi 09 décembre - De 14h30 à 16h

Gratuit



Spécial cannelle

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 09 décembre - De 16h à 17h

Gratuit



Spécial cannelle

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)



BOUGIES PERSONNALISÉES

Jeudi 10 décembre - De 19h30 à 21h30



Exprimez votre créativité en personnalisant une bougie à votre image ! Couleurs, motifs et décorations : réalisez une bougie unique qui apportera une touche chaleureuse à votre intérieur ou fera un joli cadeau fait main. Un moment créatif et convivial à partager.

Adultes



PILATE

Mardi 15 décembre - 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 15 décembre - De 11h à 12h



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

Dans la mesure du possible, venez avec votre tapis.

Atelier animé par Manon Plessis.

Adultes



ART FLORAL

Mardi 15 décembre - De 14h30 à 17h



Réalisation d'une composition florale spéciale fêtes, pensée pour décorer une table. Vous créerez votre propre centre de table en associant fleurs, feuillages et éléments décoratifs de saison.

Dans la mesure du possible, venez avec un sécateur ainsi que des fleurs et feuillages.

Adultes



SCULPTURE SUR BOIS

Mardi 15 décembre - De 18h à 20h



Initiez-vous à la sculpture sur bois et découvrez le plaisir de façonner la matière. Lors de cet atelier, explorez les gestes de base, laissez libre cours à votre créativité et réalisez une création unique dans une ambiance conviviale.

Adultes



FESTIIIF !

Mercredi 16 décembre - De 10h à 13h



Les fêtes approchent... et quoi de mieux que de se retrouver en cuisine pour préparer un menu aussi gourmand que convivial ? Lors de cet atelier spécial fin d'année, venez découvrir des recettes simples et raffinées parfaites pour épater vos invités. Alors, prêt à faire pétiller vos repas de fête ?

Adultes



COUDS-MOI UNE HISTOIRE

Mercredi 16 décembre - 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

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**

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

LE BLOG

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



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

Voici quelques images des ateliers des trois trimestres précédents





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 « Conseiliez-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 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



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

LE RPE

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

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

En termes de fonctionnement, le RPE vous propose :

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

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 matin, 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

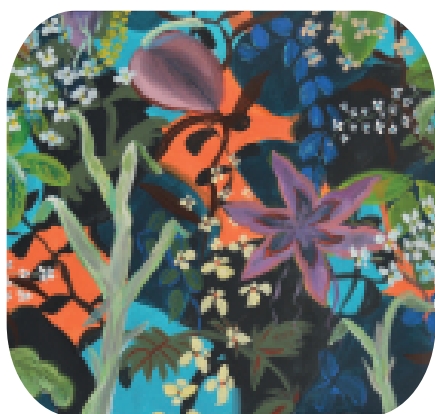
L'École Communautaire d'Arts Plastiques de Fougères
Agglomération vous propose trois ateliers d'arts plastiques.



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

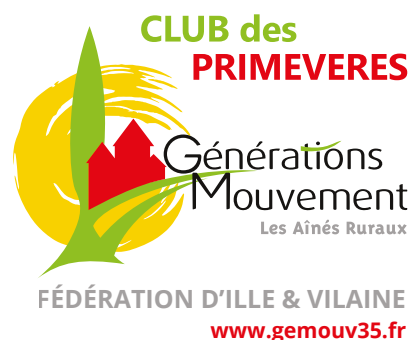
LE CONSERVATOIRE DE MUSIQUE de Fougères Agglomération

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

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 Gérations 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

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 soumises 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
Adulte solo	1 %	4 €	20 €	2 %	8 €	40 €
Adulte duo	1,3 %	7 €	35 €	2,6 %	14 €	70 €
Famille : 1 adulte + enfants (3 max)	1,2 %	6 €	30 €	2,4 %	12 €	60 €
Famille : 2 adultes + enfants (3 max)	1,5 %	9 €	45 €	3 %	18 €	90 €
Enfant supplémentaire	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 ROMAGNÉ

02 21 98 00 00

accueil.escale@romagne35.bzh

www.escale.romagne35.bzh



Facebook
L'ESCALE-Romagné



Instagram
@escale.romagne