

# TOILE DE GRAINES

Centre d'animation  
de la Vallée



## ESCALE

*Quinzaine de découverte*  
8ÈME ÉDITION - DU 7 AU 19 OCTOBRE 2024

Cultivons nos liens  
pour faire germer nos projets !

# ESCALE...

Le Centre d'Animation de la Vallée  
Toile de Graines  
vous propose une nouvelle ESCALE  
du 7 au 19 octobre  
à destination des habitants  
des 4 communes  
de l'Entente vallée

(Beaufort-en-Anjou, La Ménitré, Mazé-Milon, Les Bois d'Anjou).

**Une quinzaine de jours  
pour découvrir votre territoire,  
y pratiquer des activités  
et faire des rencontres  
en toute convivialité !**

## Partenaires & Bénévoles DE LA QUINZAINE ESCALE

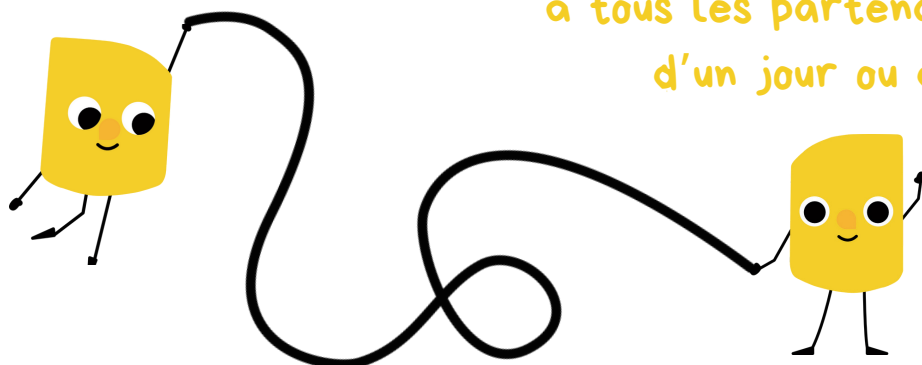


Depuis 8 ans, ce temps fort rassemble de nombreux  
partenaires du territoire  
*(institutions, associations, entreprises, artistes, etc.),*  
partenaires financiers  
*(les 4 communes de l'Entente Vallée, la CARSAT, la Conférence des financeurs, la CAF)*  
mais aussi de nombreux bénévoles qui font d' ESCALE  
un moment d'échanges et de partages entre habitants.

Si vous souhaitez vous aussi, vous engager  
dans cette quinzaine ou la prochaine édition,  
prenez contact avec l'accueil du Centre d'Animation.

MERCI

à tous les partenaires & bénévoles  
d'un jour ou de toujours !



**Cultivons nos liens pour faire  
germer nos projets !**

# Inscriptions 2024

À partir du 9 septembre 2024

à Toile de Graines  
2 rue de Lorraine à Beaufort-en-Anjou  
02 41 79 74 73  
centre.animation.sociale@beaufortenanjou.fr



## Des stands au plus proche de vous

### Au forum des associations

Samedi 7/09 de 10h à 18h  
au Complexe du clos à Mazé-Milon

### Au Marché des associations

le 14/09 de 10h à 12h  
à la Menitré

### Sur les marchés locaux

Mercredi 11/09 de 10h à 12h  
à Beaufort

Vendredi 13/09 de 10h à 12h  
à Mazé-Milon

Vendredi 13/09 de 17h à 19h  
au Drive de Saint-Georges-du-bois

## Transport

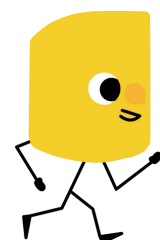
Vous souhaitez participer  
à un atelier mais vous n'avez  
pas de solution de transport ?

### Dites-le nous !

Selon la situation nous vous  
proposerons des solutions :

Covoiturage entre participants ,  
Transport solidaire avec nos  
bénévoles, Transport à la demande  
avec Aléop !

# C'est parti !



# Lundi 7 octobre



## Aqua santé

Proposé par Pharéo

🕒 9h15-10h



Piscine Pharéo  
rue des Esquisseaux  
à Beaufort



## Révision code de la route

Animé par Jean-Marc, bénévole

🕒 10h - 12h



Salle des fêtes  
6 Rue de Saint Sicot  
à St Georges du Bois



## Initiation aux gestes d'auto-défense

Proposé par AccCorps EssenCiel  
& Sport et loisirs

🕒 14h - 15h30



au Dojo  
allée du clos  
à Mazé-Milon



## Moment de bien-être détente entre auto-massage assis et reflexologie

Animé par Martine et Myriam

🕒 15h30 - 17h



Salle de la Toue  
1 rue Jeanne de Laval  
à La Menitrié



## Gym d'entretien

Animé par Manon de Dynamic Gym

🕒 19h - 20h



au Dojo  
rue des Esquisseaux  
à Beaufort



# Mardi 8 octobre

## Avancer en âge et penser son habitat de demain

Temps d'échanges et de sensibilisation sur les différentes formes d'habitats existants

Proposé par Habit'âge

🕒 10h - 12h

📍 Habit'âge

12 rue Guérin des fontaines  
à Fontaine-Guérin



## Bande Dessinée

Venez découvrir l'atelier Kawa, lieu dédié à la BD et la création graphique

Proposé par Atelier Kawa

🕒 10h-12h

📍 Atelier Kawa

2 rue de Verdun  
à Mazé-Milon



## Marche santé

Proposé par Beaufort Rando 49

🕒 14h - 16h

📍 Au départ de Toile de Graines

2 rue de Lorraine  
à Beaufort



## Art floral

Venez créer une composition florale

Animé par Régine, bénévole

🕒 14h30 - 17h

📍 Salle de la Toue

1 rue Jeanne de Laval  
à La Menitré



## Couture

venez partager un moment de loisirs en fabricant un accessoire zero déchet !

Proposé par Toile de Graines

🕒 17h - 19h

📍 CAV Toile de Graines

2 rue de Lorraine  
à Beaufort



# Mercredi 9 octobre



## Balade au marché et atelier cuisine

Animé par Régine, bénévole

🕒 8h50 - 14h

📍 à la Résidence des champs de la ville à Beaufort

## Face à la maladie, prendre soin de soi

Atelier de sophrologie qui s'adresse aux personnes touchées par un cancer, il est organisé par Les Battantes

Animé par Anne, sophrologue

🕒 10h - 12h

📍 Salle Marc Leclerc  
Place Jeanne de Laval à Beaufort



## Atelier mémoire rencontres et convivialité

Animé par Corine de l'UCY

🕒 14h - 16h

📍 Les Jardins d'Iroise  
Salle Le Logis  
24 Grand'Rue à Brion



## À la découverte des légumineuses

Venez découvrir des sources naturelles de protéines végétales et réaliser une délicieuse recette à base de légumineuses

Proposé par l'ESBY

🕒 14h30 - 16h30

📍 à l'EHPAD Marc Leclerc  
1 rue Joliot Curie à la Métré



## Atelier mosaïque

Animé par Solène, artiste

🕒 9h30 - 12h30

📍 à l'Atelier du Rempart  
Place de l'usine à Gaz à Beaufort



## Initiation à la calligraphie latine

Animé par Raymonde, bénévole

🕒 14h30 - 16h

📍 à la Médiathèque La Bulle  
16 rue de Verdun  
Mazé-Milon



**Sortie Longe côte à Pornichet**  
Marche aquatique en mer, encadré par une bénévole titulaire du Brevet Fédéral de Longe Côte et petite randonnée l'après midi

Proposé par Beaufort Rando #19



**L** 6h30 - 17h30

**📍** départ en train de la gare de la Menitrié

**€** 5 - 10 €

# Jeudi 10 octobre



## Yoga

Animé par Brigitte, bénévole

**L** 10h - 11h15

**📍** Salle Marc Leclerc  
Place Jeanne de Laval à Beaufort



## Marche cool & classique

En forêt de Fontaine-Guérin

Proposé par RYA #19

**L** 13h30 - 16h30

**📍** Départ de Toile de Graines  
2 rue de Lorraine à Beaufort

## À la découverte des légumineuses

Venez découvrir des sources naturelles de protéines végétales, et réaliser une délicieuse recette à base de légumineuses

Proposé par l'ESBY

**L** 14h30 - 16h30

**📍** à l'EHPAD Les Mélézes  
14 rue de l'hôpital à Beaufort



## Danse de salon

Débutante ou confirmé.e, venez partager un moment de convivialité

Animé par Monique et Philippe, bénévoles

**L** 19h - 20h30

**📍** Salle des Loisirs à Brion  
227 Route des Mandottières  
Les Bois d'Anjou



# Vendredi 11 octobre

## Sortie Longe côte à Pornichet

Marche aquatique en mer, encadré par une bénévole titulaire du Brevet Fédéral de Longe Côte et petite randonnée l'après midi

Animé par Beaufort Rando 49

🕒 6h30 - 17h30

📍 départ en train de la gare de la Menitrière

💶 5-10 €



## Itinéraire bis

### Atelier "désintox"

Comment faire le tri entre information insolite, parodie, fake news et théorie du complot? Découvrez comment décrypter l'information sur le web!

Animé par Report'cité

🕒 10h - 12h

📍 Espace culturel

10 place du colonel Léon Faye à La Menitrière



## Découverte des oiseaux

Exposition, découverte d'applications nature, échanges autour de l'ornithologie

Animé par un bénévole LPO et Aurore animatrice numérique

🕒 14h - 16h

📍 à la Bibliothèque Municipale  
Place de la République  
à Beaufort



## Atelier bricolage

Un objet à réparer ?

Besoin d'apprendre des techniques de bricolage ? Envie de démarrer un projet bricolage mais vous avez besoin de conseils? Rejoignez nous!

Animé par le repair café de la Vallée

🕒 14h - 16h

📍 4 route du château  
à Mazé-Millon



## Initiation danse: marche-paso double

Danse d'inspiration espagnole

Animé par Monique et Philippe, bénévoles

🕒 16h - 17h

📍 Salle des Loisirs à Brion  
227 Route des Mandotières  
Les Bois d'Anjou



# Samedi 12 octobre

## Mon jardin, ma ville

Temps fort festif et ludique qui donne à voir les initiatives locales en matière de végétal et d'environnement et invite les visiteurs à la découverte.

Stand Toile de Graines et de nombreux partenaires du territoire



🕒 14h - 17h

📍 Salle Bellevue  
à Fontaine-Milon

## Marche famille de 6 km à la découverte des oiseaux

à Vivy, base de loisirs  
Réserve ornithologique  
des Monteaux

Proposé par Beaufort rando 49 et la LPO



🕒 13h30 - 16h

📍 Départ de Toile de Graines  
2 rue de Lorraine  
à Beaufort

## Initiation au tissage

Proposé par Patin couffin etc



🕒 14h - 17h

📍 Musée Joseph-Denais  
5 place Notre-Dame  
à Beaufort

# Dimanche 13 octobre

## Cuisine de plantes sauvages

Profitez de l'automne pour partir à la rencontre des plantes sauvages de saison le long des sentiers et apprenez à les utiliser dans la cuisine de tous les jours !

Proposé par Nature ancestrale



🕒 14h - 16h30

📍 Préau Chaumière -  
Eco Parc de Gée

# Lundi 14 octobre

## Tricot

Débutant.e ou confirmé.e, venez partager ce loisirs en toute convivialité !

Animé par *Mauricette, bénévole*



10h - 12h

Les Jardins d'Iroise,  
salle le Logis  
24 Grand'Rue  
à Brion

## Du théâtre pour les séniors dites-vous?

Venez partager un moment de lâcher prise en toute convivialité !

Animé par *Caroline de la Cie Scène de théâtre*



10h - 12h

Salle des Tisserands  
rue des Tisserands  
à Beaufort

## Marche méditative

Animée par *Hélène Baudouin*



10h30 - 11h30

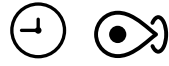
à Fontaine Guérin



## Fabrication de cosmétique maison

Confection d'un cosmétique composé d'ingrédients naturels à base d'huiles essentielles

Proposé par *l'ESBY*



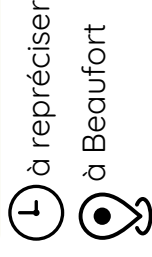
14h30 - 16h30

à l'EHPAD Jeanne Delanoue  
15 rue Paul richou  
à Mazé-Milon

## Sport adapté

Venez entretenir votre forme physique, Yohann, l'éducateur sportif s'adapte à votre condition !

Animé par *Yohann de Sport et loisirs*



à repréciser

à Beaufort



## Prévention des chutes, se préparer à demain

Venez échanger et tester le simulateur de vieillissement

Proposé par *présence verte*



14h30 - 16h30

Espace culturel  
à la Méritré



# Mardi 15 octobre

## Face à la maladie, prendre soin de soi

Cet atelier s'adresse aux personnes touchées par un cancer, l'accueil des participants se fera dans la bienveillance et la discrétion de chacun.e.  
L'atelier est organisé par Les battantes

Animé par Nathalie, socio-esthéticienne

🕒 10h - 12h



Résidence des Champs de la ville  
à Beaufort



## Marche cool 8km & classique 11 km à St Pierre en Vaux

Proposé par Beaufort Rando 49

🕒 13h30 - 17h



Départ de Toile de Graines  
2 rue de Lorraine  
à Beaufort



## Dictée géante intergénérationnelle

Venez vous tester !

Proposé par la MFR de Gée

🕒 10h - 11h30



à préciser à l'inscription



## Visite de la caserne des pompiers

suiti d'un échange autour des bonnes attitudes à adopter !

Animé par le Capitaine de la caserne

🕒 16h30-17h30



Centre d'incendie et de secours  
28 chemin des Esquisseaux  
à Beaufort



## Atelier Surprise !

Venez vous laisser surprendre par une proposition mystère...

Proposé par le Jardin de ma cousine

🕒 14h30 - 16h30




Au Jardin de ma cousine  
44 bis rue des Vendellières  
à la Méritré



# Mercredi 16 octobre

**Découverte sensorielle des plantes sauvages**  
Balade sensorielle, en quête des pouvoirs cachés des plantes locales. Sureau noir, carotte sauvage, reine des prés, vous passez sans doute à côté...


Proposé par Nature ancestrale

 10h - 11h30

 Parc des Marais  
Route l'Épinay  
à Beaufort



**Atelier mémoire  
rencontre et convivialité**  
Animé par Corinne de l'UCY


 10h - 12h


 à l'Espace Culturel  
La Ménitrie



**Jeux de société**

Proposé par ludothèque La cabane à jeux

 14h - 16h


 à la salle de la chapelle  
15 rue de Verdun  
Mazé-Milon



**Initiation à la  
calligraphie**

Animé par Raymonde, bénévole

 14h30 - 16h


 à la Médiathèque La Bulle  
16 rue de Verdun  
Mazé-Milon



**Visite du nouveau Fournil  
des Bois d'Anjou**

Venez découvrir le métier de boulanger et la fabrication de pain à l'ancienne au feu de bois !

Animé par les gérants-boulangers artisans

 16h-17h30

 Fournil l'Authentique d'Anjou  
12 Grand'Rue  
à Brion



# Jeudi 17 octobre



## Aqua gym

Proposé par Pharéo



Piscine Pharéo rue  
des Esquisseaux  
à Beaufort



## Balade à la découverte des champignons

En forêt de Chandelais et  
encadré par un pharmacien

Proposé par RYA 49



13h30 - 16h30

Départ de Toile de Graines  
2 rue de Lorraine  
à Beaufort



## Atelier jeux de mots

Animé par Sandrine, d'aid'âge



10h - 12h

à l'EPHAD Jardins d'Iroise  
24 Grand'Rue  
à Brion



## Visite et dégustation

La Fabrique des bières d'Anjou  
Animée par Amélie



11h - 12h

1 bis rue de la Gare  
à la Menitrière



Participation libre au chapeau



## À la découverte des légumineuses

Venez découvrir des sources  
naturelles de protéines  
végétales, et réaliser une  
délicieuse recette à base de  
légumineuses

Proposé par ESBY



14h30 - 16h30

à l'EPHAD Jeanne Delanoue  
15 rue Paul richou  
à Mazé-Milon

## Séance cinéma

### Un p'tit truc en plus

Film réalisé par Artus avec  
Artus, Clovis Cornillac. Synopsis :  
Pour échapper à la police, un fils  
et son père en cavale sont  
contraints de trouver refuge...

Proposé par Grand Ecran



17h30 - 19h30

Cinéma-théâtre  
Place Notre Dame  
à Beaufort



5€



# Vendredi 18 octobre



## Visite guidée au Musée Joseph Denais suivi d'un atelier

Animé par Jean-Marc, bénévole

🕒 10h - 12h

📍 Place Notre Dame à Beaufort

€



## Atelier numérique : Consommer local

Venez vous familiariser avec les drives de votre territoire et découvrir comment commander.

🕒 10h - 12h

Animé par Aurore

📍 6 Rue de Saint Sicot St Georges du bois Les Bois d'Anjou



## Les sites utiles pour les démarches séniors

Animé par Nadège & Alice, Conseillères France Services

🕒 14h - 15h30

📍 Espace culturel 10 place du Colonel Léon Faye à La Ménitrie



## “Souffler sur les braises”

Spectacle théâtre la Jeune plume suivi d'un débat

16 tranches de vie, 16 facettes d'humanité à 20 ans puis... Plusieurs décennies plus tard. Des vies d'amour, de couple, de secrets et de retrouvailles. Annie, Bernard, Jacqueline, Pierre et les autres ont aimé, ont douté, ont appris. Des chemins croisés, entre épreuves de la vie et tendre entente au quotidien. Le spectacle pose la question du désir, du consentement, des habitudes de vie, des sacrifices...

Animé par les Tortues blondes et Habitatège

🕒 16h - 18h

📍 Cinéma Théâtre Place Notre-Dame à Beaufort

€

Participation libre au chapeau



## Yoga du rire

Venez partager un moment de convivialité, de lâcher-prise et faire le plein de positif !

Animé par Julie

🕒 18h15 - 19h15

📍 Salle Marc Leclerc 2ème étage des Halles Beaufort



# Samedi 19 octobre



## Itinéraire bis

### “Découverte du métier de journaliste”

C'est quoi une information? Comment l'obtenir, la vérifier, la traiter? Dans un univers médiatique bouleversé par les puissances de l'argent, des réseaux sociaux ou de l'IA, venez appréhender l'univers journalistique.

Animé par Report'cité

**L** 10h30 - 12h



Bibliothèque Municipale  
Place de la République  
à Beaufort



## Initiation à la Marche nordique

Proposé par Beaufort rando #19

**L** 14h - 15h30



Préau de la Chaumière  
Eco-parc de Gée



## Atelier cuisine intergénérationnel

Préparons le buffet de clôture de la quinzième ESCALE

Animé par Toile de Graines

**L** 10h - 12h



à la salle Résidence des  
Champs de la Ville  
Beaufort



*A ne pas  
manquer!*

## LA CLOTÛRE ESCALE

### Apéro convivial

Proposé par Toile de Graines

**L** 18h - 20h

aux Halles



Place Jeanne de Laval  
à Beaufort



Chaque participant est invité à rapporter un plat à partager!



## “Souffler sur les braises”

Spectacle théâtre la Jeune plume suivi d'un débat

16 tranches de vie, 16 facettes d'humanité à 20 ans puis... plusieurs décennies plus tard. Des vies d'amour, de couple, de secrets et de retrouvailles. Annie, Bernard, Jacqueline, Pierre et les autres ont aimé, ont douté, ont appris. Des chemins croisés, entre épreuves de la vie et tendre entente au quotidien.

Le spectacle pose la question du désir, du consentement, des habitudes de vie, des sacrifices...

Animé par les Tortues blondes et Habitatège

**L** 16h - 18h



Cinéma Théâtre  
Place Notre Dame  
à Beaufort



Participation libre au chapeau

**H  
O  
R  
A  
I  
R  
E  
S**

<b>Lundi</b>	9h - 12h30	13h30 - 17h
<b>Mardi</b>	9h - 12h30	13h30 - 17h
<b>Mercredi</b>	9h - 12h30	13h30 - 17h
<b>Jeudi</b>	9h - 12h30	Fermé
<b>Vendredi</b>	9h - 12h30	13h30 - 17h



Retrouvez nos programmes d'activités via le QR code



Retrouvez nos actualités via notre page Facebook *Toile de Graines - Centre d'Animation*

## CAV Toile de Graines

Au Forum- 2 rue de Lorraine

49 250 Beaufort en Anjou

Tel: 02 41 79 74 73

centre.animation.sociale@beaufortenanjou.fr

### ils soutiennent le CAV Toile de Graines

