

## Vendredi 15 octobre

Intitulé de l'animation	Commune/Salle	places	Descriptif
<b>Numérique autour du jardinage</b> 10h - 12h	<b>Mazé-Milon</b> La Médiathèque La Bulle	10	Recherche internet, applications mobiles, les groupes à suivre (Instagram, Facebook, YouTube) avec Pascale Barbot
<b>Atelier informatique</b> 09h30 - 11h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> C.A.S Toile de Graines	4	Initiation aux pratiques informatiques (créer un compte, télécharger des photos...) avec Yann Le Roux.
<b>Conte et contrebasse</b> 09h50 - 10h50	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Collège Molière (espace culturel)	15	Sur les chemins du conte, merveilles et sagesses seront au rendez-vous avec Claire Guillermin la conteuse et François Marsat à la contrebasse.
<b>Balade douce</b> 10h - 11h30	<b>Les Rosiers-sur-Loire</b> départ place de l'église	illimité	Marchez sur des chemins plats sans chercher la performance avec RVA49. RDV covoiturage 09h30 parking Centre d'animation sociale.
<b>Conte et contrebasse</b> 13h50 - 14h50	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Collège Molière (espace culturel)	15	Sur les chemins du conte, merveilles et sagesses seront au rendez-vous avec Claire Guillermin la conteuse et François Marsat à la contrebasse.
<b>Initiation à la marche nordique</b> 14h - 15h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Parking Boucicault	15	Initiation à la marche avec des bâtons de randonnée dans les marais de Beaufort avec Beaufort Rando49. Prêt de bâtons possible.
<b>Découverte de l'art contemporain</b> 17h - 18h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Musée Joseph Denais	20	Visite de l'exposition des matières, des âmes d'Antoine BIROT.
<b>Blind test</b> 14h - 15h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Bibliothèque municipale	30	Découverte musicale et défi dans la bonne humeur animés par l'équipe de la bibliothèque.
<b>Quiz interactif</b> 16h - 17h30	<b>Fontaine-Guérin</b> Habit'âge	10	Quiz projeté sur grand écran. Répondez aux questions via votre smartphone avec Pascale Barbot.
<b>Visite Abeilles de Loire</b> 15h - 16h30	<b>Mazé-Milon</b> Exploitation apicole Abeilles de Loire	20	Visitez l'exploitation en extérieur et découvrez le secret des abeilles et du miel avec Camille Rousseau.

## Samedi 16 octobre

<b>Visite de la Piautre</b> 10h30 - 11h45	<b>La Ménitricé</b> La Gare	25	Découvrez la fabrication de la bière locale avec une dégustation à la fin de la visite.
<b>Atelier couture</b> 09h30 - 11h	<b>Beaufort en Anjou</b> Magasin Bobines et Bobinettes	6	Soutenez la ligue contre le cancer du sein en confectionnant des coussins en forme de cœur. Org : Marion Abgrall.

INFORMATIONS



### INSCRIPTIONS À LA SEMAINE ESCALE

Tous les MATINS à partir du 20 septembre 2021 au Centre d'animation sociale Toile de Graines, 2 rue de Lorraine - Beaufort-en-Anjou  
Tél. 02.41.45.60.89  
centre.animation.sociale@beaufortenanjou.fr

#### Sur les marchés :

- de **Beaufort-en-Anjou** les mercredis 29 septembre et 06 octobre
- de **La Ménitricé** les samedis 25 septembre et 02 octobre
- de **Mazé-Milon** le vendredi 24 septembre
- de **Fontaine-Milon** le vendredi 1er octobre



### TRANSPORT

Vous souhaitez participer à un atelier mais n'avez pas de solution de transport ? Optez pour une de ces deux options :

- 1/ **Le réseau des chauffeurs solidaires :** géré par le Centre d'animation sociale Toile de Graines, des chauffeurs déployés sur le territoire vous conduiront. (Inscription obligatoire quelques jours avant au 02.41.45.60.89)
- 2/ **Le covoiturage**



Retrouvez-nous sur la page Facebook C.A.S Toile de Graines



### INFOS COVID 19 **pass sanitaire**

Nous pouvons continuer à nous retrouver et faire des activités en toute sécurité. Pour cela, nous vous demandons de :

- venir à chaque activité avec votre masque
- respecter les distances de sécurité
- utiliser le matériel de désinfection mis à votre disposition.

### LES PARTENAIRES

La semaine Escale est coorganisée par le Centre d'animation sociale Toile de Graines, les quatre communes de l'Entente Vallée et tous les partenaires associatifs, publics et privés qui animent les ateliers. Cette action est subventionnée par la conférence des financeurs du département de Maine-et-Loire.



# La semaine ESCALE

Une semaine d'animations pour les + de 60 ans !



### 5<sup>e</sup> édition



Du 11 au 16 OCT 2021

Centre d'animation sociale Toile de Graines  
Renseignements : Tél. 02.41.45.60.89  
Mail : centre.animation.sociale@beaufortenanjou.fr

# La semaine ESCALE

## UNE NOUVELLE ESCALE POUR L'ÉDITION 2021

Une nouvelle Escale du 11 au 16 octobre est proposée aux seniors des 4 communes de l'Entente-Vallée (Beaufort-en-Anjou, Mazé-Milon, Les Bois d'Anjou, La Ménittré). Une semaine, comme les 4 éditions précédentes, placée sous le signe de la découverte, de la rencontre et de la convivialité.

## Lundi 11 octobre

Intitulé de l'animation	Commune Salle	Nbre de places	Descriptif
<b>Atelier d'écriture</b> 10h - 12h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Musée Joseph Denais	8	Exprimez votre ressenti autour d'une œuvre d'art à travers un poème, un dessin avec Marie Guerry.
<b>Atelier de sophrologie</b> 10h30 - 11h30	<b>La Ménittré</b> EHPAD Marc Leclerc	5	Reprenez le contrôle sur vos angoisses et vos douleurs avec Sylvia Mériot Sophrologue.
<b>Initiation à la danse Country</b> 14h30 - 16h	<b>Mazé-Milon</b> Salle de l'amitié	15	Découvrez des pas de danse en ligne sur de la musique country avec Claire Beauvilain
<b>Dessin aquarelle</b> 14h - 17h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Musée Joseph Denais	10	Expérimentez le croquis et réhaussez les couleurs autour d'œuvres avec Marie Guerry.
<b>Atelier cuisine</b> 14h30 - 16h30	<b>Fontaine-Milon</b> Salle Bellevue	12	Découvrez comment cuisiner un plat sain et gourmand animé par l'asso UFCV.
<b>Atelier de sophrologie</b> 14h30 - 15h30	<b>Mazé-Milon</b> Résidence Hestia	5	Reprenez le contrôle sur vos angoisses et vos douleurs avec Sylvia Mériot Sophrologue.
<b>Atelier de sophrologie</b> 16h15 - 17h15	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Etablissement de Santé Baugeois Vallée	5	Reprenez le contrôle sur vos angoisses et vos douleurs avec Sylvia Mériot Sophrologue.

## Mardi 12 octobre

<b>Challenge seniors</b> 9h - 12h	<b>Fontaine-Guérin</b> Salle Yvon Péan	40	Découvrez des activités physiques et sportives adaptées avec l'asso. Profession Sport et Loisirs.
--------------------------------------	---	----	---

# Programme de la 5ème édition 2021

<b>Atelier informatique</b> 9h30 - 11h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> C.A.S Toile de Graines	4	Initiation aux pratiques informatiques (créer un compte, télécharger des photos...) avec Yann Le Roux.
<b>Atelier mémoire</b> 10h - 12h	<b>La Ménittré</b> Espace Culturel	10	Partagez diverses activités qui font appel aux différentes fonctions de votre mémoire avec Familles Rurales.
<b>Randonnée pédestre</b> 14h - 17h	<b>Jumelles</b> La forêt domaniale de Monnaie	illimité	Deux parcours à choisir : 8 km ou 12 km. Départ covoiturage au Centre d'animation sociale Toile de Graines à 13h30. Org : Beaufort Rando49
<b>Un Jour Part'Âgé</b> 14h - 16h	<b>La Ménittré</b> Espace Culturel	15	Création d'un mandala en laine avec Familles Rurales.

## Mercredi 13 octobre

Intitulé de l'animation	Commune Salle	Nbre de places	Descriptif
<b>Numérique autour du zéro déchet</b> 09h30 - 11h30	<b>La Ménittré</b> La Médiathèque	10	Recherche internet, applications mobiles, les groupes à suivre (Instagram, Facebook, YouTube) avec Pascale Barbot.
<b>Gym douce en salle</b> 10h - 10h45	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Piscine Pharéo	10	Travaillez sur des exercices adaptés à votre rythme sur un fond de musique douce avec Aurélien.
<b>Aqua relax</b> 11h - 11h45	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Piscine Pharéo	15	Travaillez la coordination, l'équilibre et le souffle sur un fond de musique douce avec Aurélien.
<b>Atelier cartonnage</b> 10h - 13h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> L'Atelier du Rempart	6	Fabrication de boîtes ou de petits objets utiles en exprimant sa propre créativité avec Fabienne Ferrat.
<b>Yoga du rire</b> 10h30 - 11h30	<b>Brion</b> Salle des loisirs	20	Découvrez les nombreux bienfaits du rire sur la santé avec Julie Drouzy. Apportez tapis de sol ou couverture et eau.
<b>Jeux de société</b> 14h30 - 16h30	<b>Mazé-Milon</b> 83 rue principale	10	Partagez des temps de jeu en famille et entre amis avec la Ludothèque Mazé-Milon.
<b>Atelier créatif</b> 14h - 17h	<b>Lieu à définir</b>	4	Atelier manuel avec les enfants et les parents. Org : Hélène Baudouin et parents.

<b>Visite des serres de tomates</b> 14h30 - 16h	<b>La Ménittré</b> RDV devant la mairie	20	Madame Wolf une passionnée du potager vous expliquera les secrets de la tomate. (Paire de bottes conseillée)
--	--	----	--

## Jeudi 14 octobre

Intitulé de l'animation	Commune Salle	Nbre de places	Descriptif
<b>Dictée Pivot</b> 09h20 - 10h50	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Collège Molière (espace culturel)	15	Venez coopérer avec des élèves de 4e pour déjouer de retors pièges orthographiques. Org : Nathalie Labarre.
<b>Numérique autour des loisirs créatifs</b> 09h30 - 11h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> C.A.S Toile de Graines	6	Recherche internet, applications mobiles, les groupes à suivre (Instagram, Facebook, YouTube) avec Pascale Barbot.
<b>Atelier Théâtre</b> 09h30 - 11h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Salle des Tisserands	14	Entretenez les réflexes et la mémoire grâce à des exercices ludiques théâtralisés avec Caroline Méaupe.
<b>Atelier couture</b> 09h30 - 11h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Magasin Bobines et Bobinettes	6	Soutenez la ligue contre le cancer du sein en confectionnant des coussins en forme de cœur. Org : Marion Abgrail.
<b>Initiation Yoga</b> 11h - 12h	<b>Saint Georges-du-Bois</b> Salle des fêtes	15	Pratiquez des postures simples et exercices de respiration afin de travailler votre bien-être avec Brigitte Plessis. Ramenez tapis, plaid et eau.
<b>Concours de Belote</b> 14h - 18h	<b>La Ménittré</b> Espace de la Vallée	12	Jeu de cartes entre amis et familles. Org : le club des aînés de la Ménittré et la résidence La Demi-Lune.
<b>Sortie vélo</b> 14h - 16h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> C.A.S Toile de Graines	illimité	Pédalez dans la campagne de la vallée à une allure tranquille avec RVA49. Casque souhaité.
<b>Blind test</b> 14h30 - 17h	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Etablissement de Santé Baugeois Vallée	20	Venez tester votre culture générale avec les résidents de l'ESBV.
<b>Cinéma</b> Org : l'asso. Grand Ecran Séance : 17h30	<b>Beaufort-en-Anjou</b> Salle de cinéma	4€	A l'affiche <i>Un tour chez ma fille</i> (2021), une comédie française. Il s'agit de la suite du film <i>Retour chez ma mère</i> (2016).
<b>Conférence « le dépistage du cancer du sein, parlons-en ! »</b> 18h00	<b>Beaufort en Anjou</b> Salle Plantagenêt	-	Conférence avec Isabelle de Hercé médecin, un radiologue et une infirmière.