

## Autres activités

### Panier fruits et légumes (10€)

Jeudi ..... 16h30-18h

### Chantiers participatifs

Petits bricolages en fonction des projets et des besoins

### Cycle & Recyle

Atelier de co-réparation ConfluenceS

Mardi (sans rdv) ..... 14h-17h

## Notre espace café

Nos adhérents peuvent profiter librement de cet espace pour se retrouver, se détendre ou partager un goûter en famille. À la belle saison, notre terrasse est ouverte pour encore plus de convivialité.

Des boissons sont disponibles grâce aux cartes en vente à l'accueil (5 boissons offertes lors de l'adhésion).

## DEVENIR BÉNÉVOLE | LANCER UN PROJET

Vous avez envie d'aider, de partager, de transmettre vos savoir-faire ou vous souhaitez proposer une activité ou un projet ? Contactez notre fine équipe !



# Un lieu participatif

- Notre espace de vie sociale est un lieu ouvert, où les idées circulent, les projets se croisent et les liens se tissent.
- Nous créons des passerelles, favorisons les synergies et encourageons les initiatives collectives.
- Les projets se construisent ensemble, au sein de collectifs de réflexion où chacun peut proposer, échanger et s'impliquer.
- La plupart de nos ateliers et animations sont portés par les adhérents eux-mêmes, dans une dynamique d'émancipation, de partage et de convivialité.

### ADHÉSION 2025/2026 : 5€/FOYER

Selon les activités, une participation financière peut être demandée en fonction de votre revenu fiscal N-1 et de votre Quotient familial calculé par la CAF.

### NOS HORAIRES

Mardi ..... 14h00-18h00

Mercredi ..... 8h30-12h30 / 14h00-18h00

Jeudi ..... 14h00-18h00

Vendredi ..... 14h00-18h00

L'Escale des possibles fait partie de l'association ConfluenceS dont plusieurs structures sont implantées dans les quartiers de Saint-Médard : le Centre Social des Jalles et La Ruche (Gajac, Centre-ville) et Feydit Animations (Corbiac).  
Nos partenaires financiers :



ConfluenceS



05 56 05 82 19

@lescaledespossibles

escaledespossibles@asso-confluences.fr

L'Escale des possibles (Quartier Magudas)  
11 rue du Commandant Charcot  
33160 Saint-Médard-en-Jalles



## *l'Escale des Possibles*

### ESPACE DE VIE SOCIALE

- ✓ L'Escale des possibles est ouvert à tous les habitants et contribue à l'animation du quartier de Magudas, à St Médard en Jalles.
- ✓ C'est un café associatif familial, social & culturel où chacun peut faire de nouvelles rencontres, partager un moment de convivialité, participer à des ateliers, des animations, des sorties, des actions culturelles, solidaires et s'investir dans des projets.
- ✓ Nous sommes un espace de vie sociale et d'animation de la vie locale. Nous facilitons les liens sociaux et familiaux, développons les projets avec les partenaires locaux et favorisons les initiatives collectives des habitants.

**Le vivre-ensemble  
& Le faire-ensemble**

### Activités Adultes

Nos activités sont des espaces de rencontres et d'échanges de savoir-faire menées par nos adhérents bénévoles. **Gratuites ou à prix tout doux.**

#### Marche autonome (*Balade douce en groupe*)

Lundi ..... 10h-12h ou 14h-16h

#### Marche nordique (*Encadrée par l'UFOLEP | Tarif selon QF \**)

Jeudi ..... 14h-16h

#### Balade ton toutou (*Sorties canines dans les bois de Magudas*)

Promenades en semaine ..... 18h-19h

#### Pétanque

Lundi et Mercredi ..... 14h-16h

#### Sports de raquettes (*Tennis, Badminton, Ping-Pong*)

Mardi ..... 10h-11h30

#### Danse en ligne (*Madison, Bachata, Jérusalema...*)

Vendredi ..... 10h-11h

#### Sophrologie (*Tarif : 4€ à 14€ l'unité selon QF\**)

Mardi ..... 18h30/19h30

Vendredi ..... 10h30/11h30

#### Scrabble

Mardi ..... 15h-16h30

#### Atelier Pâtisserie

Un mercredi par mois ..... 9h-12h30

#### Arts créatifs libre (*Peinture, bijoux, tricot, dot painting...*)

Mardi ..... 14h30-17h



**Café des langues** (*Anglais débutant & Échanges linguistiques*)  
Vendredi ..... 15h-16h | 16h-17h

#### Jeux de cartes (*Tarot, Belote, Rami*)

Vendredi ..... 15h30-18h

#### Couture

Mercredi ..... 14h-17h

#### Sorties Séniors

Une activité culturelle hors les murs est proposée un vendredi tous les deux mois.

#### Animations de quartier / Actions solidaires

Halloween, Marché de Noël, Octobre Rose, La Fête de l'oeuf, Journée Bien-être, Les Concerts d'été...

**Activités / Sorties intergénérationnelles** pour créer du lien entre tous nos publics.

#### Espace d'exposition & créateurs

Nous mettons en lumière nos habitants créatifs et accueillons toute l'année des expositions variées.

#### Jeux de société pour tous

Disponibles en libre service et en prêt (bientôt).  
Nous organisons une soirée jeux tous les trimestres.

### Activités Famille

#### Espace ludique pour enfants-parents

Jouets, livres, ateliers créatifs, coloriages et jeux de société en libre accès.

#### Animations familiales

Des ateliers et des sorties sont organisés pour renforcer le lien Parents, Grands-Parents et Enfants durant les mercredis et les vacances scolaires.

#### Les goûters de l'Escale

Dès la sortie de l'école, prenez votre goûter en famille tout en profitant d'un temps récréatif.

Mardi ..... 16h30-18h