

# Agenda

Février 2026

 **L'Escale**  
des possibles  
**Café associatif**  
Familial, social & culturel

## Mercredi 04 Février

### Voyage Sonore Bols tibétains

Laissez-vous vibrer et emporter par les divers sons des instruments joués par notre bénévole Josiane.

- 18h30-19h30 | Sur inscription
- Gratuit, sur participation libre
- Amener un plaid, tapis de sol et oreiller



## Mardi 10 Février

### Atelier carnaval : teinture

Venez avec un t-shirt blanc ou choisir une jupe cousue par nos bénévoles pour ensuite le teindre aux couleurs du ciel. Repartez avec.

- 14h30-17h30
- Ouvert à tous | Sur inscription | Gratuit



## Mercredi 11 février

### Atelier carnaval : parapluie

Venez customiser un parapluie (ou le vôtre) sur le thème des Couleurs du Ciel, en vue de préparer le carnaval de la ville de St Médard en Jalles (samedi 07 mars).

- 14h30-17h30
- Ouvert à tous | Sur inscription | Gratuit



### Initiation à l'Hypnose

Venez découvrir l'hypnose et ses bienfaits en expérimentant un état de détente profonde, avec notre bénévole Mathilde, hypnothérapeute.

- Priorité aux personnes qui découvrent la discipline
- Venir avec un tapis et un plaid
- 18h30-19h30 | Gratuit | Sur inscription



## Jeudi 12 Février

### Balade dans la nature

Randonnée organisée dans le parc de Pinsan (Eysines), par Gaëlle.

- Départ à 9h | Durée : 2h (7/8 km)
  - Sur inscription | Tarif : 1€/pers
  - Trajet : 1 minibus + covoiturage
- 

### Pop corn movie

Film : Charlie et la chocolaterie

L'excentrique Willy Wonka ouvre les portes de sa fabrique de chocolat à des enfants qui découvrent les secrets de ses créations.

- Adapté +7ans | 15h30 (Durée : 2h)
- Tarif : 1€/pop corn

## Vendredi 13 Février

### Sortie Famille | Cap Sciences

Bienvenue chez les Préhistos : loin des clichés, découvrez une maison joyeuse et interactive où une drôle de tribu vous invite à explorer, toucher et jouer pour comprendre comment vivaient les hommes préhistoriques.

- Tout public (+5ans). Durée : 1h30
- Tarif selon QF : 1€ à 3€
- Départ en minibus à 8h45



## Mardi 17 Février

### Atelier carnaval : parapluie

Venez customiser un parapluie (ou le vôtre) sur le thème des Couleurs du Ciel, en vue de préparer le carnaval de la ville de St Médard en Jalles (sam.07 mars).

- 14h30-17h30
- Ouvert à tous | Sur inscription | Gratuit

## Mercredi 18 Février

### Enfants & Parents

### Bols tibétains + goûter

Viens t'allonger sur un tapis, coucher ta tête sur un oreiller, fermer les yeux et te laisser bercer par les sons des bols tibétains joués par notre bénévole Josiane.

- 15h30-16h30 (30 mins) | Sur inscription
- Enfant : 2 ans à 14 ans + les parents
- Gratuit | Sur participation libre
- Amener un plaid, tapis de sol et oreiller
- Goûter offert



### Réveiller vos énergies

Venez vous reconnecter à votre corps par la respiration accompagnée de mouvements avant de plonger dans une profonde relaxation, animé par notre bénévole Josiane.

- 18h30-19h30 | Sur inscription
- Gratuit | Sur participation libre
- Amener un plaid, tapis de sol et oreiller



## Jeudi 19 Février

### Pop corn movie

Léo, un lézard de 74 ans vivant en classe avec une tortue, apprend qu'il ne lui reste qu'un an à vivre et décide de s'enfuir pour goûter à la liberté.

- Adapté +7ans | 15h30 (Durée : 1h45)
- Tarif : 1€/pop corn



## Vendredi 20 Février

### Atelier carnaval : teinture

Venez avec un t-shirt blanc ou choisir une jupe cousue par nos bénévoles pour ensuite le teindre aux couleurs du ciel. Repartez avec.

- 14h30-17h30
- Ouvert à tous | Sur inscription | Gratuit

### Atelier Pâtisserie | Famille

Viens cuisiner une recette gourmande en famille, puis la savourer sur place en profitant des jeux de société mis à disposition à l'Escale des Possibles.

- 15h-17h30 | Sur inscription
- Famille et enfant +4ans
- Tarif : 2€/famille

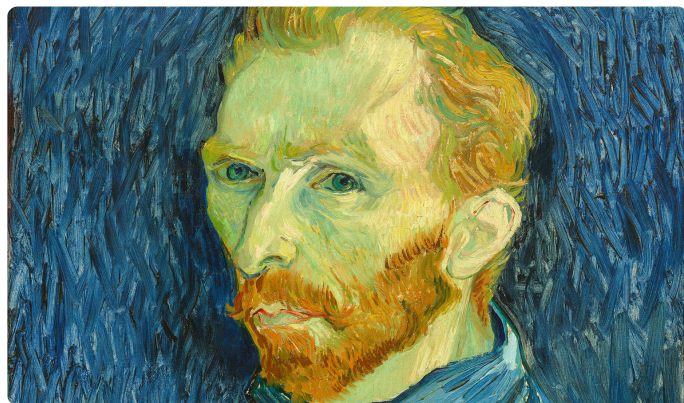


## Mardi 24 Février

### Documentaire : Van Gogh, deux mois et une éternité

Méconnue, Johanna, l'épouse de Théo Van Gogh, a largement contribué à la reconnaissance posthume de Vincent, dont le film retrace les derniers mois et l'héritage.

- Diffusion à 14h au ciné de l'Escale
- Gratuit, sur inscription
- Durée : 55 minutes



### Yoga Anti-stress & sédentarité

Notre bénévole Virginie vous initie à un atelier pour la prévention du stress et des troubles musculo-squelettiques avec des exercices simples sur une chaise, inspirés des exercices de yoga.

- 17h-18h | Gratuit, participation libre



Vous avez des projets ou une envie de proposer une activité ?

**L'équipe de l'Escale des Possibles est à votre écoute !**

## Mercredi 25 Février

### Atelier Pâtisserie | Adulte

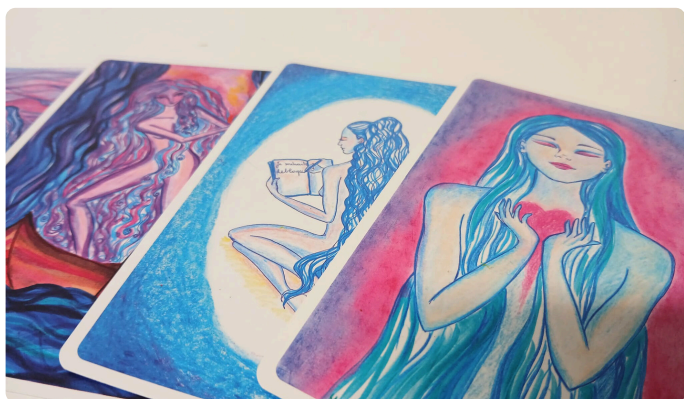
Nos bénévoles partagent ensemble des recettes sucrées et gourmandes. Animé par notre bénévole Sonia. Priorité aux nouvelles personnes.

- 9h-12h30 | Tarif : 3€/pers. sur inscription

### Cercle de Partage et de Paroles entre Femmes

Cette rencontre dans un groupe limité est l'occasion de prendre un temps pour soi, faire le point sur son état d'être, déposer les masques, libérer la parole, sans peur du jugement. Vous découvrirez le pouvoir bienfaisant de la sororité, du partage dans ce moment de douceur et d'authenticité.

- Gratuit | Sur inscription | 18h30-20h



## Atelier d'écriture créative

Viens jouer avec les mots et te lancer dans des écrits faisant appel à l'imagination et à différents styles.

- 15h-17h | Gratuit | Sur inscription



## Vendredi 27 Février

### Repas partagé : Tartiflette

Repas convivial entre adhérents préparé par Roseline et nos petites mains de bénévoles.

- **Inscription à partir du ven. 30 janvier**
- Tarif : 6€/pers.
- Repas à 12h30 | Amener vos couverts | verre | assiette + un dessert



## Jeudi 26 Février

### Thé des aidants

Un temps et un espace destinés à tous les aidants, quel que soit l'âge et la pathologie de leur proche.

- 14h-16h, Gratuit, sur inscription
- Contactez Laure : 07 64 86 89 03

### Before Carnaval

Venez apprendre la chorégraphie et/ou récupérer vos costumes prévus à l'occasion du carnaval de la ville (Sam 07 Mars).

- 19h à la Grande de Magudas
- Sans inscription

#### Ouverture du café socioculturel

Mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h

Mercredi : 8h30-12h30 & 14h-18h

11 rue du Commandant CHARCOT  
33160 - Saint Médard en Jalles

#### Adhésion à l'association

5€ pour 2024/2025

#### Nous rejoindre :

05 56 05 82 19

escaledespossibles@asso-confluences.fr

