

Agenda

Avril 2026

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

Mercredi 01 Avril

Création Attrape-rêves

Venez fabriquer un attrape-rêves dans cet atelier mené par Muriel M., nouvelle bénévole.

- 14h30-17h30 | Tarif : 2€ | Sur inscription
- Se munir : branche de noisetier d'environ 80 cm, laine de toute couleur, fil en coton, plumes, perles, coquillages...



Jeudi 02 Avril

Message Caché de ton Prénom

Un atelier d'exploration pour découvrir ce que ton prénom raconte de ton histoire, des loyautés familiales et des élans profonds qui t'habitent, proposé par notre bénévole Amélie. Un moment d'introspection et de prises de conscience pour éclairer ce que tu veux nourrir dans ta vie.

- 15h-17h | Gratuit | Sur inscription



Vendredi 03 Avril

Repas Partagé : Chili Con carne

Repas convivial entre adhérents préparé par Ilda et nos petites mains de bénévoles. Petit coup de main bienvenu pour l'installation et le rangement.

- **Inscription individuelle à partir du 25 mars**
- Repas à 12h30 | Tarif : 8€/pers.
- Merci d'amener vos couverts | verre | assiette + un dessert



Mercredi 08 Avril

Brigade Verte : Ma belle forêt

Profitez d'une balade pour nettoyer et ramasser les déchets dans le bois de Magudas grâce à des pinces bambou. Rendons notre quartier plus green !

- Gratuit | Sur inscription
- 10h-12h, départ de l'Escale
- Public : Intergénérationnel/Famille



Jeudi 09 Avril

Pâtisserie | Famille

Viens cuisiner une recette gourmande en famille.

- 10h-12h | Famille et enfant +4ans
- Tarif : 2€/famille | Sur inscription



Voyage Sonore

Laissez-vous vibrer et emporter par le son des bols tibétains et des instruments joués par notre bénévole Josiane.

- 14h-15h30
- Gratuit | Sur inscription
- Amener un plaid, tapis de sol et oreiller



Réveiller vos énergies | Niveau 1

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

- 17h-19h | Gratuit | Sur inscription
- **Ouvert uniquement aux personnes qui découvrent le niveau 1**



Vendredi 10 Avril

Sortie Famille

Nous partons à Gradignan pour découvrir le parc du Moulineau, l'exposition dans la Maison de la Nature, profiter de la présence des nombreux animaux et s'amuser dans l'aire de jeux.

- Prévoir pique-nique sur place abrité
- Tarif : 1€/pers
- Rdv à 9h45 à l'Escale des Possibles | Retour envisagé avant 14h
- Public : Famille & Grands-Parents



Mardi 14 Avril

Cuisiner en Espagnol | Famille

Notre bénévole Ariadna vous initie à la préparation d'un repas mexicain, à déguster sur place : Quesadillas et guacamole

- 11h-13h30 | Tarif : 2€/famille
- Public : Famille & Grands-Parents

BIENVENIDO

Activité Manuelle | Famille

Viens créer un poisson aux écailles luisantes, arc-en-ciel à partir de vernis et de papier noir.

- 15h30-16h30 | Tarif : 1€/famille | Sur inscription
- Public : Famille & Grands-Parents

Mercredi 15 Avril

Balade Nature & Pique-nique

Gaëlle vous emmène marcher à Mandavit (Gradignan). Durée : 2h05 (7,1km)

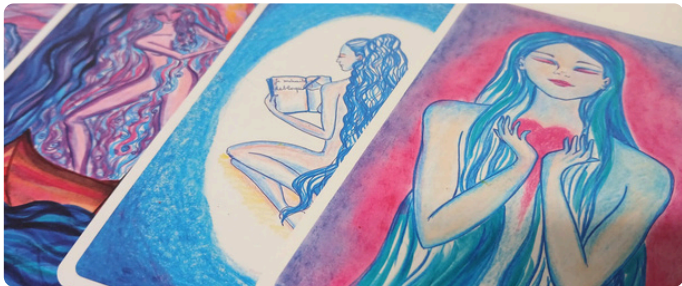
- Rdv à 8h45 | Retour envisagé 14h
- Sur inscription | Tarif : 1€.pers
- Trajet : 1 minibus + covoiturage
- Prévoir pique-nique



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 sans crainte et libérer la parole. Séance animée par notre bénévole Chantal.

- 18h30-20h | Gratuit | Sur inscription



Jeudi 16 Avril

Jeu de Piste | Famille

Lord Palmer s'est perdu et a besoin d'aide pour retrouver son chemin. Suivez les indices qu'il a laissés et partez à sa recherche dans le Rocher de Palmer !

- Rdv à l'Escale à 9h30
- Gratuit | Sur inscription
- Durée : 1h/1h30
- Adapté aux enfants qui savent lire



Vendredi 17 Avril

Fresque Commune

Venez dessiner, colorier et peindre tous ensemble et de manière originale sur un support qui sera affiché par la suite dans l'Escale des Possibles.

- 10h-12h | Gratuit | Sur inscription
- Prévoir d'amener une plante juste pour ce jour-là, des branchages, fleurs ou feuilles trouvées dans la nature.
- Public : Ouvert à tous (Séniors, Famille & Grands-Parents)



Mardi 21 Avril

Documentaire

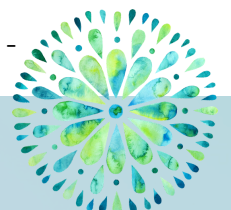
L'Escale organise une projection d'un documentaire culturel sur un artiste ou un courant artistique. Thème à venir.

- Diffusion à 14h au ciné de l'Escale
- Gratuit - Sur inscription | Durée : 1h

Yoga Anti-stress & Sédentarité

Virginie vous propose un atelier de prévention du stress et des troubles musculo-squelettiques, avec des exercices simples sur chaise inspirés du yoga.

- 17h30-18h30 | Gratuit | Sur inscription



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

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

Vernissage Expo-peinture

Natasha Kiss revient cette année avec une nouvelle exposition de peinture nature morte.

- 18h30-20h | Entrée libre

Mercredi 22 Avril

Animation Sécurité Routière

Animations ludiques et échanges participatifs. Sensibiliser aux effets de l'âge sur la conduite, donner des clés pour prolonger sa mobilité tout en sécurité et gardant sa liberté.

- 10h-11h30 | Gratuit | Sur inscription

Fête de l'Oeuf | Famille

Viens t'amuser en famille : parcours et énigmes ludiques, chasse à l'oeuf, chocolat à gagner, buvette sur place.

- 15h30-19h | Tarif : 1€ | Inscription
- Rdv devant la Grange de Magudas



Jeudi 23 Avril

Atelier d'écriture créative

Viens jouer avec les mots et explorer ton imagination.

- 15h-17h | Gratuit | Sur inscription

Séance Hypnose | Niveau 2

Notre bénévole Mathilde vous embarque pour un second voyage et continuer de découvrir les bienfaits de cette pratique.

- Ouvert aux personnes initiées
- Venir avec un tapis et un plaid
- 18h30-19h30 | Gratuit | Sur inscription

Mardi 28 Avril

Réunion Annuelle de Proximité

Nous invitons tous les adhérents à un temps d'échanges : animations ludiques, bilan des activités, apéro offert et élection du nouveau conseil de proximité pour 2026/2027.

- 19h à la Grange ou devant l'Escale



Mercredi 29 Avril



Atelier Pâtisserie | Adulte

Nos bénévoles partagent ensemble des recettes sucrées et gourmandes, animé par notre bénévole Sonia. Thème : Tarte au citron basilic meringuée et Tarte au chocolat.

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

Vendredi 30 Avril

Quizz Musical

Venez vous amuser et pourquoi pas chanter tout en répondant à des questions interactives sur votre portable !

- 15h-17h | Gratuit | Sur 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 2025/2026

Nous rejoindre :

05 56 05 82 19

escaledespossibles@asso-confluences.fr

