

Agenda

Mai 2026

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

Mardi 05 Mai

Visite d'une exposition

Le projet artistique transcommunal "Ceux qui nous lient", porté par l'artothèque de Pessac, a réuni artistes et habitants (dont le Centre Social et Culturel de la Châtaigneraie) autour d'une réflexion collective sur les liens dans notre société.

- Tarif : 1€ | Sur inscription
- Rdv 14h à l'Escale des Possibles
- Transport : 1 minibus + covoiturage
- Sortie suivie d'un petit verre offert



Mercredi 06 Mai

Animations en Forêt *Famille*

Petit parcours dans les bois de Martignas, ponctué d'animations ludiques et de géocaching, animé par Gaëlle. Durée : 1h30.

- Gratuit | Public : Famille (+4 ans)
- Rdv à 10h directement au parking allée de la Jalle, Martignas
- Annulé si mauvais temps



Atelier Pâtisserie *Famille*

Viens cuisiner une recette parfois peu sucrée mais gourmande en famille.

- 15h30-17h30
- Famille et enfant + 4ans
- Tarif : 1€.pers | Sur inscription
- Prévoir un tupperware pour repartir avec sa gourmandise

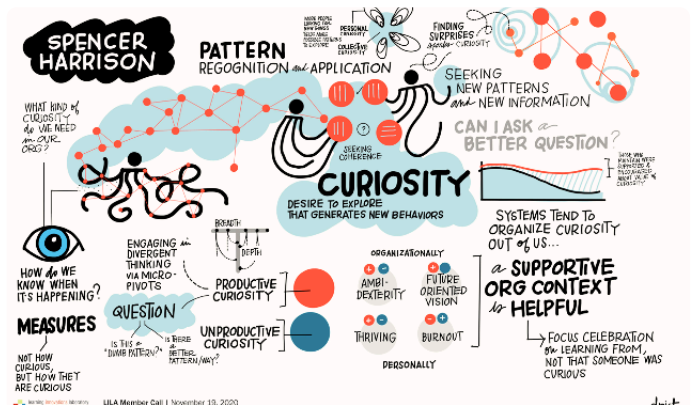


Jeudi 07 Mai

Atelier Curiosity Mapping

Venez comprendre le sens de vos intérêts personnels dans la vie et construire votre feuille de route pour aller les explorer plus en profondeur.

- 15h30-17h | Gratuit, sur inscription



Mercredi 13 Mai

Atelier Pâtisserie

Thème : Succès praliné. Nos adhérents partagent ensemble des recettes sucrées et gourmandes. Animé par notre bénévole Sonia.

- 9h-12h30 | Tarif : 3€/pers. | Public Adulte
- Prévoir un tupperware pour emporter votre gourmandise



Temps lecture au calme *Famille*

L'Escale des Possibles met à disposition de nombreux livres pour les enfants dans une salle dédiée à la détente et à la lecture..

- 10h-12h | Gratuit | Sans inscription



Séance Hypnose | Niveau 2

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

- Venir avec un coussin, tapis et un plaid
- 18h30-19h30 | Gratuit | Sur inscription

Lundi 18 Mai

Sortie Écomusée de Marquèze

Un voyage en extérieur immersif au cœur des traditions et savoir-faire d'autrefois, pour découvrir comment vivaient et travaillaient nos ancêtres + Visite d'expositions.

- **Inscription individuelle à partir de jeudi 30 avril**
- Rdv à 8h50 à l'Escale | Transport en Minibus
- Prévoir votre pique-nique
- Info : petite restauration sur place
- Tarif selon QF : de 9€ à 17€



Mardi 19 Mai

Diffusion Documentaires

Think Big ou l'art XXL

L'art a-t-il toujours pour vocation d'être éternel ? Rencontre avec des artistes qui façonnent des œuvres fascinantes, conçues pour n'exister qu'un instant.

- Durée : 1h | Gratuit | Sur inscription
- 14h15 à l'espace ciné de l'Escale



Fabrication de Bâton de Pluie

Notre bénévole Josiane vous apprend à créer un bâton de pluie, un instrument de musique, qui retourné comme un sablier produit le son de la pluie.

- 14h30-17h30 | Sur inscription | 2€.pers

Prépa Concert été

Futurs bénévoles, vous êtes invités pour commencer à organiser nos concerts de juillet. Chacun pourra trouver une place pour s'investir dans une action.

- 18h30-19h30, à l'Escale ou la Grange
- Sur inscription, merci de mentionner votre présence pour cette réunion



Mercredi 20 Mai

Balade Nature

Gaëlle vous emmène marcher dans la réserve écologique des Barails (1h45).

- Rdv à 9h30 | Retour envisagé à 14h
- Trajet : 1 minibus + covoiturage
- **Prévoir pique-nique**
- Sur inscription | Tarif : 1€.pers



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.

- 15h-17h | Gratuit | Sur inscription
- **Ouvert uniquement aux personnes qui découvrent le niveau 1**
- Amener un plaid, tapis de sol et oreiller

Bols tibétains

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

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

Jeudi 21 Mai

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 22 Mai

Conférence sur l'IA

Participez à un temps d'information et d'échanges sur le thème de l'intelligence artificielle, animé par le conseiller numérique de la ville de St Médard en Jalles.

- Evenement Confluences
- 14h30-16h30 | Gratuit
- à l'Espace Jacques Brel



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

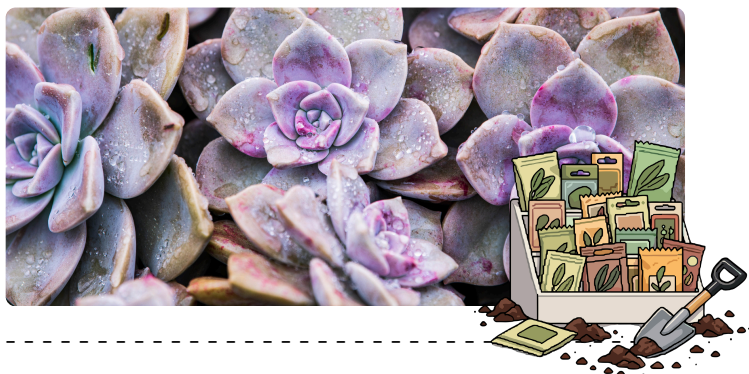
L'équipe de l'Escale des Possibles est à votre écoute !

Mardi 26 Mai

Troc/Don de Plantes

Tu aimerais avoir de nouvelles plantes ? Chez toi, tu as des plantes d'intérieures, d'extérieures, des boutures et des graines en trop ? Viens échanger, récupérer ou donner tes plantes gratuitement.

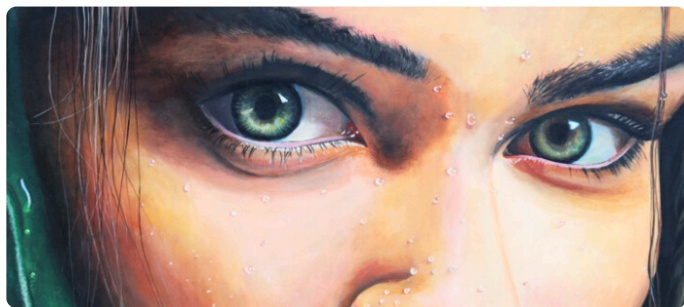
- 16h30-19h30 | Gratuit | Echange/don limité et encadré



Vernissage : Laurent Martin

Découvre le talent de notre adhérent Laurent et ses tableaux acryliques très réalistes !

- 18h30-20h | Gratuit | Sans inscription



Mercredi 27 Mai

Balade Nature

Gaëlle vous emmène marcher au Bourgailh

- Rdv à 9h30 | Durée : 1h45 | Retour 14h
- Trajet : 1 minibus + covoiturage
- **Prévoir pique-nique**
- Sur inscription | Tarif : 1€.pers

Jeudi 28 Mai

Initiation à la numérologie

Découvre les énergies qui t'accompagnent depuis ta naissance grâce à la numérologie, lors d'un atelier d'exploration pour mieux te comprendre et éclairer ton chemin.

- 10h-12h | Gratuit | Sur inscription

Yoga Anti-stress & Sédentarité

Virginie vous propose une séance de prévention du stress avec des exercices simples sur chaise inspirés du yoga.

- 18h30-19h30 | Gratuit | Sur inscription

Vendredi 29 Mai

Recette du Jardin



Expérience culinaire : préparez des boules coco à la betterave et géranium rosat.

- 10h45 | 1€.pers | Sur inscription

Accompagnement dépistage cancer

Participez à un atelier collectif sur les cancers du sein et du colon. Temps d'échange convivial et de démonstration.

- 14h-15h30 à l'Escale des Possibles
- Gratuit | Sans inscription | Places limitées

Veillée Chœur à cœur

Venez chanter des tubes d'hier et d'aujourd'hui pour soutenir les Restos du Cœur, accompagnés par la chorale de Feydit.

- 20h | Club House Gajac (26 rue Charles Capsec)
- Participation libre | Buvette sur place

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

