

Direct(ions) Tiers-lieu



Le Hors-série de l'ESPASS de Podensac / Tiers-lieu

2026 – N°6

● LE TIERS LIEU ● ● ● ● ● ● ●

ASSOCIATION « LA MASCARETTE » : LES ADHESIONS SONT OUVERTES !

Nous vous l'avions promis, c'est chose faite ! l'association « **La Mascarette** » est désormais opérationnelle, prête pour copiloter la dynamique de Tiers-Lieu avec l'ESPASS de Podensac.

Basée sur un fonctionnement collégial et pilotée avec Jérémy RICHARD, Sylvie LAFAGNE, Charlène ADER, Laure VERNY, Murielle et Hocine MÉROUANE en tant que co-président.e.s, elle est déclarée comme association d'Action Sociale.

Destinée en priorité à nos résident.e.s-habitant.e.s mais aussi aux professionnel.le.s, familles, bénévoles et plus largement aux publics extérieurs, **elle a notamment pour fonction d'animer le futur espace « boutique / bar associatif » et d'accompagner le développement d'activités, loisirs, évènements, services à vocation culturelle, sociale, sociétale, solidaire et intergénérationnelle.**

Adhérer à « La Mascarette », c'est d'abord adhérer aux principes et valeurs de l'éducation populaire, soutenir un projet collectif porteur de sens, pouvoir apporter un soutien bénévole mais aussi, bénéficier de nombreux petits avantages et d'un accompagnement dans les projets et idées, même « farfelus ».

Au sein de « La Mascarette », le sérieux est bien évidemment central mais c'est avant tout, un espace de bienveillance, gentillesse, partage et bonne humeur !

Vous souhaitez adhérer ? Vous souhaitez donner un peu de votre temps ou tout simplement en savoir plus ?

➔ Contactez Laurent MADAUNE (tierslieu@espass-podensac.fr / 06 63 35 83 70)



Tarifs adhésions 2026 : 1€ pour les résident.e.s-habitant.e.s, 5€ pour tous les autres « membres usagers », 10€ pour les partenaires (personnes morales)



Retour sur la journée Antillaise du 25 avril 2026



En premier lieu, au nom de l'ESPASS et de ses équipes, de La Mascarette, de l'ensemble des bénévoles, mais aussi des associations Ambyans Twopikal, K'Dansé et de toutes les forces vives mobilisées, nous tenions très sincèrement à vous remercier toutes et tous pour votre mobilisation, votre engagement, vos sourires, votre bienveillance, votre humanité, votre patience, votre professionnalisme, votre sympathie, votre posture facilitatrice mais également, pour l'intérêt manifeste que vous avez porté à destination de ce projet et plus largement, pour la solidarité dont vous avez fait preuve en direction première de nos résident.e.s-habitant.e.s.

Au travers des nombreuses animations et festivités, malgré une météo assez maussade mais avec la chaleur caractérisée des Antilles dont le point d'orgue s'est concrétisé par le concert mémorable de Bay Chabon, ce sont environ 200 personnes qui auront profité de la fête, d'ici comme d'ailleurs, sans distinction aucune mais avec toutes la simple volonté d'être ensemble.



Des plus jeunes aux plus anciens, ce premier événement nous prouve que même avec un déambulateur, la fête ne s'arrête pas avec l'âge ! Et qu'un EHPAD peut lui aussi, faire vibrer son territoire de vie.

Merci à la municipalité de Podensac pour son soutien sans faille mais aussi à l'ensemble de nos partenaires et publics pour leur confiance et leur bonne humeur. Le début d'une longue série... à l'ESPASS ! Oui, à l'ESPASS des possibles.



Un troisième Podcast pour l'aventure « Folie Douce » : ... *et si nous n'avions pas d'âge ?*



À nouveau et ce depuis maintenant de nombreuses semaines (plus si nombreuses que ça puisque nous sommes maintenant rodés), résident.e.s-habitant.e.s, professionnel.le.s, proches aidants et bénévoles se sont à nouveau réunis pour concevoir ensemble le troisième volet de notre podcast original.

Le thème ? « Et si nous n'avions pas d'âge ? »...

À l'image d'une ascension, le chemin de la vieillesse peut devenir plus exigeant physiquement mais il offre une vision plus large et plus profonde. Les rides ne marquent pas un déclin, elles racontent une histoire, tout comme les cheveux blancs ne signalent pas une fin, mais témoignent simplement du temps passé. Même si le corps évolue, le cœur, lui, reste capable d'émerveillement, d'ouverture et de lien.

Mais cette étape de vie porte aussi ses paradoxes. Vieillir peut-être synonyme de liberté, de recul, de sagesse... tout comme confronter à la solitude, à la fragilité, ou à la perte. Ce n'est pas seulement continuer à vivre, c'est apprendre à vivre autrement, en remplaçant la force par la résilience, l'agitation par la présence et parfois, apprendre à redéfinir ses rêves sans renoncer à l'espoir.

Ainsi, dans cet épisode, vous l'aurez compris, nous avons abordé la question de l'âge : non pas celui que nous avons mais plutôt, celui que nous pensons avoir. Enregistré en « plateau radio live » le 21 mai sous un format ouvert au grand public, retrouvez d'ici peu ce troisième volet sur toutes vos plateformes d'écoute préférées !



RETOUR D'EXPÉRIENCE : exposition « Sculpture et Braises »



En accord avec notre volonté de permettre à tous.tes de bénéficier d'une accessibilité culturelle du quotidien, nous avons eu la chance d'accueillir dans nos locaux la première exposition 2026 de l'artiste local Jessica Clément, alias « Sculpture et Braises ».

Au-delà de sa bienveillance, de son sourire et de ses créations originales, nous retiendrons particulièrement sa capacité à donner vie à ses œuvres, son « toucher » sans pareil et la confiance qu'elle aura su insuffler à tout un chacun.

L'Art est subjectif, l'Art est une finesse d'expression mais il est aussi tout et partout, à qui souhaite simplement le voir.

La pyrogravure en est l'exemple et dans ce contexte, même la brûlure devient beauté à part entière. Au total, ce sont 131 personnes de tous horizons (Podensac, Béguey, Saint André de

Cubzac, Paillet, La Brède, Barsac, Preignac, Langon, Bordeaux et Landiras) qui seront venues voir son travail.

Une première exposition pour elle et probablement le début d'une belle aventure... Artistique !

Accueil du groupe « Bal Chaloupé » : un ESPASS atypique !

Les Nuits Atypiques à l'ESPASS

Depuis le lancement de l'aventure tiers-lieu, l'ESPASS de Podensac poursuit son ouverture sur le territoire. Le 7 juin dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir les Nuits Atypiques, festival incontournable des musiques nomades du Sud-Gironde.

À cette occasion, le groupe « Bal Chaloupé » a offert aux résidents, familles, bénévoles et professionnels un concert chaleureux aux sonorités tropicales. Près de 35 résidents ont participé à ce moment musical qui a rencontré un vif succès.



À l'issue des 45 minutes de concert, un bord de scène a permis aux résidents d'échanger avec les artistes et de partager leurs impressions. Un temps particulièrement apprécié, qui a prolongé la rencontre dans une ambiance conviviale.

Les participants se sont montrés ravis de cette belle parenthèse culturelle. Un grand merci aux artistes, aux équipes soignantes, aux familles, aux bénévoles et à nos partenaires pour leur contribution à la réussite de cet événement.



Atelier « senteurs » USLD



Un voyage au cœur des souvenirs grâce aux senteurs

« Certaines odeurs ont le pouvoir de réveiller des souvenirs que l'on croyait oubliés. »

Le 8 avril dernier, les résidents de l'USLD et de l'UHR ont participé à un atelier autour des senteurs animé par Alexandra Jai-Lebot, représentante de la marque Chogan.

Déjà intervenue au sein de l'établissement lors d'ateliers dédiés au parfum, Alexandra a souhaité proposer cette fois-ci une expérience sensorielle directement au plus près des résidents. L'objectif était simple : stimuler le sens olfactif, favoriser l'expression et faire émerger des souvenirs à travers la découverte et la reconnaissance de différentes senteurs.

Au sein de l'USLD, l'atelier s'est déroulé sous deux formats. Un premier temps collectif a réuni plusieurs résidentes autour d'un moment d'échange et d'exploration sensorielle. Les participantes ont partagé spontanément leurs souvenirs, leurs émotions et leurs impressions suscités par les différentes fragrances proposées. En parallèle, des interventions individuelles ont également été réalisées en chambre, permettant à des résidents ne pouvant participer au groupe de bénéficier de cette expérience.

L'après-midi, l'atelier s'est poursuivi à l'UHR. Les résidents se sont montrés particulièrement réceptifs aux différentes odeurs présentées. Certaines senteurs ont fait resurgir des souvenirs très précis, donnant lieu à de beaux moments de partage et d'échange.

Au-delà de la stimulation sensorielle, cette animation a offert aux résidents un moment de plaisir, de découverte et de convivialité. Les retours recueillis auprès des participants et des professionnels ont été très positifs.

Nous remercions chaleureusement Alexandra Jai-Lebot pour son engagement et sa bienveillance, ainsi que les équipes présentes qui ont contribué à la réussite de cette belle expérience.

Les jardins de tomates : un nouveau partenariat « durable » !



Pour celles et ceux qui étaient présents lors de la journée antillaise du 25 avril, vous n'aurez probablement pas manqué la participation de l'association « Jardins de tomates », qui aura assuré le matin et pour la première fois, un point de distribution directement au cœur de notre établissement.



Au total, ce sont une trentaine de personnes de l'extérieur (et de chez nous !) qui auront pu prendre leur adhésion et bénéficier d'un certain nombre de variété anciennes et / ou de collection, prêtes à être installées au potager (après les Saints de glace bien sûr...).

L'idée étant une fois de plus de nouer des partenariats solides, nous avons de fait poursuivi la démarche en proposant une nouvelle collaboration entre l'ESPASS, l'association et l'école élémentaire, prenant notamment la forme d'une série d'ateliers, mêlant jeunes et moins jeunes !

Malheureusement, la météo maussade du 04 mai n'aura pas permis au groupe de résident.e.s-habitant.e.s, d'arriver jusqu'à destination...

Heureusement, le second atelier du 11 mai aura été sous un ciel bien plus favorable et aura ainsi donné la possibilité à tous.tes de partager un moment de « plantation » convivial dans l'enceinte de l'école !

La suite ? Un dernier RDV à la rentrée !

BOURSES AUX VÊTEMENTS



Le mercredi 29 avril s'est tenue la première bourse aux vêtements ouverte au grand public à l'ESPASS de Podensac. Organisée dans le cadre de notre dynamique de tiers-lieu, cette journée

a rassemblé habitants, résidents, familles, bénévoles et professionnels autour de valeurs qui nous sont chères : solidarité, convivialité et partage.

Grâce à la mobilisation de tous, plus de 80 visiteurs extérieurs ont été accueillis au cours de la journée. Entre les ventes de vêtements, les dons et la buvette, 109,70 € ont été récoltés au profit de l'association La Mascarette, partenaire de l'ESPASS dans le développement du tiers-lieu. Ces fonds contribueront à soutenir de futurs projets au bénéfice du territoire et de ses habitants.

Au-delà du résultat financier, cette première édition est avant tout une réussite collective. Elle témoigne de l'engagement des bénévoles, des résidents, des familles, des professionnels et de nos partenaires, qui ont contribué à faire de cet événement un moment chaleureux et fédérateur.

Un grand merci à l'ensemble des personnes mobilisées pour leur implication, leur énergie et leur générosité. Cette belle réussite donne déjà envie de renouveler l'expérience !



... ET A VENIR ...

In Situ : une journée solidaire pour « Lier » les cœurs



Notre aventure Tiers-Lieu progresse chaque jour un peu plus, en témoignent les partenariats qui se tissent et évoluent au grès des rencontres.

Depuis peu, l'ESPASS s'est rapproché de l'association « Cultures du Cœur », structure agissant en faveur de la lutte contre les inégalités par **l'inclusion sociale, l'accès à la culture, aux sports et aux loisirs.**

L'ESPASS étant désormais adhérent de son réseau, de nombreuses nouvelles actions viendront ponctuer notre collaboration.

La première, une résidence artistique au sein de nos locaux, dans le cadre du festival « Lier ». Elle prendra la forme d'un « In Situ » ouvert au grand public le mardi 07 juillet 2026 après-midi, avec en premier chef un atelier de médiation « Circle song » suivi d'un concert d'une heure, grâce à la présence de l'artiste Dawa SALFATI.

Un moment une fois de plus suspendu dans le temps, ouvert aux plus petits comme aux plus grands !



Osez l'Osier ! Vannerie et artisanat local



Être dans une dynamique de Tiers-Lieu, c'est savoir faire preuve de diversité et tout autant de liens avec les compétences locales.

Le samedi 04 juillet 2026, l'ESPASS de Podensac aura le plaisir d'accueillir Sandrine Delaloy, artisane vannière, pour un atelier d'initiation à la vannerie qui se déroulera sur la journée de 9h à 18h.

Axé sur la fabrication d'un panier en osier tressé, ce moment sera l'occasion de découvrir un métier artisanal dans un cadre convivial.

Chaque participant.e apprendra comment réaliser le fond croisé traditionnel, la torche à 3 brins, la clôture, la bordure, le pied et l'anse. Au terme de cette journée, les participant.e.s repartiront avec leur création et de nouvelles compétences en vannerie, de quoi s'essayer de nouveau à cet art à la maison !

L'atelier est ouvert à tous.tes sur inscription (6 places). Un nouvel atelier spécifique aux résident.e.s-habitant.e.s sera programmé aux alentours de la rentrée.

ATTENTION : pour participer, INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES JUSQU'AU 20 JUIN INCLUS
tierslieu@espas-podensac.fr / 06 63 35 83 70



EXPOSITION DE PHOTOGRAPHIES : enfance et territoires

À compter du vendredi 12 juin et jusqu'au vendredi 10 juillet 2026, l'ESPASS de Podensac aura le plaisir d'accueillir une nouvelle exposition photographique de Jean-Louis SAIZ, intitulée « Enfance et Territoires ».

À cette occasion, l'artiste a fait le choix de mettre les enfants au cœur de son œuvre, en valorisant la manière dont ils explorent, occupent et transforment leur environnement.

Comme il le souligne, il s'agit de raconter « des histoires de territoires habités par des enfants qui présentent des lieux de vie, des relations au monde ».

Ainsi, même en noir et blanc, l'enfance nous fait voir « les couleurs du temps qui passe » dans ces lieux chargés de contexte sociaux et politiques.



Le vernissage de l'exposition aura lieu le 12 juin à partir de 18h en présence de l'artiste et deux temps de médiation grand public seront proposés les mardi 23 et vendredi 26 juin après-midi.

L'exposition sera ouverte à tous.tes pendant un mois, en salle polyvalente et dans les couloirs du rez-de-chaussée

Du bien-être pour tous.tes : un ostéopathe à l'ESPASS

À partir du 10 juin 2026, l'ESPASS de Podensac aura le plaisir d'accueillir Kaïss ERCHOUK, ostéopathe diplômé.



Ancien judoka de haut niveau, diplômé du Collège Ostéopathique de Bordeaux et fort d'une expérience diversifiée, il prend en charge tous types de patients, des nourrissons aux seniors, grâce à son parcours en EHPAD et lors d'événements sportifs. Originaire de Cérons et impatient de mettre son expertise au service de sa région, il accentue sa pratique sur la perception du corps et le toucher thérapeutique pour offrir des soins adaptés, alliant dynamisme du sport et bien-être au quotidien.

Ouvertes aux habitant.e.s de l'ESPASS et plus largement du territoire, les séances d'une durée d'une heure auront lieu tous les mercredis après-midi (13h-17h) au bureau médical du bâtiment administratif RDC.

ATTENTION : Les réservations se font exclusivement via Doctolib. Tarifs : 30€ pour les résident.e.s-habitant.e.s, 40€ pour les professionnel.le.s et les adhérents à la Mascarette (se rapprocher de Laurent MADAUNE), 50€ pour le public extérieur

● ● ● PROCHAINS EVENEMENTS... ● ● ● ● ●

- ❖ Cours de harpe résident.e.s – habitant.e.s (en cours de programmation)
- ❖ Réflexologue salon bien-être (un lundi sur deux)
- ❖ Exposition « Enfance et Territoires » (Vernissage le 12 juin à 18h30 en salle polyvalente)
- ❖ Série d'ateliers Cybernadette (les lundis à partir du 8 juin)
- ❖ Séances ostéopathie les mercredis à partir du 10 juin
- ❖ "In Situ" avec Atelier de médiation "Circle song" + Concert de Dawa Salfati le 7 juillet de 14h à 17h

- ❖ Atelier vannerie (4 juillet en salle animation)
- ❖ Atelier d'éducation à la santé le 17 juin dès 14h (numéros essentiels, gestes d'urgence et manipulation sur mannequin)
- ❖ Atelier ASEPT "Nutri'Activ" le 22 juin de 09h à 12h

PETIT RAPPEL

Ateliers yoga les lundis en salle animation de l'ESPASS

Cours de konpa 100% ladies les mardis soir hors vacances scolaires en salle animation

Ateliers de sophrologie le 20/06 de 11h à 12h + cours de harpe collectif de 10h30 à 13h

Séances de réflexologie une semaine sur deux en juillet / août

ZOOM SUR

ESPASS DE PODENSAC
Au salon bien-être

Séances de réflexologie

Séances ouvertes à tous
(grand public, professionnels, familles, bénévoles et résidents)
De 13h à 18h

	Tarifs public	Tarifs résidents / Pro
30 min Séance faciale	30€	23€
1h séance plantaire ou palmaire	55€	41€
1h30 complète bilan santé + séance plantaire ou palmaire	75€	56€
1h30 avec bilan séance faciale et plantaire ou faciale et palmaire	60€	45€

Prise de rdv et renseignements :
Emilie FAURE 06.11.15.12.69

La réflexologie s'adresse à tous (nourrissons, enfants, ados, adultes, femmes enceintes, seniors, personnes handicapées...)

ESPASS DE PODENSAC 5 allée Georges Montel 33120 PODENSAC

Lundi 4 mai
Lundi 18 mai
Lundi 01 juin
Lundi 15 juin
Lundi 29 juin

Du bien-être pour tous.te.s : une réflexologue à l'ESPASS

Développer une dynamique de Tiers-Lieu, c'est avant tout savoir travailler avec les acteurs du territoire dans une logique de collectif.

Ainsi et en complémentarité de ce qui est déjà proposé, nous sommes fiers d'accueillir depuis peu Emilie FAURE, réflexologue diplômée indépendante, qui intervient désormais au sein du salon bien-être pour les résident.e.s-habitant.e.s mais aussi, les familles, les professionnel.le.s, les bénévoles et personnes extérieures.

Apparemment, ceux qui ont eu la chance de la rencontrer sont ressortis conquis...



Besoin d'un petit moment à vous ?

Contactez Émilie au 06 11 15 12 69.

Cours de harpe

Cours par Bénédicte METTELIN
Cours tous niveaux et tous âges

04/04 18/04 02/05 16/05 06/06 20/06

Professeure de harpe diplômée par le Conservatoire de Mont-De-Marsan
cours individuels et collectifs « grand public »

Tarifs et renseignements : Bénédicte METTELIN 06 17 32 71 78

ESPASS DE PODENSAC
5 allée Georges MONTEL
33760 PODENSAC

GRUPPE HOSPITALIER SUD-GIRONDE ESPASS DE PODENSAC

COURS DE HARPE avec Bénédicte METTELIN

Depuis le 02 mai, l'ESPASS de Podensac a le plaisir d'accueillir des cours de harpe dispensés par Bénédicte METTELIN, professeure diplômée du conservatoire.

Ouverts aux débutants comme aux confirmés, aux enfants comme aux adultes, en cours individuels ou collectifs, retrouvez Bénédicte les samedis 6 juin de 9h à 15h (cours individuel) et 20 juin de 10h30 à 13h (cours collectif).

Prochainement, des séances dédiées aux résident.e.s-habitant.e.s seront programmées.

Renseignements (tarifs, disponibilités) et réservations directement auprès de Bénédicte

Mettelin : benedictemettelin@gmail.com –

0617327178

● ● ● ● ● ZOOM SUR ● ●



Bienvenue à Ambre GUERINEAU

L'ESPASS de Podensac accueille Ambre GUERINEAU, étudiante en Master 1 Communication et Générations : étude des publics à l'Université Bordeaux Montaigne, dans le cadre d'un stage consacré à la communication autour du projet de tiers-lieu.

Intéressée par les projets qui favorisent le lien social, Ambre rejoint l'établissement afin d'accompagner la valorisation des actions menées dans le cadre de dynamique Tiers-lieu de l'ESPASS. En collaboration

avec les équipes de l'ESPASS, elle participe à la création de supports de communication et à la diffusion des informations auprès des différents publics concernés.

Au cours de son parcours universitaire et associatif, elle a développé des compétences en communication, création de contenus et coordination de projets. Son expérience au sein de l'association étudiante Culture Indisciplinée lui a notamment permis de participer à l'organisation d'événements culturels et à la gestion de leur communication, renforçant ainsi son intérêt pour les projets collectifs.

À travers ce stage, elle souhaite découvrir les enjeux de communication propres à l'ESPASS tout en contribuant à faire connaître les actions et les ambitions de la dynamique tiers-lieu et de l'association « la Mascarette ».

Passionnée par la culture sous différentes formes, Ambre apprécie particulièrement le cinéma, elle aime également les activités créatives et manuelles. Curieuse, elle apprécie les projets qui favorisent les échanges, les rencontres et le partage d'expériences.

Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de réussite dans cette nouvelle aventure au sein de l'ESPASS de Podensac.

Ce stage sera l'occasion pour Ambre de mettre ses compétences au service des projets portés par l'ESPASS tout en approfondissant sa connaissance du secteur médico-social et de ses enjeux.

**Retrouvez toutes les informations du Tiers-Lieu sur
le site internet de l'ESPASS :
espass-podensac.fr/tiers-lieu**

Directeur de publication : Philippe
MARLATS

Responsable de publication : Philippe
MARLATS, Laurent MADAUNE

Secrétaire de rédaction : Ambre
GUERINEAU, Emilie MORENO

Mise en page : Ambre GUERINEAU,
Emilie MORENO

Rédacteurs : Laurent MADAUNE