



JUIN 2026

#39

Bonjour **{{ contact.PRENOM }}** !

Le mois de juin annonce la fin de l'année scolaire, les festivals de musique et les beaux jours (sans chaleur excessive 🙌) ... mais également de beaux évènements festifs et conviviaux au tiers-lieu ainsi qu'une formation inédite !

Profitez-en pour découvrir les actions du Collectif Engagé Solidaire et la pratique de Valérie pour vous détendre ...



Vous y étiez !... ou pas ?



Roule Ma Poule, LalaTour



Roule Ma Poule, Silver XIII

Roule Ma Poule, vélo à smoothies



Roule Ma Poule, Woodybus



Roule Ma Poule, vélos adaptés



Roule Ma Poule, bannière LalaaTour



Une équipe du Bar Asso au top !



Tiers-Lieu Marsilien

LES 2 ANS DU TIERS-LIEU SE FÊTENT EN MUSIQUE AVEC VOUS !



SCÈNE OUVERTE : apportez vos instruments, vos chansons et votre bonne humeur !

sam. 20 JUIN
Ouverture du bar associatif dès 11h



BŒUF et LÉGUMES GRILLÉS
avec un soupçon d'Asie **8€**

+ VIN BLANC DE SUREAU **2€**

RÉSERVATION DU REPAS CONSEILLÉE AVANT LE 12/06 AUPRÈS DE COLINE AU 06 80 82 54 65

À ne rater sous aucun prétexte !

2ème ANNIVERSAIRE DU TIERS-LIEU

Le tiers-lieu se met au rythme de la Fête de la Musique pour souffler sa 2ème bougie ! Scène ouverte à tous les musiciens qui le souhaitent au lendemain de la Fête de l'Été, chorés prometteuses des enfants animés par la K-Pop et d'autres surprises encore ...

Au menu : apéro, bœuf et légumes grillés à picorer (8€) et gaufres (3€).

👉 Réservation conseillée pour le déjeuner auprès de Coline tel. 06 80 82 54 65



Appels à coups de mains !



Profitez de l'ambiance du 2ème anniversaire pour aider à servir au bar !

Pas de meilleur moyen pour faire connaissance que d'aider à tenir le **café associatif** ! Un mardi ou un samedi, tout est possible !

Lancez-vous, seul ou accompagné, vous verrez on en ressort transformé 😊

Ouverture du café le mardi de 18h à 20h et le samedi de 10h à 13h, possibilité d'ouverture sur d'autres créneaux.

Si vous souhaitez donner un coup de main, contactez

 Sandrine au 06 88 41 89 72



À vous l'honneur !

Bonjour Valérie Kierzkowski "Vkmanaturo". Tu es naturopathe et réflexologue, et tu proposes régulièrement des ateliers autour du bien-être au Tiers-Lieu. Peux-tu nous raconter un peu ton activité ?



Depuis 3 ans, j'exerce la naturopathie et la réflexologie plantaire. J'ai complété ma formation professionnelle au fil des années avec le Chi Nei tsang (massage énergétique abdominal), le Tuina minceur (massage drainant lymphatique) et le massage sportif (formée par le champion d'Europe 2025). Le dernier en date, le massage sur mesure "Plénitude" est ma création issue de mes connaissances techniques dans le but d'une relaxation profonde de la tête aux pieds. Mes lieux d'exercice sont au Cellier (Maison du Bien-être) et à Carquefou.

Depuis quand fréquentes-tu le Tiers-Lieu, et qu'est-ce qui t'a donné envie d'y proposer des ateliers ?

Je le fréquente depuis avril 2022, bien avant les travaux de rénovation. Mon cursus d'études de naturopathie arrivait en fin de parcours et je proposais des "conseils bien-être" ainsi que la réflexologie. L'espace solidaire me parle, la richesse des échanges, l'intention du partage et du lien ; c'est ce qui m'a inspirée, cela fait partie de mes valeurs. J'ai participé à la gouvernance du Tiers-Lieu à ses débuts que j'ai délaissée au profit de mon activité. J'en profite pour annoncer la prochaine date de séances découvertes mensuelles à prix solidaire qui aura lieu le jeudi 4 juin de 16h à 20h, réservations [ICI](#) .

Les personnes que tu accompagnes te parlent-elles du lieu ? Quels retours as-tu sur l'ambiance ou le cadre du Tiers-Lieu ?

La plupart des personnes que je reçois dans cette belle salle bien-être, ne fréquentent pas le Tiers-Lieu. C'est l'occasion pour moi d'en faire la promotion et de les orienter vers le programme !

Qu'aimerais-tu voir émerger ou se développer ici dans les prochains mois ?

J'aimerais diversifier mon activité et proposer une prestation personnalisée pour les salariés, notamment dans le cadre de la qualité de vie au travail. Le Tiers-Lieu a le potentiel de proposer un espace et un temps de détente pour les personnes travaillant dans le secteur de la commune.

En dehors de ton activité professionnelle, comment vis-tu le Tiers-Lieu au quotidien ?

Je suis l'actualité sur les réseaux et je participe à certains événements dès que je le peux. J'ai eu l'occasion de co-organiser "En course vers l'égalité" le 8 mars, c'était un chouette moment à partager. Lors du "Roule ma Poule" je serais bien passée mixer moi-même mon smoothie mais je n'ai pas eu le temps 😊 Ma dernière fréquentation était de boire un verre après mes séances découvertes au bar associatif un mardi ! C'est une vraie richesse à préserver et à cultiver ce Tiers-Lieu. Bravo à Sandrine, au collectif et à tous les bénévoles !



Vous avez la parole ...



Bonjour le Collectif Engagé Solidaire,

Pouvez-vous nous dire comment a germé l'idée de ce Collectif à Saint-Mars-du-Désert ?

Bonjour, en effet, en 2024 le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), qui ambitionnait de créer un réseau de solidarité marsien, a rencontré l'association nantaise Manou Partages. Celle-ci souhaitait justement essaimer sa démarche de lutte contre l'isolement. C'est ainsi qu'est né le Collectif marsien composé d'habitants bénévoles, de professionnels, d'associations et d'institutionnels, tous accompagnés par Manou Partages pendant un an.

C'est quoi ce Collectif ? En quoi consistent ses actions concrètement ?

Le Collectif Engagé Solidaire Marsien est constitué d'une dizaine de bénévoles et fonctionne en lien étroit avec le CCAS et le tiers lieu. Il a plusieurs fonctions dans la lutte contre l'isolement :

- aller vers les personnes isolées (ne sortant pas),
- aller vers les personnes qui ont besoin d'aide (déplacement, assistante sociale, logement, etc...)

Les bénévoles ont été formés à différentes façons d'agir :

- Le porte à porte qui consiste à se présenter en binôme en quelques minutes devant une personne et à lui expliquer la raison de notre venue en laissant le flyer du collectif et le programme d'activités du mois du tiers-lieu directement,
- La déambulation dans un commerce, au marché et autres manifestations,
- Les appels téléphoniques qui permettent d'appeler les personnes seules qui ont besoin de parler (1x/mois ou plus),
- Les visites de courtoisie pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer,

- La proposition de projets avec l'aide d'animateurs extérieurs (ateliers enfants journalistes, atelier culinaire ... et d'autres à venir).

Peut-on intégrer le Collectif à tout moment ?

On peut intégrer le collectif en tant que bénévole à tout moment après une rencontre lors de la permanence le 1er mardi de chaque mois au tiers-lieu pour discuter autour des valeurs de la charte signée avec Manou Partages : ouverture à l'autre, partage, écoute empathique, engagement, respect, laïcité, non jugement, humilité, entraide, neutre politiquement, authenticité et vérité.

Comment peut-on rencontrer les bénévoles ?

On peut les rencontrer soit à la permanence du mardi, soit lorsque le Collectif se réunit une fois par mois le lundi pour faire le point.

Sarah, la dernière personne interviewée souhaiterait savoir, selon vous, quelle idée ou habitude nous devrions absolument abandonner pour améliorer notre manière de vivre ensemble ?

Il faudrait remettre l'humain à sa place initiale et centrale. En effet, internet, l'IA et les "faux" amis des réseaux sociaux devraient être abandonnés au maximum pour vivre ensemble de façon harmonieuse. Entre voisins, on devrait pouvoir se dire bonjour, voir si tout va bien avec respect, aider la personne âgée à traverser la rue, porter son panier trop lourd jusqu'à sa voiture et selon la saison apporter un brin de muguet à celui qui ne peut pas se déplacer.

Quelle question poserais-tu au prochain interviewé ?

Quel atelier découverte pourrais-tu proposer au tiers-lieu ?



Sondage

Trop de festivités en juin entre les fêtes de famille ou d'écoles ?! Rassurez-vous, la guinguette ne revient que le vendredi 11 septembre, le temps pour vous de prendre un peu de repos ! Mais dès maintenant nous lançons l'organisation de cet événement tant attendu !

C'est le moment de faire connaître vos super talents pendant la soirée et de ...

Donner un coup de main à l'installation

Donner un coup de main au bar

Donner un coup de main au stand restauration sucrée

Donner un coup de main au stand restauration salée

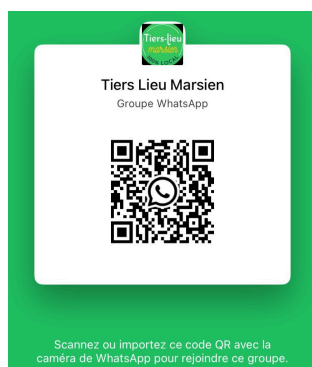
Donner un coup de main à l'ouverture des huîtres

Participer au stand du tiers-lieu pour en être l'ambassadeur

Donner un coup de main au rangement

Vous avez une idée, mais elle n'est pas dans cette liste ? Envoyez-nous un message tierslieumarsien@gmail.com

Envie d'action ?



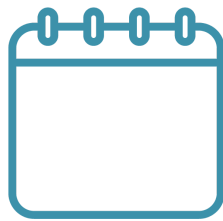
Vous êtes adhérent et vous ne voulez vraiment rien rater, vous voulez agir concrètement ?

Demandez à rejoindre le groupe whatsapp dédié au collectif des bénévoles actifs en scannant ce QR Code ou en envoyant un message à Sandrine au 06 88 41 89 72.

Suivez les dernières mises à jour



Toutes les
animations



Programme
du mois



Nos espaces
à louer

Ouvert à tous!

CAFÉ ASSOCIATIF

« Le 17 »

LE MARDI :
de **18^H** à **20^H**



LE SAMEDI :
de **10^H** à **13^H**

Venez échanger avec les bénévoles, rencontrer
de nouvelles personnes et participer
aux animations du jour !

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux
et suivre notre actualité en direct :



17 rue du 3 août 1944
44 850 Saint-Mars du Désert

 06 88 41 89 72 / 02 40 77 44 09

 tierslieumarsien@gmail.com



se désinscrire