

PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS

ESCALE SOLIDAIRE DU 6

PODOLOGUE



Venez prendre soin de vos pieds avec Doina et soigner vos infections. Un moment de détente garanti !

Lundi 10 janvier de 9H à 12H

Lundi 7 février de 9H à 12H

Lundi 7 mars de 9H à 12H

PERMANENCE ACCÈS AU DROIT



Besoin d'informations sur vos droits, d'aide pour remplir vos demandes juridiques et administratives, ou encore pour rédiger un courrier ? Prenez un rendez-vous avec un juriste de l'association AMELY.

Lundi 17 janvier de 9H à 12H

Lundi 21 février de 9H à 12H

Lundi 21 mars de 9H à 12H

CINÉ GOÛTER



Anne-Claire vous propose de voir un film en petit groupe pour en discuter après. Personne ne voit un film de la même manière, la compréhension et le ressenti de chacun sont différents et donc intéressants à partager, encore plus autour d'un goûter !

Lundi 3 janvier de 14H à 17H - Les aventuriers de Robert Enrico

Lundi 7 février de 14H à 17H - Au revoir là-haut d'Albert Dupontel

Lundi 7 mars de 14H à 17H - Certains l'aiment chaud de Billy Wilder

CULTURE POUR TOUS



Vous aimeriez aller au théâtre, au concert, au cinéma, voir une expo, gratuitement ? Blandine vous propose un temps d'échange pour accéder à une billetterie culturelle solidaire.

Mardi 25 janvier de 15H à 17H

Mardi 15 mars de 15H à 17H

DÉPISTAGE DIABÈTE, TENSION ET AUDITION



Pour commencer cette nouvelle année en prenant soin de soi, nous vous proposons des ateliers de dépistage animés par AESIO Mutuelle et la Mutualité Française : mesure du taux de sucre dans le sang, mesure de la tension artérielle, contrôle de l'audition. Ces examens ne sont pas douloureux, ils sont gratuits et seront aussi l'occasion d'échanger en toute confidentialité avec des professionnels de santé.

Mardi 11 janvier de 14H à 17H

COUTURE



Venez à l'atelier couture faire des réparations ou des créations, pour un bon moment utile et détendu avec Marie-Odile.

Tous les mardis de 15H à 17H

ATELIERS DE RECHERCHE ET D'ACCÈS À L'EMPLOI



Sur inscription auprès de Méganne CAPLIEZ 07 62 28 57 25

Tous les jeudis de 9H30 à 12H

Jeudi 6 janvier: Se préparer pour l'entretien de recrutement

Jeudis 3 février et 3 mars : atelier «Vérification du CV» avec Page Personnel

Jeudis 13 janvier, 10 février et 10 mars : atelier «Simulation d'entretien» avec HC Ressources

Jeudi 20 janvier : identifier ses compétences

Jeudi 27 janvier: Codes et usages en entreprise

Jeudis 17 février, 24 mars et 31 mars : atelier recherche et accès à l'emploi

Jeudi 24 février : Présentation du contrat d'insertion

PERMANENCE EMPLOI



Besoin de conseils et d'orientation pour rechercher un emploi et postuler ? Participez à la permanence emploi d'Habitat et Humanisme Rhône ! *Sans inscription*

Tous les jeudis de 14H à 17H (sauf le 20/01)

POINT ÉCOUTE



Dans un climat sécurisant et bienveillant, le point écoute d'Habitat et Humanisme Rhône propose un espace individuel d'accueil et de soutien pour parler de soi, de ses ressentis où de ce qui peut faire souci.

Tous les vendredis de 9H à 13H

YOGA AVEC CHAISE



La chaise rend la pratique du yoga accessible à tous sans faire perdre ses bénéfices. Le programme concocté par Laurence insiste sur la respiration, la colonne vertébrale et l'équilibre.

Vendredi 7 janvier de 14H à 15H

Vendredi 21 janvier de 14H à 15H

Vendredi 4 février de 14H à 15H

Vendredi 4 mars de 14H à 15H

Vendredi 18 mars de 14H à 15H

Gratuit, sur inscription et ouvert à tous et toutes !

Inscriptions : sur place, au **06 65 75 81 32** ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

Escale Solidaire du 6 - 78 rue Tronchet 69006 LYON - Métro Massena

PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS

ESCALE SOLIDAIRE DU 3



CHORALE



Venez partager un moment convivial avec la chorale d'Habitat et Humanisme, que vous sachiez chanter ou pas !

Un programme varié de musique du monde vous est proposé par Irène Jacquet, cheffe de coeur. Et si vous veniez essayer ?

Répétition un lundi sur 2 de 18H30 à 20H.

Lundi 3 janvier

Lundi 14 février

Lundi 17 janvier

Lundi 7 mars

Lundi 31 janvier

Lundi 21 mars

POINT ÉCOUTE



Dans un climat sécurisant et bienveillant, le point écoute d'Habitat et Humanisme Rhône propose un espace individuel d'accueil et de soutien pour parler de soi, de ses ressentis où de ce qui peut faire souci.

Tous les mardis de 9H à 12H30

YOGA



Au programme du cours de yoga proposé par Mehdi : respiration, mise en mouvement, puis postures. Un moment de bien-être physique et mental pour dénouer les tensions.

Tous les mercredis de 11H à 12H (à partir du 12 janvier)

DÉPISTAGE DIABÈTE, TENSION ET AUDITION



Pour commencer cette nouvelle année en prenant soin de soi, nous vous proposons des ateliers de dépistage animés par AESIO Mutuelle et la Mutualité Française : mesure du taux de sucre dans le sang, mesure de la tension artérielle, contrôle de l'audition. Ces examens ne sont pas douloureux, ils sont gratuits et seront aussi l'occasion d'échanger en toute confidentialité avec des professionnels de santé.

Mercredi 26 janvier de 14H à 17H

CULTURE POUR TOUS



Vous aimeriez aller au théâtre, au concert, au cinéma, voir une expo, gratuitement ? Blandine vous propose un temps d'échange pour accéder à une billetterie culturelle solidaire.

Mercredi 12 janvier de 15H à 17H

Mercredi 2 février de 15H à 17H

Mercredi 2 mars de 15H à 17H

Mercredi 30 mars de 15H à 17H

OSTÉOPATHE



Venez prendre soin de vous et soulager vos douleurs lors d'un rendez-vous individuel d'une heure, avec les étudiants de l'école d'ostéopathie ATSA. Le vendredi de **14H à 18H.**

Vendredi 7 janvier

Vendredi 18 février

Vendredi 21 janvier

Vendredi 4 mars

Vendredi 4 février

Vendredi 18 mars

COIFFEUR



Rendez-vous aux Escales Solidaires pour une coupe et un brushing réalisés par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure de Lyon !

Vendredi 28 janvier de 8H45 à 11H30

Vendredi 25 mars de 8H45 à 11H30

ATELIER ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE



Besoin d'un coup de main pour utiliser votre téléphone ou votre ordinateur, retrouver un mot de passe, utiliser votre boîte mail ou les réseaux sociaux ? Rendez-vous à un atelier accompagnement numérique animé par Guth !

Tous les samedis de 14H à 17H

Gratuit, sur inscription et ouvert à tous et toutes !

Inscriptions : sur place, au **06 65 75 81 32** ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

Escale Solidaire du 3 - 252 rue Duguesclin 69003 LYON - Métro Place Guichard

PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS

ESCALE SOLIDAIRE DU 2



ATELIER CUISINE



Partagez un moment convivial avec l'association La Cloche, autour d'un atelier cuisine puis d'un repas partagé !

Lundi 17 janvier de 15H30 à 20H

Lundi 14 février de 15H30 à 20H

Lundi 14 mars de 15H30 à 20H

ATELIER ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE



Besoin d'un coup de main pour utiliser votre téléphone ou votre ordinateur, retrouver un mot de passe, utiliser votre boîte mail ou les réseaux sociaux ? Didier vous accompagnera pour mieux maîtriser les outils numériques !

Mercredi 5 janvier de 15H à 18H

Mercredi 12 janvier de 15 à 18H

Mercredi 19 janvier de 15H à 18H

Mercredi 26 janvier de 15H à 18H

ATELIER PINCEAUX CISEAUX



On peint, on crée, on « récup », on décore, on s'amuse ... Venez passer un moment convivial avec Blandine pour faire éclore l'artiste en vous.

Mercredi 26 janvier de 15H à 17H

Mercredi 16 février de 15H à 17H

Mercredi 16 mars de 15H à 17H

ATELIER CALLIGRAPHIE



Siba vous fera découvrir la calligraphie, l'art de bien former les caractères d'écriture manuscrite !

Mercredi 9 février de 14H30 à 16H30

ATELIER CRÉATION DE BOUGIES



Pour offrir ou décorer votre intérieur, venez apprendre à réaliser vos propres bougies avec Eva !

Jeudi 27 janvier de 14H à 16H

Jeudi 24 février de 14H à 16H

Jeudi 17 mars de 14H à 16H

VÉTÉRINAIRE



Besoin d'une consultation, vaccination et de soins pour votre chat ou votre chien ? Participez à la permanence vétérinaire avec l'association Soli'vet.

Jeudi 17 février de 14H à 17H

Jeudi 17 mars de 14H à 17H

CINÉ WESTERN GOÛTER



Philippe vous propose de partager un moment convivial en découvrant un film Western autour d'un goûter !

Jeudi 27 janvier de 16H30 à 19H

Jeudi 31 mars de 16H30 à 19H

SOPHROLOGIE



Venez vous détendre et prendre soin de vous.

Au programme : respirations, décontraction musculaire et visualisation de pensées.

Vendredi 28 janvier de 9H30 à 11H30

Découverte de la sophrologie - Se détendre et lâcher prise

Vendredi 25 février de 9H30 à 11H30

Bien vivre ses émotions

Vendredi 25 mars de 9H30 à 11H30

Retrouver un sommeil réparateur

Gratuit, sur inscription et ouvert à tous et toutes !

Inscriptions : sur place, au **06 65 75 81 32** ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

Escale Solidaire du 2 - 25 rue Delandine 69002 LYON - Métro Perrache / Tram Place des Archives

PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS

ESCALE SOLIDAIRE DU 9



SOPHROLOGIE



Venez vous détendre et prendre soin de vous.

Au programme : respirations, décontraction musculaire et visualisation de pensées.

Lundi 17 janvier de 14H30 à 16H30

Découverte de la sophrologie - Se détendre et lâcher prise

Lundi 21 février de 14H30 à 16H30

Bien vivre ses émotions

Lundi 21 mars de 14H30 à 16H30

Retrouver un sommeil réparateur

PODOLOGUE



Venez prendre soin de vos pieds avec les étudiants de podologie de l'école Rockefeller et soigner vos infections. Un moment de détente garanti !

Lundi 31 janvier de 14H30 à 17H30

Lundi 28 février de 14H30 à 17H30

Lundi 28 mars de 14H30 à 17H30

ATELIER «INITIATION A LA RÉALISATION DU CV»



Inscription auprès de Méganne CAPLIEZ 07 62 28 57 25

Besoin d'un coup de main pour mettre en forme votre CV sur ordinateur ? Participez à l'atelier numérique insertion professionnelle organisé par Habitat et Humanisme Rhône !

Lundi 7 février 14H à 17H

PRISE DE PAROLE



Un atelier ludique et convivial pour apprendre à transmettre ses idées, ses avis et gagner en confiance en soi.

Mardi 18 janvier de 18H à 19H30

Mardi de 8 février de 18H à 19H30

CRÉATION DE SAC TOTE BAG



Venez créer votre sac tote bag personnalisé avec Solène !

Judi 10 février de 15H à 17H

ATELIER PETITS JEUX



Petits jeux faciles et conviviaux, pour stimuler ses neurones et surtout pour partager un bon moment et s'amuser avec Blandine !

Judi 13 janvier de 14H30 à 16H30

Judi 3 février de 14H30 à 16H30

Judis 3 mars et 31 mars de 14H30 à 16H30

CULTURE POUR TOUS



Vous aimeriez aller au théâtre, au concert, au cinéma, voir une expo, gratuitement ? Solène vous propose un temps d'échange pour accéder à une billetterie culturelle solidaire.

Judi 6 janvier de 16H à 18H

Judi 3 février de 16H à 18H

Judi 3 mars de 16H à 18H

ATELIER ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE



Besoin d'un coup de main pour utiliser votre téléphone ou votre ordinateur, retrouver un mot de passe, utiliser votre boîte mail ou les réseaux sociaux ? Didier vous accompagnera pour mieux maîtriser les outils numériques !

Tous les jeudis de 15H à 18H (à partir du 3 février)

COIFFEUR



Rendez-vous aux Escales Solidaires pour une coupe et un brushing réalisés par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure de Lyon !

Pas de shampoing sur place ni de couleur.

Vendredi 7 janvier de 8H45 à 11H30

Vendredi 11 février de 8H45 à 11H30

Vendredi 11 mars de 8H45 à 11H30

Gratuit, sur inscription et ouvert à tous et toutes !

Inscriptions : sur place, au **06 65 75 81 32** ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

Escale Solidaire du 9 - 2 Place Dumas de Loire 69009 LYON - Métro Valmy