

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## PERMANENCE ACCÈS AU DROIT

Besoin d'aide dans vos démarches juridiques ou connaître vos droits ? Un juriste de l'association AMELY est à votre disposition, sur rendez-vous.

**Lundi 25 avril de 9H à 12H**

**Lundi 16 mai de 9H à 12H**

**Lundi 20 juin de 9H à 12H**

## CINÉ GOÛTER

Où comment prolonger agréablement une séance de cinéma autour d'un goûter et d'échanges animés par Anne-Claire.

**Lundi 4 avril de 14H à 17H - L'iceberg (Comédie, 2006)**

Après avoir été enfermée toute une nuit dans une chambre froide, une femme développe une passion pour le froid et plaque tout pour partir vers le grand Nord.

**Lundi 2 mai de 14H à 17H - La part des anges (Comédie, 2012)**

Robbie, jeune irlandais au passé de petit délinquant, écope de travaux d'intérêts généraux. Henri, l'éducateur en charge de sa peine va devenir pour lui un mentor et l'initier à l'art du whisky...

**Lundi 6 juin de 14H à 17H - Les aventuriers (Aventure, 1967)**

Alain Delon et Lino Ventura incarnent deux amis unis qui partent à la recherche d'un trésor englouti au large des côtes congolaises, à la suite du crash d'un avion.

## PODOLOGUE

Soins des pieds assurés par Samuel.

**Mardi 12 avril de 14H à 17H30**

**Mardi 3 mai de 14H à 17H30**

**Mardi 7 juin de 14H à 17H30**

## COUTURE



Coudre, raccommoder mais aussi créer avec l'aide de Marie-Odile. Convivialité et efficacité réunies !

**Tous les mardis de 15H à 17H (sauf les 26/04 et 3/05)**

## CULTURE POUR TOUS

Places gratuites pour découvrir des spectacles, films et expositions en tous genres.

**Mardi 26 avril de 16H30 à 18H30**

**Mardi 17 mai de 16H30 à 18H30**

**Mardi 21 juin de 16H30 à 18H30**

## ATELIER PINCEAUX CISEAUX



Peinture, déco, «récup», en compagnie de Blandine.

**Mardi 26 avril de 14H à 16H**

**Mardi 17 mai de 14H à 16H**

**Mardi 21 juin de 14H à 16H**

## 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**

**Jeudis 14 avril, 12 mai, 9 juin** : Atelier «Simulation d'entretien» avec HC Ressources.

**Jeudi 21 avril** : Présentation de l'offre de formation de l'AFPA.

**Jeudi 28 avril** : Présentation de l'offre de formation d'ASAF (métiers de l'aide à domicile).

**Jeudis 5 mai et 2 juin** : Atelier «Vérification du CV» avec Page Personnel

**Jeudis 16, 23 et 30 juin** : Atelier recherche et accès à l'emploi.

**Jeudi 19 mai** : Situation de handicap : comment se positionner face à un employeur ?

## PERMANENCE EMPLOI

Accueil, conseil et orientation pour rechercher un emploi et postuler. *Sans inscription*

**Tous les jeudis de 14H à 17H**

## POINT ÉCOUTE

Espace individuel d'accueil et de soutien sécurisant et bienveillant pour parler de soi en toute confiance.

**Tous les vendredis de 9H à 13H**

## YOGA AVEC CHAISE



Le yoga à la portée de tous sans autre matériel qu'une chaise. Evacuation du stress, bien-être physique et mental, une discipline aux multiples bienfaits enseignée par Laurence. **De 14H à 15H.**

**Vendredi 1 avril**

**Vendredi 20 mai**

**Vendredi 15 avril**

**Vendredi 3 juin**

**Vendredi 6 mai**

**Vendredi 17 juin**

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

Inscriptions : sur place, au **09 74 19 03 47** ou par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## CHORALE



Peu importe la voix, l'important c'est de chanter et à plusieurs. La chorale d'Habitat et Humanisme, emmenée par Irène Jaquet, cheffe de chœur passionnée de chants et musiques du monde vous attend ! **Un lundi sur 2 de 18H30 à 20H.**

**Lundi 4 avril / Lundis 2, 16 et 30 mai / Lundi 13 et 27 juin**

## POINT ÉCOUTE



Espace individuel d'accueil et de soutien sécurisant et bienveillant pour parler de soi en toute confiance.

**Tous les mardis de 9H à 12H30**

## ATELIER FLORAL



Réalisez votre propre composition florale !

**Mardi 26 avril de 15H à 17H**

**Mardi 3 mai de 15H à 17H**

**Mardi 7 juin de 15H à 17H**

## CRÉATION PERLES

Réalisez des accessoires en perles avec Mumiah (porte-clés, sous assiettes, pot de fleur, bijoux...)

**Un mardi après-midi sur deux - 15H30 à 17H**

**5 et 19 avril / 3, 17 et 31 mai / 14 et 28 juin**

## CULTURE POUR TOUS



Places gratuites pour découvrir des spectacles, films et expositions en tous genres.

**Mardi 5 avril de 15H à 17H**

**Mardi 3 mai de 15H à 17H**

**Mardi 31 mai de 15H à 17H**

## YOGA



Cours de yoga animé par Mehdi, un moment de bien-être total !

**Tous les mercredis de 11H30 à 12H20**

## APRÈS-MIDI JEUX

Du Uno au scrabble : venez partager un moment convivial autour d'un après-midi jeux de société... accessibles de 0 à 99 ans !

**Un mercredi après-midi sur deux - 14H à 17H**

**6 et 20 avril, 4 et 18 mai, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 juin**

## MERCREDI DES FAMILLES



Un moment convivial en famille autour de jeux collectifs et activités manuelles (réalisation d'attrape rêves, fleurs en papier, peinture...) *Sans inscription.*

**Un mercredi après-midi sur deux - 14H à 17H**

**13 et 27 avril, 11 et 25 mai, 8 et 22 juin**

## COIFFEUR



Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, ou les deux, par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. (ni shampoing, ni couleur).

**Vendredi 15 avril de 8H45 à 11H30**

## ATELIER MUSIQUE

Un moment convivial entre chants, percussions corporelles, écoute et plus encore !

Le vendredi de **15H30 À 16H30.**

**Vendredi 15 avril**

**Vendredi 10 juin**

**Vendredi 20 mai**

**Vendredi 24 juin**

## OSTÉOPATHE

Une visite chez l'ostéopathe soulage les douleurs aiguës ou persistantes. Séance d'une heure offerte par des étudiants de l'école d'ostéopathie ATSA. Le vendredi de **14H à 18H.**

**Vendredi 15 avril**

**Vendredi 20 mai**

**Vendredi 29 avril**

**Vendredi 10 juin**

**Vendredi 13 mai**

**Vendredi 24 juin**

## ATELIER ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE



Tout savoir sur l'utilisation de votre smartphone ou ordinateur, du mot de passe à la boîte mail en passant par les réseaux sociaux. Accompagnement assuré par Guth.

**Tous les samedis de 14H à 17H**

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

Inscriptions : sur place, au **04 81 09 16 93** ou par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

# PROGRAMME

## AVRIL - MAI - JUIN



### SOPHROLOGIE



Douce et profonde détente en se connectant à son corps et à ses ressentis grâce à des techniques de relaxation musculaire, de respiration et de visualisation positive.

**Lundis 4 avril et 25 avril de 14H30 à 16H30**

Accueillir et vivre sereinement ses émotions

**Lundis 16 mai et 30 mai de 14H30 à 16H30**

S'endormir calmement et retrouver un sommeil réparateur

**Lundis 20 juin et 27 juin de 14H30 à 16H30**

Se relâcher en profondeur, apprivoiser les douleurs (mal de dos, migraine...)

### YOGA DU RIRE

Les bienfaits du rire sont multiples ! Ici, chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et c'est contagieux !

**Lundi 11 avril de 14H à 15H**

**Lundi 9 mai de 14H à 15H**

**Lundi 13 juin de 14H à 15H**

### ATELIER CUISINE



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

**Lundi 13 juin de 15H30 à 20H**

### ATELIER LEADERSHIP

Sur inscription auprès de **Méganne CAPLIEZ 07 62 28 57 25**

Un atelier qui fait prendre conscience que tout le monde peut exercer son leadership et qui permet de prendre confiance en soi. **Mardi 5 avril de 9H à 12H**

### MERCREDI MUSIQUE

Musicien ou pas, venez découvrir de nouveaux genres musicaux, chanter, jouer de la musique et pourquoi pas danser !

**Un mercredi sur deux de 14H à 16H**

**13 avril (initiation guitare) et 27 avril / 11 et 25 mai / 8 et 22 juin**

### PODOLOGUE



Soins et beauté des pieds assurés par les étudiants de l'école de podologie-pédicure Rockefeller.

**Mercredi 6 avril de 14H30 à 17H30**

**Mercredi 4 mai 14H30 à 17H30**

**Mercredi 18 mai de 14H30 à 17H30**

### ATELIER CALLIGRAPHIE

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

**Mercredi 20 avril de 14H à 15H30**

**Mercredi 18 mai de 14H à 15H30**

**Mercredi 15 juin de 14H à 15H30**

### 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 21 avril de 14H à 16H**

**Mercredi 18 mai de 14H à 16H**

**Mercredi 15 juin de 14H à 16H**

### ATELIER MANUEL



On peint, on crée, on « récup », on décore, on s'amuse ... Venez réaliser des attrape-rêves, fleurs en papier et bien d'autres choses, avec Marie-Laure !

**Un jeudi sur deux, de 15H à 17H**

**7 et 21 avril / 5 et 19 mai / 2, 16 et 30 juin**

### CRÉATION COUTURE



Venez créer et découvrir la couture, avec Amandine !

**Jeudi 7 avril de 14H à 16H - Création pochons fruits & légumes**

**Jeudi 5 mai de 14H à 16H - Création tablier**

**Jeudi 2 juin de 14H à 16H - Création pochette**

### THÉÂTRE D'IMPRO

Au théâtre d'impro, on part de rien, et on invente tout : un mot, une situation, une consigne et c'est parti !

**Un jeudi sur deux, de 17H à 18H**

**7 et 21 avril / 5 et 19 mai / 2, 16 juin et 30 juin**

### APÉRO CINÉ WESTERN

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

**Jeudi 28 avril de 16H30 à 19H**

**Jeudi 12 mai de 16H30 à 19H**

**Jeudi 9 juin de 16H30 à 19H**

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

Inscriptions : sur place, au **09 82 81 35 90** ou par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## PODOLOGUE



Soins et beauté des pieds assurés par les étudiants de l'école de podologie-pédicure Rockefeller.

**Lundi 4 avril de 14H30 à 17H30**

**Lundi 25 avril de 14H30 à 17H30**

**Lundi 2 mai de 14H30 à 17H30**

**Lundi 23 mai de 14H30 à 17H30**

**Lundi 30 mai de 14H30 à 17H30**

## ATELIER CRÉATION DE BOUGIES



Fabrication de bougies de toutes formes et couleurs avec Eva.

**Lundi 25 avril de 15H à 17H**

## AUTOMASSAGE - DO IN

Démarrez votre journée en douceur en apprenant les techniques de l'automassage, pour évacuer les tensions du quotidien.

**Mardi 26 avril de 10H à 11H30**

**Mardi 17 mai de 10H à 11H30**

**Mardi 21 juin de 10H à 11H30**

## QI GONG

Pendre soin de son corps et de son esprit, avec des mouvements simples et lents, proposés par Bertrand. Accessible à toutes et tous.

**Tous les mercredis de 16H à 17H**

## POTERIE



Créez vos objets en terre cuite et apprenez les techniques de modelage de l'argile avec Marielle !

Cycle de 2 ateliers afin de laisser le temps aux objets de sécher.

**Jeudi 28 avril de 15H à 17H - Modelage**

**Jeudi 9 juin de 15H à 17H - Peinture des objets**

## ATELIER ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE



Tout savoir sur l'utilisation de votre smartphone ou ordinateur, du mot de passe à la boîte mail en passant par les réseaux sociaux. Accompagnement assuré par Didier.

**Tous les jeudis de 15H à 18H**

## SOPHROLOGIE



Douce et profonde détente en se connectant à son corps et à ses ressentis grâce à des techniques de relaxation musculaire, de respiration et de visualisation positive.

**Vendredis 15 avril et 29 avril de 9H30 à 11H30**

LES ÉMOTIONS : accueillir et vivre sereinement ses émotions

**Vendredis 6 mai et 20 mai de 9H30 à 11H30**

LE SOMMEIL : s'endormir calmement et retrouver un sommeil réparateur

**Vendredis 3 juin et 17 juin de 9H30 à 11H30**

LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE : se relâcher en profondeur, apprivoiser les douleurs (mal de dos, migraine...)

## COIFFEUR



Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, ou les deux, par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. (ni shampoing, ni couleur).

**Vendredi 1 avril de 8H45 à 11H30**

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

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

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

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## BALADES DÉCOUVERTE ET SORTIES EXTÉRIEURES

**Jeudi 14 avril à 10H**

### **Découverte du quartier Confluence**

RDV devant la patinoire Charlemagne,  
100 Cours Charlemagne 69002 Lyon



**Vendredi 13 mai à 14H30**

### **Découverte du site de compostage des Escales Solidaires**

Que deviennent les déchets alimentaires des Escales Solidaires ?  
Rendez-vous aux Alchimistes, solution de recyclage de déchets  
alimentaires en compost, pour découvrir ce fonctionnement  
écologique.

RDV 41 Boulevard Marcel Sembat 69200 Vénissieux

**Samedi 21 mai à 10H**

### **Place Bellecour, histoire et architecture.**

RDV devant l'office du Tourisme  
Place Bellecour



**Jeudi 9 juin à 10H**

### **Un quartier gourmand : les saveurs des Brotteaux**

RDV devant la porte du lycée du Parc  
4 avenue Verguin 69006 Lyon

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

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

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## SORTIES ESCALE SOLIDAIRE MOBILE

A l'Escale Solidaire Mobile, on vient rencontrer ses voisins et créer du lien autour d'un café, d'un jeu, d'un évènement festif ou d'une activité (santé, bien-être, accès aux droits, culture, loisirs, ... )

**Mercredi 30 mars - 14H à 17H**

**Jeudi 31 mars - 14H à 21H**

**Vendredi 1 avril - 16H à 20H**

Place Bahadourian, Lyon 3ème

**Mardi 3, mercredi 4 et jeudi 5 mai**

Villefranche-sur-Saône  
Programme détaillé à venir

**Semaine du 30 mai**

Place Valmy, 69009 LYON  
Programme détaillé à venir

**Du jeudi 23 au samedi 25 juin**

Lyon Street Food Festival, 69007 Lyon  
Programme détaillé à venir



Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

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