

# 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



## TAI CHI CHUAN

Un enchaînement de mouvements lents qui peut être pratiqué par tous. L'initiation visera à se détendre, à améliorer sa posture, son équilibre, sa respiration, et à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps !

**Lundi 9 mai de 16H30 à 18H**

**Lundi 23 mai de 16H30 à 18H**

**Lundi 20 juin de 16H30 à 18H**

## CHORALE



Peu importe la voix, l'important c'est de chanter et à plusieurs. La chorale d'Habitat et Humanisme, emmenée par Irène Jacquet, 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 10 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**

## ATELIER MUSIQUE

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

Le vendredi de **15H30 À 16H30.**

**Vendredis 20 mai, 10 et 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 18 mai de 14H30 à 17H30**

**Mercredis 15 et 29 juin 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**

**Jeudi 19 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 9 juin de 14H30 à 17H**

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)

Escale 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.

**Lundis 4 et 25 avril de 14H30 à 17H30**

**Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mai de 14H30 à 17H30**

**Lundis 13, 20 et 27 juin 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 **09 82 81 49 72** ou par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

Escalé 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)