

# PROGRAMME



NOVEMBRE - DÉCEMBRE

## PERMANENCE ACCÈS AU DROIT

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

**Lundi 21 novembre de 9H à 12H**

**Lundi 19 décembre de 9H à 12H**

## REMISE EN FORME

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

Découverte de différentes activités bien-être et sportives.

**Lundi 12 décembre de 14H à 16H**

## COUTURE

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

**Tous les lundis de 15H à 17H**

## CULTURE POUR TOUS

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

**Mardi 15 novembre de 16H30 à 18H30**

**Mardi 6 décembre de 16H30 à 18H30**

## ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

**Mardi 15 novembre de 14H à 16H**

**Mardi 6 décembre de 14H à 16H**

## PODOLOGUE

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

**Vendredis 4, 18 et 25 novembre de 8H30 à 11H30**

**Vendredis 2, 9 et 16 décembre de 8H30 à 11H30**

## 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.

**Les mardis de 14H 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**

**Jeudis 3 novembre, 1er et 8 décembre :**

Préparation du CV et de l'entretien de recrutement

**Jeudis 10 novembre et 15 décembre :**

Vérification du CV par Page Personnel

**Jeudi 17 novembre :**

Simulation d'entretien avec HC Ressources

**Jeudi 24 novembre :**

Rencontre avec une entreprise qui recrute

## PERMANENCE EMPLOI

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

**Tous les jeudis de 14H à 17H**

## ATELIER « SUR LE CHEMIN DES CONTES »

« Il était une fois... ». Pour les amoureux de la mythologie et des contes, venez vous retrouver et écouter raconter des histoires.

Avec Anne de la bibliothèque du 6ème.

**Vendredi 28 octobre de 14H30 à 16H**

**Vendredis 4 et 18 novembre de 14H30 à 16H**

**Vendredi 2 décembre de 14H30 à 16H**

**Vendredi 16 décembre de 14H30 à 16H : Contes de NOËL**

## EXPOSITION / GOÛTER

Exposition « Haikus et peinture » à la bibliothèque du 6ème.

Venez découvrir les créations réalisées cet été par les passagers des Escales Solidaires, autour d'un goûter.

**Jeudi 10 novembre de 15H à 17H30**

## ATELIERS BELLEBOUFFE

Cycle d'ateliers animés par l'association Bellebouffe pour cuisiner et papoter autour du sujet de l'alimentation. Vous préparerez deux repas pour faire découvrir vos recettes à l'ensemble des passager.e.s !

**Vendredi 4 novembre de 9H30 à 12H**

**Mardi 8 novembre de 17H à 21H**

**Vendredi 25 novembre de 15H à 17H30**

## 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**

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**

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

# PROGRAMME



NOVEMBRE - DÉCEMBRE



## 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 !

**Lundis 7 et 21 novembre de 18H30 à 20H**

**Lundis 5 et 12 décembre de 18H30 à 20H**

## REMISE EN FORME

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

Découverte de différentes activités bien-être et sportives.

**Lundi 21 novembre de 14H à 16H**

## POINT ÉCOUTE

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

**Les mardis 25 octobre, 29 novembre et 27 décembre de 9H à 12H30**

## PERMANENCE EMPLOI

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

**Mardi 8 novembre de 14H à 15H30**

## VISITE EXPOSITION « FURY »

2 artistes s'emparent d'univers masculins comme le tuning, pour en distordre les codes et se jouer de leurs images stéréotypées. RDV à l'Escale du 3 pour aller découvrir ensemble ce projet artistique, au Centre d'Art Kommer, à 10 min à pied de l'Escale.

**Mercredi 2 novembre de 11H à 12H**

## ATELIER PAPIER MÂCHÉ

Du papier journal et de la colle pour fabriquer des objets, c'est tout simple ! Venez créer des pièces de voiture irréelles avec kommet

**Mercredi 2 novembre de 14H à 16H**

**Mardi 8 novembre de 14H à 16H**

## YOGA

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

**Les mercredis 9 et 16 novembre de 11H30 à 12H20**

**Les mercredis 21 et 28 décembre de 11H30 à 12H20**

## 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.

**Les mercredis de 14H à 17H**

## CRÉATION DE PRODUITS CORPORELS

Apprenez à fabriquer votre propre dentifrice, shampoing ou déodorant. Écologique et économique à la fois !

**Mercredi 2 novembre de 14H30 à 15H30**

## 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.

**Vendredis 4 et 18 novembre de 9H à 13H**

**Vendredi 2 décembre de 9H à 13H**

## 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 18 novembre de 8H45 à 11H30**

## 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.

**Samedi 12 novembre de 15H à 17H - Modelage**

**Samedi 19 novembre de 15H à 17H - Peinture des objets**

**Samedi 3 décembre de 15H à 17H - Modelage**

**Samedi 10 décembre de 15H à 17H - Peinture des objets**

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



NOVEMBRE - DÉCEMBRE



## 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 7 et 21 novembre de 14H30 à 16H30**

**Lundis 5 et 19 décembre de 14H30 à 16H30**

## ATELIER CUISINE AVEC LA CLOCHE

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

**Lundi 12 décembre de 15H30 à 20H**

## THÉÂTRE

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

Jeux d'expression et d'improvisation pour gagner en aisance à l'oral, travailler sa posture et s'ouvrir à l'autre.

**Mardi 6 décembre de 14H à 16H**

## 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.

**Les mercredis de 9H à 12H**

## SOIN DES MAINS / MANUCURE

Soins des mains et pose de vernis avec Maeva.

**Mercredis 2 et 16 novembre de 16H30 à 17H30**

**Mercredis 7 et 21 décembre de 16H30 à 17H30**

## PERMANENCE EMPLOI

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

**Mercredi 7 décembre de 14H à 15H30**

## VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES CONFLUENCES

*Sur inscription auprès de Fiona Batin [f.batin@habitat-humanisme.org](mailto:f.batin@habitat-humanisme.org)*

Découvrez la merveilleuse diversité du monde des oiseaux. Visite gratuite.

**Mercredi 16 novembre de 15H à 16H**

## ATELIER «DRÔLE D'OISEAU»

Découverte des oiseaux rares avec un médiateur !

**Mercredi 9 novembre de 14H à 15H**

## CRÉATION COUTURE «CHOUCHOU CHEVEUX»

Venez créer votre propre élastique «chouchou», pour vous ou à offrir. **Mercredi 30 novembre de 14H30 à 16H30**

## PODOLOGUE

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

**Tous les jeudis de novembre de 14H à 17H**

**Jeudis 1er, 8 et 15 décembre de 14H à 17H**

## GOÛTER CINÉ

Philippe vous propose de partager un moment convivial en découvrant un film Hitchcock autour d'un goûter.

**Lundi 21 novembre de 16H30 à 19H**

## ATELIER BELLEBOUFFE

Ateliers animés par l'association Bellebouffe pour cuisiner et papoter autour du sujet de l'alimentation.

**Samedi 26 novembre de 15H à 17H30**

## CUISINE & DÉJEUNER EN FAMILLE\*

*Inscriptions au 07 61 89 46 10.*

Venez partager une nouvelle activité avec vos enfants, rencontrer des familles et apprendre de nouvelles recettes.

**Tous les samedis de 9H30 à 15H30**

\* Journée réservée aux familles

## ATELIERS CRÉATIFS PROPOSÉS PAR L'ATELIER NOUVEAUX DESIGNS

RDV à 9H45 à l'Escale du 2 puis départ ensemble pour aller à l'atelier nouveaux Designs, 5 min à pied.

### Atelier bijoux en bois et cuir

Jeudi 1<sup>er</sup> décembre de 9h45 à 12h

### Atelier broderie, pour customiser un vêtement

Jeudi 8 décembre de 9h45 à 12h

### Atelier couture pour créer des lingettes lavables

Jeudi 15 décembre de 9h45 à 12h



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



NOVEMBRE - DÉCEMBRE

## YOGA DU RIRE

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

**Lundi 21 novembre de 14H30 à 15H30**

**Lundi 5 décembre de 14H30 à 15H30**

## THÉÂTRE

Prenons confiance, exprimons-nous et lâchons prise grâce au théâtre !

**Lundi 14 novembre de 14H30 à 16H**

**Lundi 28 novembre de 14H30 à 16H**

**Lundi 12 décembre de 14H30 à 16H**

## ATELIER LINOGRAVURE

Venez découvrir une technique de gravure en relief et imaginer une voiture tout droit sortie d'un film de science fiction.

Avec le centre d'art Kommet.

**Lundi 19 décembre de 16H30 à 18H30**

## APÉRO DISCUSSION COMPOSTAGE

Le compostage c'est quoi ? ça sert à quoi ? comment adopter les bons gestes ? Venez échanger et poser vos questions, autour d'un apéro ! Avec les mûres mures de la colline. *Sans inscription*

**Date à confirmer - 16H30 à 18H30**

## ATELIER BOCAUX DE NOËL COMPOSITION & DÉCORATION

Venez apprendre à réaliser vos propres bocaux pour passer l'hiver avec de bons mélanges estivaux ! Vous pourrez ensuite les décorer pour les offrir à Noël.

Avec Quartier Zéro Déchet et Récup & Gamelles.

**Jeudi 15 décembre de 15H à 17H (à confirmer)**

## 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.

**Mercredis 12 et 26 octobre de 14H15 à 16H15**

**Mercredis 9 et 23 novembre de 14H15 à 16H15**

**Mercredis 7 et 21 décembre de 14H15 à 16H15**

## 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 16H30 à 17H30 (sauf le 2/11)**

## PIANO

Initiation ou cours de piano avec Murielle !

Cours individuel de 30 minutes

**Jeudis 17 et 24 novembre de 10H à 11H30**

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 décembre de 10H à 11H30**

## CULTURE POUR TOUS

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

**Jeudis 17 et 24 novembre de 17H à 18H30**

**Jeudis 8 et 15 décembre de 17H à 18H30**

## 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.

**Les jeudis de 14H à 17H**

## GOÛTER PARTAGÉ / DISCUSSION SUR LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Partage de conseils & astuces pour faire des économies financières et des ressources planétaires, autour d'un goûter ! Avec Quartier Zéro Déchet.

*Sans inscription*

**Jeudi 24 novembre de 15H à 17H**

## PETIT-DÉJEUNER DU VENDREDI

Venez partager viennoiseries et boissons chaudes lors d'un petit-déjeuner gratuit animé par la fondation ARA-LIS et le dispositif Interface, qui sensibilise au bien-être et à la santé. *Sans inscription*

**Vendredi 18 novembre de 9H à 11H**

**Vendredi 16 décembre de 9H à 11H**

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)

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

# PROGRAMME



NOVEMBRE - DÉCEMBRE

## TAI CHI CHUAN

Un enchaînement de mouvements lents qui vise à se détendre, améliorer sa posture, son équilibre, sa respiration et à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

Tous les lundis de 16H15 à 17H30

## SOPHROLOGIE

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

Améliorer son confort de vie quotidien : libérer les tensions, gérer son stress, sa douleur, ses émotions, se détendre...

Lundis 14 et 28 novembre de 14H à 15H

## MUSIQUE

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

Découverte d'instruments, composition d'un morceau en groupe.

Lundis 7 et 21 novembre de 14H30 à 16H

Lundi 5 décembre de 14H30 à 16H

## ATELIERS BELLEBOUFFE

Cycle de 5 ateliers animés par l'association Bellebouffe pour cuisiner et papoter autour du sujet de l'alimentation.

Lundi 5, mardi 6 et jeudi 15 décembre de 15H à 17H30

Mercredis 7 et 14 décembre de 9H30 à 12H30

## YOGA

Un temps pour se reconnecter à son corps grâce au souffle. Tenue souple souhaitée pour la pratique des postures. Avec Martine.

Les mercredis 9, 16, 23 et 30 novembre de 10H30 à 11H30

Les mercredis 7 et 14 décembre de 10H30 à 11H30

## DEPISTAGE DIABETE, TENSION & AUDITION

Mesure du taux de sucre dans le sang, de la tension artérielle et contrôle de l'audition avec AESIO Mutuelle.

Mercredi 16 novembre de 9H30 à 12H

## PERMANENCE EMPLOI

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

Mercredi 23 novembre de 14H à 15H30

## CRÉATION PORTE-MONNAIE ÉCOLO

Faites appel à votre créativité et fabriquez un porte-monnaie unique, à partir de tissus de récupération.

Mercredi 30 novembre de 14H30 à 16H

## 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 sham-poing, ni couleur).

Mercredis 9 et 23 novembre de 14H à 16H30

## CAFÉ FLE

Pratiquez le français langue étrangère de façon informelle en échangeant librement sur des sujets de conversation ou en s'adonnant à des activités ludiques. Sans inscription.

Mercredis 2, 16 et 30 novembre de 14H à 15H30

Mercredi 14 de 14H à 15H30

## ATELIER CANCER DU SEIN

Des activités pour mieux comprendre comment prévenir la maladie, apprendre à assurer une autosurveillance.

Mercredi 9 novembre de 14H à 17H

## PODOLOGUE

Soins podologiques avec Samuel.

Mercredis 9 novembre et 14 décembre de 9H30 à 12H30

## ETAPE EMPLOI

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

Ateliers de préparation à l'emploi : numérique, mobilité, savoir-être.

Tous les jeudis de 14H à 17H

## 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.

Jeudis 10 et 24 novembre de 14H30 à 15H30

Jeudi 8 décembre de 14H30 à 15H30

## DANSE

Atelier de danse pour vous inviter à venir vivre un moment de partage, de plaisir, et de bien être à travers la musique et le mouvement. Avec Cécile de Momentum.

Vendredi 25 novembre de 10H30 à 12H

Vendredis 9 et 16 décembre de 10H30 à 12H

## 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**

## THÉÂTRE

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

Jeux d'expression et d'improvisation pour gagner en aisance à l'oral, travailler sa posture et s'ouvrir à l'autre.

Vendredi 4 novembre de 14H à 16H

Vendredi 16 décembre de 14H à 16H

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

Inscriptions : sur place, au **09 74 13 73 23** ou par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

ESCALE Solidaire Wilson - 5 rue Hector Berlioz 69 100 Villeurbanne - Métro Charpennes

# PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE



## PERMANENCE EMPLOI

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

**Jeudi 24 novembre de 14H à 17H**

## CAFÉ FLE

Venez pratiquer le français langue étrangère de façon informelle en échangeant librement sur des sujets de conversation ou en s'adonnant à des activités ludiques. Sans inscription.

**Jeudis 6 et 20 octobre de 9H30 à 11H**

**Jeudis 3 et 17 novembre de 9H30 à 11H**

**Jeudis 1<sup>er</sup> et 15 décembre de 9H30 à 11H**

## ATELIER CANCER DU SEIN

Des activités pour mieux comprendre comment prévenir la maladie, apprendre à assurer une autosurveillance. L'occasion de bien prendre soin de soi avec AESIO Mutuelle !

**Jeudi 27 octobre de 9H à 12H**

## TRICOT

Venez créer vos accessoires vos accessoires avec Anne-Marie et Monique (bonnets, écharpes...). Convivialité et efficacité réunies !

**Jeudis 13 et 27 octobre de 14H30 à 16H30**

**Jeudis 10 et 24 novembre de 14H30 à 16H30**

**Jeudis 8 et 22 décembre de 14H30 à 16H30**

## RENCONTRE AVEC L'ASSOCIATION ENTOURAGE

Venez rencontrer l'association Entourage, autour d'un jeu de société ou d'un café !

**Jeudi 6 octobre de 14H à 15H30**

## ATELIER CUISINE AVEC L'ASSOCIATION ENTOURAGE

Partagez un moment convivial avec l'association Entourage, autour d'un atelier cuisine suivi d'un repas !

**Jeudi 27 octobre de 16H à 21H**

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous !

Inscriptions : sur place, au **09 82 81 49 24** ou par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

Escale Solidaire Caladoise - 56 rue Henri Dunant 69 400 Villefranche-sur-Saône