

# PROGRAMME



AVRIL - MAI - JUIN

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### PODOLOGUE

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

**Tous les vendredis de 8H30 à 11H30**

(sauf les 21/04, 19/05 et 26/05)

### BOOSTER VOS NEURONES ! NOUVEAU

En jouant, venez stimuler votre mémoire, vos capacités d'attention et de raisonnement et découvrir des conseils pour prendre soin de votre cerveau au quotidien !

**Mardi 23 mai de 16H30 à 17H30**

**Mardis 6 et 20 juin de 16H30 à 17H30**

### VÉTÉRINAIRE

Consultation, vaccination et soins pour votre chat ou votre chien avec Solivet.

**Mercredi 17 mai de 14H à 17H**

## CULTURE ET LOISIRS

### CULTURE POUR TOUS

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

**Mardi 4 avril de 16H30 à 18H30**

**Mardi 9 mai de 16H30 à 18H30**

**Mardi 6 juin de 16H30 à 18H30**

### ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

**Mardi 4 avril de 14H à 16H**

**Mardi 9 mai de 14H à 16H**

**Mardi 6 juin de 14H à 16H**



### COUTURE

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

*Sans inscription*

**Tous les lundis de 15H à 17H**

(sauf les 13/03, 10/04, 24/04 et 29/05)



### ÉCRITURE NOUVEAU

Ecrivez librement et tous ensemble un texte sur quelque chose qui vous inspire !

**Vendredi 21 avril de 10H30 à 11H30**

## A LA DÉCOUVERTE DES INSECTES BIJOUX NOUVEAU

LECTURE, DESSIN ET PEINTURE

Ateliers autour du monde des insectes étonnants, sur les pas des poètes et des naturalistes. Avec Anne de la bibliothèque du 6<sup>ème</sup>.

**Vendredis 14, 21 et 28 avril de 14H30 à 16H**

**Vendredi 5 mai de 14H30 à 16H**



## VIE QUOTIDIENNE

### 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.

**Mardis 4 et 18 avril de 14H à 17H**

**Mardis 16 et 30 mai de 14H à 17H**

**Mardis 6 et 20 juin de 14H à 17H**

### BRICOLAGE NOUVEAU

Apprendre à réaliser soi-même des petits travaux : fixer une étagère au mur, changer une ampoule ou un siphon, fixer un rideau de douche...

**Mercredi 28 juin de 15H à 17H**



### ATELIER ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE\*

Temps d'échanges, réalisation de recettes et dégustation autour de thèmes variés : saisonnalité des fruits et légumes, découverte des goûts...

*Inscriptions auprès de Mélanie au 07 61 89 46 10.*

**Mercredis 12 et 26 avril de 13H30 à 17H**

**Mercredi 24 mai de 13H30 à 17H**

**Mercredis 6 et 21 juin de 13H30 à 17H**

\*Réservé  
aux familles

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### ATELIERS DE RECHERCHE ET D'ACCÈS À L'EMPLOI\*

Préparation du CV, simulation de l'entretien de recrutement, rencontre avec des entreprises qui recrutent...

**Tous les jeudis de 9H30 à 12H**

### PERMANENCE EMPLOI\*

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

**Tous les jeudis de 14H à 17H**

### JOB DATING\* NOUVEAU

Venez rencontrer les entreprises en recherche de candidats.

Des entretiens d'embauche vous seront proposés par les recruteurs lors de ces job dating.

**Jeudi 27 avril de 9H30 à 11H30**

### THÉÂTRE\*

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

**Mercredi 14 juin de 14H à 16H**

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)

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

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### PAUSE SANTÉ DES FEMMES

En lien avec d'autres acteurs du quartier, l'Escale du 3 organise la Pause santé des Femmes : un temps entre femmes pour aborder des thématiques de santé. Au programme : échanges, partage d'astuces pour prendre un temps pour soi et danse libre chez ADOS.

**Mardi 4 avril de 14H à 16H**

### SELF DÉFENSE

**NOUVEAU**

**RÉSERVÉ AUX FEMMES**

Une séance pour apprendre de manière ludique les techniques nécessaires pour se défendre.

**Lundi 22 mai de 15H à 16H**

### VÉTÉRINAIRE

Consultation, vaccination et soins pour votre chat ou votre chien avec Solivet.

**Mardi 13 juin de 14H à 17H**

## CULTURE ET LOISIRS

### CULTURE POUR TOUS

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

**Mardi 25 avril de 14H à 16H**

**Mardi 16 mai de 14H à 16H**

**Mardi 13 juin de 14H à 16H**

### 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 3 et 24 avril de 18H30 à 20H**

**Lundi 15 et 22 mai de 18H30 à 20H**

**Lundi 5 et 19 juin de 18H30 à 20H**

### APRÈS-MIDI DES FAMILLES **NOUVEAU**

Après-midi jeux entre familles, avec la Maison pour Tous !

**Mercredi 5 avril de 14H à 17H**

### VISITE EXPOSITION

A la découverte de l'environnement bucolique d'un village de Drôme provençale, à travers la sculpture, l'installation ou encore la photographie des artistes Dounia Chemseddoha et Lisa Hoffmann.

Rendez-vous à l'Escale du 3 pour aller découvrir ensemble ce projet artistique inédit, au centre d'art Kommet.

**Mercredi 5 avril à 10H30**



### ATELIER MANUEL «PAYSAGES FRAGMENTÉS»

En écho avec l'exposition de KOMMET, venez découper, superposer et détourner pour inventer votre paysage. Animé par Kommet.

**Mardi 4 avril de 14H à 16H**

### POTERIE

En écho avec l'exposition de KOMMET, venez inventer et modeler la terre pour soigner le corps poétiquement. Animé par Kommet.

**Mardis 18 et 25 avril de 14H à 16H**

## VIE QUOTIDIENNE

### 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.

**Mercredis 5 et 19 avril de 14H à 17H**

**Mercredis 3, 17 et 31 mai de 14H à 17H**

**Mercredis 7 et 21 juin de 14H à 17H**



### CAFÉ FLE

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

**Mercredis 5 et 19 avril de 14H à 15H30**

**Mercredis 3, 17 et 31 mai de 14H à 15H30**

**Mercredis 14 et 28 juin de 14H à 15H30**

### BRICOLAGE **NOUVEAU**

Apprendre à réaliser soi-même des petits travaux : fixer une étagère au mur, changer une ampoule ou un syphon, fixer un rideau de douche...

**Vendredi 26 mai de 9H30 à 11H30**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### CAFÉ EMPLOI\*

Un moment convivial pour échange sur votre projet professionnel. Sans inscription

**Mardi 11 avril de 14H à 15H30**

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



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### 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 3 et 17 avril de 14H à 16H**

**Lundis 15 et 22 mai de 14H à 16H**

**Lundis 5 et 19 juin de 14H à 16H**

### PODOLOGUE

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

**Tous les jeudis de 14H à 17H (sauf les 13/04, 20/04, 4/05, 18/05 et le 25/05)**

### FITBOXING **NOUVEAU**

Une pratique sportive mariant les techniques de combat à celles du fitness. Un bon moyen de se décharger de son stress !

**Judi 20 avril de 16H à 17H**

### ATELIER ESTHÉTIQUE

Des ateliers bien-être collectifs pour créer et s'appliquer des gommages, crèmes...

**Mercredi 26 avril de 14H30 à 16H30** : soin visage

**Mercredi 17 mai de 14H30 à 16H30** : soin des mains

**Mercredi 14 juin de 14H30 à 16H30** : soin visage

### VÉTÉRINAIRE

Consultation, vaccination et soins pour votre chat ou votre chien avec Sollivet.

**Judi 4 mai de 14H à 17H**

## CULTURE ET LOISIRS

### ATELIER PÂTISSERIE **NOUVEAU**

Venez cuisiner et déguster des pâtisseries, avec la Cloche.

**Mercredi 10 mai de 14H à 16H**

### BINGO, JEUX DE SOCIÉTÉ & COOKIES **NOUVEAU**

Après-midi festive et gourmande avec l'association Pontem.

**Judi 13 avril de 14H30 à 16H30**

### ATELIER ARGILE

Bougeoir, vide-poche... créez vos objets en argile avec Léa ! Cycle de 2 ateliers afin de laisser le temps aux objets de sécher.

**Mercredi 12 avril de 14H30 à 16H - Modelage**

**Mercredi 19 avril de 9H30 à 11H - Peinture des objets**

**Mercredi 24 mai de 14H30 à 16H - Modelage**

**Mercredi 31 mai de 14H30 à 16H - Peinture des objets**



### CULTURE POUR TOUS

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

**Mercredi 3 mai de 15H à 16H**

**Mercredi 15 juin de 15H à 16H**

### BALADES

Balade conviviale pour profiter de la nature et de la campagne, à quelques pas de Lyon, avec un pique-nique offert.

Trajet en Transports en commun.

**Vendredi 5 mai de 10H à 14H** - 6,9km - 2H40

**Vendredi 2 juin de 10H à 14H** - Informations à venir

### SORTIE DE L'ESCALE SOLIDAIRE MOBILE

Venez partager un moment convivial autour d'un atelier collectif, une initiation artistique, jeu en bois XXL, goûter ou repas partagé, à l'Escale Solidaire Mobile. *Sans inscription*

**Du mardi 18 au jeudi 20 avril sur la Place des Archives**

### 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

## VIE QUOTIDIENNE

### 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.

**Mercredis 3, 17 et 31 mai de 9H à 12H**

**Mercredis 7 et 21 juin de 9H à 12H**



### CAFÉ FLE

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

**Jeudis 13 et 27 avril de 14H à 15H30**

**Jeudis 11, 25 et 31 mai de 14H à 15H30**

**Jeudis 8 et 22 juin de 14H à 15H30**

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### CAFÉ EMPLOI\*

Un moment convivial pour échange sur votre projet professionnel. *Sans inscription*

**Mercredi 19 avril de 14H à 15H30**

### PROSODIE & L'ÉCOLE DU LEADERSHIP\* **NOUVEAU**

Un atelier pour travailler sur la gestion des émotions, développer sa confiance en soi et connaître ses forces et talents pour les mettre en avant.

**Mardi 9 mai de 9H30 à 11H30**

### THÉÂTRE\*

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

**Lundi 3 avril de 10H à 12H**

**Lundi 22 mai de 10H 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



AVRIL - MAI - JUIN

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### COIFFEUR **NOUVEAU**

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).

**Mardis 9 et 16 mai de 9H à 11H**



### 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 26/04 et 17/05



### LATINO FIT **NOUVEAU**

Un cours de sport cardio et ludique, qui s'inspire des chorégraphies des danses latines et africaines.

**Vendredi 23 juin de 10H à 11H**

## CULTURE ET LOISIRS

### THÉÂTRE

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

**Lundi 24 avril de 14H30 à 16H**

**Lundi 22 mai de 14H30 à 16H**

**Lundis 12 et 26 juin de 14H30 à 16H**

### ATELIER MANUEL «PAYSAGES FRAGMENTÉS»

En écho avec l'exposition de KOMMET, venez découper, superposer et détourner pour inventer votre paysage. Animé par Kommet.

**Jeudi 13 avril de 14H à 16H**

### POTERIE

En écho avec l'exposition de KOMMET, venez inventer et modeler la terre pour soigner le corps poétiquement. Animé par Kommet.

**Jeudi 27 avril de 14H à 16H**

**Jeudi 11 mai de 14H à 16H**

### ATELIER PÂTISSERIE **NOUVEAU**

Venez cuisiner et déguster un gâteau de voyage, avec Pamela !

**Jeudi 25 mai de 14H30 à 16H30**

### MODELAGE

Atelier amuse-terre : un moment de détente et d'échanges en modelant et photographiant la terre sur différents thèmes.

**Jeudi 4 mai de 14H30 à 16H30**

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 15 et 29 juin de 14H30 à 16H30**

### COUTURE

Coudre, raccommoder mais aussi créer avec l'aide de Majou.

**Jeudis 6 et 20 avril de 14H à 16H**

### CRÉATION CENDRIER ÉCOLO / NUDGE **NOUVEAU**

Venez fabriquer le cendrier de l'Escale du 9 et de l'Escale Mobile.

**Jeudi 1<sup>er</sup> juin de 16H30 à 18H30**

### JARDINAGE **NOUVEAU**

Au programme : plantation d'herbes aromatiques et de légumes sur la terrasse de l'Escale !

**Jeudi 13 avril de 14H à 16H**

**Jeudi 25 mai de 16H30 à 18H30**

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### JOB DATING\* **NOUVEAU**

Venez rencontrer les entreprises en recherche de candidats. Des entretiens d'embauche vous seront proposés par les recruteurs lors de ces job dating.

**Mardi 27 juin de 9H30 à 11H30**

### CAFÉ EMPLOI\*

Un moment convivial pour échanger sur votre projet professionnel. Sans inscription

**Jeudi 11 mai de 14H à 15H30**



### PROSODIE & L'ÉCOLE DU LEADERSHIP\* **NOUVEAU**

Un atelier pour travailler sur la gestion des émotions, développer sa confiance en soi et connaître ses forces et talents pour les mettre en avant.

**Lundi 17 avril et mardi 25 avril de 14H à 16H**

**Lundi 15 mai de 14H à 16H**

**Mardis 6 et 27 juin de 14H à 16H**

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)

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

# PROGRAMME



AVRIL - MAI - JUIN

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### SANTÉ BUCCODENTAIRE **NOUVEAU**

Pour un dépistage et pour faire le point avec un dentiste et mieux comprendre les enjeux de la santé buccodentaire.

**Jeudi 6 avril de 13H à 18H30**

### CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

**Tous les mercredis de 14H30 à 17H** - Sauf le 3/05 et le 14/06

### PERMANENCE SANTÉ

Vous avez besoin de faire le point sur un problème de santé ? d'être orienté pour accéder à des soins ? de soutien pour mieux gérer votre maladie ? Un infirmier peut vous recevoir. *Sans inscription*

**Tous les mercredis de 14H à 17H** - Sauf le 24/05

### OSTÉOPATHIE

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 7 et 28 avril de 9H à 13H**

**Vendredis 5, 12 et 26 mai de 9H à 13H**

**Vendredi 2, 9 et 16 juin de 9H à 13H**

### PODOLOGUE

Soins podologiques avec Samuel.

**Mercredi 5 avril de 9H30 à 12H30**

**Mercredi 10 mai de 9H30 à 12H30**

**Mercredi 7 juin de 9H30 à 12H30**

### 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.

**Jeudi 27 avril de 15H30 à 16H30**

**Jeudi 11 et 25 mai de 15H30 à 16H30**

**Jeudis 8 et 22 juin de 15H30 à 16H30**

### TAI CHI CHUAN

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 son corps.

**Tous les lundis de 16H15 à 17H30**

Sauf les lundis 10/04, 1/05 et 8/05

## CULTURE ET LOISIRS

### ATELIER D'ÉCRITURE

Participez à un atelier d'écriture animé par ATD Quart Monde.

**Mercredis 12 et 26 avril de 17H30 à 19H**

**Mercredis 10 et 24 mai de 17H30 à 19H**

**Mercredis 7 et 21 juin de 17H30 à 19H**

### DANSE

Venez venir vivre un moment de partage, de plaisir, et de bien-être à travers le mouvement et la musique. Avec Cécile de Momentum.

**Vendredi 28 avril de 10H30 à 12H**

**Vendredis 12 mai de 11H à 12H30 et 26 mai de 10H30 à 12H**

**Vendredis 9 et 16 juin de 10H30 à 12H**

### CULTURE POUR TOUS **NOUVEAU**

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

**Vendredi 14 avril de 10H30 à 11H30**

**Vendredi 12 mai de 10H30 à 11H30**

**Vendredi 16 juin de 10H30 à 11H30**

### PERCUSSIONS AFRO-BRÉSILIENNES **NOUVEAU**

Découverte des instruments de la batucada avec Pierre-Alain : pas besoin d'être musicien, il suffit d'aimer le rythme, la joie et la convivialité !

**Vendredi 28 avril de 14H à 16H**

**Vendredis 5 et 26 mai de 14H à 16H**

**Vendredi 2 juin de 15H à 17H**

**Vendredis 9 et 16 juin de 14H à 16H**

**Vendredi 23 juin (heure à définir)**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### JOB DATING\* **NOUVEAU**

Venez rencontrer les entreprises en recherche de candidats.

Des entretiens d'embauche vous seront proposés par les recruteurs lors de ces job dating.

**Jeudi 25 mai de 9H30 à 11H30**

### SOPHROLOGIE \*

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

**Lundis 3 et 17 avril de 14H à 15H**

**Lundi 15 mai de 14H à 15H**

**Lundis 12 et 26 juin de 14H à 15H**

### MUSIQUE \*

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

**Lundis 3 et 17 avril de 10H à 11H30**

**Lundi 15 mai de 10H à 11H30**

**Lundis 5 et 19 juin de 10H à 11H30**

### CAFÉ EMPLOI\*

Un moment convivial pour échanger sur votre projet professionnel. Sans inscription

**Mercredi 21 juin de 10H à 11H30**

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 Charpenne

# PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### SANTÉ BUCCODENTAIRE **NOUVEAU**

Pour un dépistage et pour faire le point avec un dentiste et mieux comprendre les enjeux de la santé buccodentaire.

**Jeudi 29 juin de 13H à 18H30**

### COIFFEUR **NOUVEAU**

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, ou les deux. (ni shampoing, ni couleur).

**Mardi 2 mai de 14H30 à 18H**

**Mardi 6 juin de 14H30 à 18H**



### ATELIER BIEN-ÊTRE / ESTHÉTIQUE

**Jeudi 27 avril de 9H30 à 11H30** : atelier autour de l'estime de soi - échanges et mise en pratique avec des jeux,

**Jeudi 25 mai de 9H30 à 11H30** : la colorimétrie dans le maquillage pour apprendre les couleurs qui vont bien avec nos yeux...

**Jeudi 22 juin de 9H30 à 11H30** : création d'un savon pour les mains et découverte d'astuces sur la thématique de l'hygiène

### DANSE, PILATES ET RELAXATION

Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui souhaitent gagner en tonicité, travailler les muscles profonds, adopter une meilleure posture et prendre le temps de se détendre.

**Vendredis 7 et 21 avril de 15H à 16H**

**Vendredis 5 et 19 mai de 15H à 16H**

**Vendredis 16 et 30 juin de 15H à 16H**



### DANSE PARENTS/ENFANTS

Un atelier qui permet aux enfants accompagnés de papa ou maman, de développer leurs capacités motrices, sensibles et psychiques.

Un moment privilégié où le jeu est le maître mot : jeux d'équilibre, de coordination, de précision ou d'imitation.

**Mercredi 5 avril de 14H à 15H**

**Mercredi 3 mai de 14H à 15H**

**Mercredi 7 juin de 14H à 15H**



## CULTURE ET LOISIRS

### TRICOT

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

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

**Jeudis 11 et 25 mai de 14H30 à 16H30**

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

### ATELIER CUISINE EN FAMILLE

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

**Mercredi 12 avril de 14H à 18H : muffins aux fruits maison**

A l'Escale Caladoise

**Mercredi 26 avril de 14H à 18H : tarte aux fruits et bar à boissons**

A la Résidence Le Morgon

**Mercredis 14 et 28 juin de 14H à 18H : recettes à venir.**

### ATELIER ARTS PLASTIQUE POUR ENFANTS

Un atelier pour développer sa créativité, en utilisant des matériaux de récupération.

**Mardi 18 avril et mercredi 19 avril de 14H30 à 16H30**



### APRÈS-MIDI CALUDIQUE / JEUX

Passez une après-midi festive et convivial, autour de jeux de société pour petits et grands, avec l'association Entourage !

**Jeudi 27 avril de 14H30 à 16H30**

**Mardi 16 mai de 14H30 à 16H30**

**Vendredi 9 juin de 16H à 18H**



L'après-midi se poursuit avec une soirée festive !

### SOIRÉE ITALIENNE ET BLIND TEST

Soirée festive avec le GEM et l'association entourage

**Vendredi 9 juin de 18H à 21H**

### REPAS PORTUGAIS

**Mardi 16 mai de 12H à 14H**

## VIE QUOTIDIENNE

### CAFÉ FLE

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

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

**Jeudi 4 de 9H30 à 11H**

**Jeudis 1<sup>er</sup>, 15 et 29 juin de 9H30 à 11H**

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### CAFÉ EMPLOI\*

Un moment convivial pour échanger sur votre projet professionnel. Sans inscription.

**Mardi 23 mai de 10H à 11H30**

### PERMANENCE EMPLOI\*

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

**Jeudi 27 avril de 14H à 17H**

**Jeudi 25 mai de 14H à 17H**

**Jeudi 15 juin de 14H à 17H**



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