

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

BOOSTEZ VOS NEURONES !

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 4 juillet de 15H30 à 16H30

CULTURE ET LOISIRS

CULTURE POUR TOUS

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

Mardi 4 juillet de 16H30 à 18H30

Mardi 19 septembre de 16H30 à 18H30

ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

Mardi 4 juillet de 14H à 16H

Mardi 19 septembre 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

(à partir de septembre)



A LA RECHERCHE DES SOURCES DU NIL **NOUVEAU**

RÉCIT AUTOUR D'UNE EXPLORATION ET D'UNE EXPÉDITION

Sur les pas des explorateurs John Speke et Richard Burton, partez à la découverte de l'histoire d'une exploration mythique : celle d'un fleuve sacré et mystérieux, le Nil ! Traversez des régions hostiles, affrontez des tribus inconnues, surmontez les obstacles... et vivez une aventure hors du commun.

2 lectures avec Anne, de la bibliothèque du 6^{ème},

Vendredis 21 et 28 juillet de 14H30 à 16H30

RÉCITS ÉTRANGES ET NOUVELLES FANTASTIQUES

Evadez-vous vers d'étranges horizons ! Venez frissonner, ou vous laisser charmer, par des histoires extraordinaires tirées de classiques de la littérature fantastique.

Avec Anne de la bibliothèque du 6^{ème}.

Vendredis 4 et 11 août de 14H30 à 16H30



ATELIER ARGILE

« INTELLIGENCE ARTIFICIELLE »

Les artistes Blanche et Louise Lafarge créent des œuvres grâce aux nouvelles technologies. À leur manière, créez une image à l'aide de l'intelligence artificielle, puis donnez-lui vie en la sculptant dans l'argile.

Atelier proposé par le centre d'art KOMMET

Vendredi 7 juillet de 10H à 11H30

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.

Judi 13 juillet de 9H30 à 12H

Tous les jeudis de 9H30 à 12H en septembre

PERMANENCE EMPLOI*

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

Tous les jeudis de 14H à 17H

Pas de permanence au mois d'août

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

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

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



CULTURE ET LOISIRS

CULTURE POUR TOUS

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

Mardi 4 juillet de 14H à 16H

Mardi 29 août de 14H à 16H

Mardi 12 septembre de 14H à 16H

CAFÉ ÉCHANGES

Venez discuter de sujets d'actualité autour d'un goûter, dans une ambiance conviviale !

Mardi 4 juillet de 17H à 18H

Mardi 18 juillet de 17H à 18H



ATELIER ARGILE

«INTELLIGENCE ARTIFICIELLE »

Les artistes Blanche et Louise Lafarge créent des œuvres grâce aux nouvelles technologies. À leur manière, créez une image à l'aide de l'intelligence artificielle, puis donnez-lui vie en la sculptant dans l'argile. Atelier proposé par le centre d'art KOMMET

Mardi 4 juillet de 14h à 15h30

VISITE EXPOSITION

Blanche et Louise Lafarge interrogent la représentation des corps sur Internet. Découvrez à KOMMET comment les artistes créent des sculptures à partir d'outils numériques comme le scanner 3D. Rendez-vous à l'Escale du 3 pour aller découvrir ensemble ce projet artistique inédit, au centre d'art Kommet.

Mercredi 5 juillet à 16H

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

YOGA DU RIRE

Venez tester un concept unique où chacun peut rire sans raison, sans recours aux blagues et même sans avoir le sens de l'humour. Un atelier pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre et améliorer votre santé. Rires et bien-être garantis !

Avec solution de garde d'enfants.

Mercredi 19 juillet de 16H à 17H

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

JOB DATING*

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

Lundi 25 septembre de 9H30 à 11H30

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

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

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

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



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 17 et 24 juillet de 14H à 16H

Lundi 28 août de 14H à 16H

Lundis 11 et 25 septembre de 14H à 16H

ATELIER ESTHÉTIQUE

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

Jeudi 27 juillet de 14H30 à 16H30 : soin du visage

Mercredi 20 septembre de 14H30 à 16H30 : soin des mains

CULTURE ET LOISIRS

ATELIER ÉCRITURE

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

Jeudi 20 juillet de 14H30 à 15H30

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 13 septembre de 17H30 à 19H - Modelage

Mercredi 20 septembre de 17H30 à 19H - Peinture des objets



CULTURE POUR TOUS

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

Jeudi 20 juillet de 10H à 11H

Mercredi 20 septembre de 10H30 à 11H30

FÊTE DE QUARTIER HIPPO'CAMP & BANQUET PARTAGÉ

Au programme : concerts, pétanque & molky, ateliers ludiques et culturels, expositions... Un moment festif proposé par les acteurs associatifs et culturels du quartier. L'Escale Solidaire du 2 est présente pour proposer :

- un atelier « Cuisine et sensations ». Dégustez des plats et trouvez l'émotion associée !

Mercredi 26 juillet de 16H à 19H

- un banquet partagé

Mercredi 26 juillet de 19H à 20H30

ATELIER CUISINE

Cuisinez en équipe des recettes originales, qui vont ensuite être dégustées par les participant.e.s et festivaliers lors de la Fête de Quartier Hippo'camp !

Mardi 25 juillet de 9H30 à 12H

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

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

JOB DATING*

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

Mardi 11 juillet de 9H30 à 11H30

PROSODIE & L'ÉCOLE DU LEADERSHIP*

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 12 septembre de 9H30 à 11H30

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.

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

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

PROGRAMME



JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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
(à partir de septembre)



CULTURE ET LOISIRS

ATELIER ARGILE

« INTELLIGENCE ARTIFICIELLE »

Les artistes Blanche et Louise Lafarge créent des œuvres grâce aux nouvelles technologies. À leur manière, créez une image à l'aide de l'intelligence artificielle, puis donnez-lui vie en la sculptant dans l'argile.

Atelier proposé par le centre d'art KOMMET

Jeudi 6 juillet de 14H à 15H30

THÉÂTRE

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

Lundi 4 septembre de 14H30 à 16H

Lundi 18 septembre de 14H30 à 16H

PRÉSENTATION DE LA PROGRAMMATION DU THÉÂTRE DU POINT DU JOUR

À l'issue de la présentation du programme de la saison 2023-2024, des places gratuites seront offertes.

Jeudi 14 septembre de 11H à 12H

CULTURE POUR TOUS

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

Jeudi 14 septembre de 14H à 16H

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

KINÉSIOLOGIE *

NOUVEAU

Se libérer des stress grâce à la kinésiologie et retrouver facilement son bien-être intérieur après une émotion forte.

Mardi 19 septembre de 9H30 à 11H30

PROSODIE & L'ÉCOLE DU LEADERSHIP*

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.

Mercredi 12 juillet de 10H à 12H : atelier confiance en soi

Mercredi 23 août de 10H à 12H : atelier communication sur soi

Mardi 5 septembre de 10H à 12H : atelier cohésion

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

Préparation du CV et simulation de l'entretien de recrutement avec AJD.

Jeudi 6 juillet de 9H30 à 12H

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

Inscriptions : sur place, au **09 82 81 49 72** ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

Les mercredis de 14H30 à 17H - Dates à venir

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*

Les mercredis de 14H à 17H - Dates à venir

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 8, 22 et 29 septembre de 9H à 13H

PODOLOGUE

Soins podologiques avec Samuel.

Mercredi 12 juillet de 9H30 à 12H30

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 (à partir du 4 septembre)

CULTURE ET LOISIRS

ATELIER D'ÉCRITURE

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

Mercredi 5 juillet de 17H à 18H30

Mercredi 19 juillet de 17H30 à 19H

Mercredis 13 et 27 septembre de 17H30 à 19H

FRESQUE DE LA MIGRATION

Venez échanger autour des migrations de façon ludique via un parcours immersif !

Mercredi 5 juillet de 18H30 à 20H

ATELIER CINÉMA ET AUDIOVISUEL

Un atelier pour découvrir les techniques d'interprétation, d'improvisation, de développement de personnages, la production et la réalisation audiovisuelle.

Mercredi 27 septembre de 14H30 à 16H

DANSE

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

Vendredi 22 septembre 10H30 à 12H



PERCUSSIONS AFRO-BRÉSILIENNES

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 !

Vendredis 22 et 29 septembre de 14H à 15H

ATELIER CUISINE

Ateliers collaboratif entre passager.e.s et bénévoles : défi cuisine en équipe pour découvrir et cuisiner des recettes de saison avec l'association La Légumerie !

Jeudis 13 et 20 juillet de 9H30 à 14H30

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

SOPHROLOGIE *

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

Lundi 31 juillet de 14H à 15H

Lundi 28 août de 14H à 15H

Lundis 11 et 25 septembre de 14H à 15H

THÉÂTRE*

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

Mardi 12 septembre de 9H30 à 11H30

ATELIER MÈRES ISOLÉES*

Cet atelier est une parenthèse réflexive dédiée aux mères qui ne parviennent pas à se percevoir également comme des femmes actives qui ont une vraie valeur professionnelle.

Lundi 25 septembre de 14H à 16H

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

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

Escale Solidaire Wilson - 5 rue Hector Berlioz 69 100 Villeurbanne - Métro Charpenne

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

COIFFEUR

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

Mardi 5 juillet de 14H30 à 18H

Mardi 5 septembre de 14H30 à 18H



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.

Vendredi 21 juillet de 15H à 16H

Vendredi 25 août de 15H à 16H

Vendredis 8 et 22 septembre de 15H à 16H



DÉPISTAGE DIABÈTE ET TENSION

Mesure du taux de sucre dans le sang et de la tension artérielle.

Judi 6 juillet de 14H30 à 17H

CULTURE ET LOISIRS

TRICOT

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

Jeudis 6 et 20 juillet de 14H30 à 16H30

Jeudis 3, 17 et 31 août de 14H30 à 16H30

Jeudis 14 et 28 septembre 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 20 septembre de 14H à 18H : atelier tapas

A l'Escale Caladoise

Suivi d'un diner à la résidence le Morgon

APRÈS-MIDI CALUDIQUE / JEUX

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

Judi 27 juillet de 14H30 à 16H30

Judi 31 août de 14H30 à 16H30

Vendredi 28 septembre de 16H à 18H

REPAS HAITIEN

Venez partager un moment de convivialité autour d'un repas haïtien.

Judi 27 juillet de 12H à 14H

SORTIE CHEZ LA MARAÎCHÈRE DE L'ESCALE SOLIDAIRE CALADOISE

De la graine à l'assiette : venez découvrir d'où viennent les fruits et légumes que vous dégustez à l'Escale Solidaire et en savoir plus sur le quotidien d'une maraîchère.

Vendredi 4 août de 14H à 17H

RDV devant l'Escale Solidaire

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

PERMANENCE EMPLOI*

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

Date à venir (septembre)

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

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

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

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :

BALADES, VISITES CULTURELLES, PÉTANQUE, PÊCHE...

SORTIE AU LAC DE MÉRIBEL JONAGE

Au programme : jeux, pique-nique et baignade ou balade (au choix). Pique-nique offert.

Judi 6 juillet de 10H30 à 17H - RDV à l'Escale du 3

BALADE À ROCHETAILLÉE ET VISITE DU MUSÉE DE L'AUTOMOBILE

5KM, 165m de dénivelé - 2H.

Une agréable balade le long de la Saône avec un passage dans un château abritant le Musée de l'Automobile Henri Malartre, dont la visite vous plonge dans l'histoire de l'automobile, des transports en commun et du vélo à travers des pièces de collection remarquables. Pique-nique offert.

Mercredi 5 juillet de 10H à 14H - Rendez-vous à l'Escale du 2

VISITE CULTURELLE - DÉCOUVERTE DE SCULPTURES

Découvrez au centre d'art KOMMET comment deux artistes créent des sculptures à partir d'outils numériques comme le scanner 3D.

Mercredi 5 juillet de 16H à 17H - Rendez-vous à l'Escale du 3

EXPOSITION IMMERSIVE «AIRT DE FAMILLE»

A partir d'objets de la vie courante confiés par le public, les artistes créent des scénographies immersives sur plus de 2000m². Un parcours artistique hors du commun pour petits et grands, à découvrir au Musée des Tissus.

Mardi 18 juillet de 15H30 à 17H - RDV à l'Escale du 2

PÉTANQUE

Boules de pétanque fournies, mais n'hésitez pas à ramener les vôtres si vous en avez !

Mardi 18 juillet de 14H à 16H - RDV à l'Escale du 3

CLEAN WALK / MARCHÉ PROPRE

Se promener et lutter contre les déchets sauvages, c'est possible grâce aux clean walks. Equipés de sacs poubelles et gants, sillonnez le quartier pour ramasser des détritiques en tout genre. Un bon moyen d'agir concrètement pour la planète, avec l'association Conscience et Impact Écologique.

Judi 20 juillet de 14h à 16H - RDV devant l'Escale du 3

BALADE À SAINT FOY

6KM - 2H30

Une balade campagnarde qui permet de découvrir l'aqueduc de Beaunant. Pique-nique offert.

Vendredi 21 juillet de 10H à 14H - RDV devant l'Escale du 2

JOURNÉE À VILLEFRANCHE-SUR-SOÂNE

Au programme : parcours urbain à Villefranche-Sur-Saône, déjeuner à l'Escale Caladoise et découverte de l'art moderne et contemporain au musée de peinture Paul Dini. Billet de train et repas à la charge de chacun.e.

Judi 27 juillet de 9H30 à 17H - RDV devant l'Escale du 3

DÉCOUVERTE DE LA PAGODE THIEN MINH

Envie de zénitude et de verdure ? Le temple bouddhiste situé à Sainte-Foy-lès-Lyon va vous ravir !

Judi 3 août de 10H à 11H30 - RDV devant l'Escale du 9

BALADE AU CANAL DE JONAGE

6km à 10km - 2H30

Circuit de randonnée à la fraîche, le long du Grand Large. Pique-nique offert.

Mercredi 2 août de 10H à 14H - Rendez-vous devant l'Escale du 2

MARCHE NORDIQUE PARC DE LA TÊTE D'OR

Accessible à toutes et tous, la marche nordique permet de travailler l'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Vendredi 4 août de 9H à 10H30 - Rendez-vous devant l'Escale du 6

INITIATION PÊCHE

Découverte de la pêche à la ligne et des poissons sur les bords de Saône.

Judi 17 août de 10H à 12H - RDV devant l'Escale du 9

BALADE À CHARLY

7,2km - 2H40

Une balade dans un environnement de vallons et collines, au milieu d'exploitations arboricoles et maraîchères.

Pique-nique offert

Vendredi 1^{er} septembre de 10H à 14H - RDV devant l'Escale du 2