PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2024

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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 le 25/04 et le 9/05

COIFFEUR

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

Lundi 08 avril de 13h30 à 16h30

CULTURE ET LOISIRS

ATELIER CRÉATION DE BIJOUX EN PERLE

Créez vos colliers, bracelets, bijoux de téléphone en perles

Mercredi 12 juin de 14h à 16h

ATELIER INITIATION AUX COULEURS VÉGÉTALES

Apprenez des recettes simples pour teindre des tissus et fabriquer de l'encre avec des plantes.*Apporter des protections de vêtements*

Mercredi 19 juin de 15h à 17h

ATELIER THÉÂTRE

Expression corporelle et théâtrale

Lundi 29 avril de 14h à 15h30

Lundis 06 et 27 mai de 14h à 15h30

Lundis 03 et 17 Juin de 14h à 15h30

SOIRÉE MUSIQUE

Un moment pour chanter ensemble des musiques dans une ambiance festive et conviviale, avec Fred.

Jeudi 18 avril de 18H30 à 19H15

ALIMENTATION

ATELIER CUISINE / PÂTISSERIE

Venez cuisiner et déguster des pâtisseries, avec l'association La Cloche.

Mercredi 15 mai de 14h à 17h

PRÉPARATION DE PÂTE A TARTINER ZÉRO DÉCHET

Découvrez la recette d'une pâte à tartiner gourmande, bonne pour la santé et l'environnement sans ingrédients néfastes.

Mercredi 26 juin de 14H à 15H30

ATELIER CUISINE & DÉJEUNER EN FAMILLE

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

Réservé aux familles

Samedi 6 avril de 10h30 à 15h : Spécial Pâques

Samedi 20 avril de 10h30 à 15h : Pizzas

Samedi 4 mai de 10h30 à 15h : Légumes de printemps

Samedi 15 juin : Lyon Street Food Festival

ATELIER CUISINE ENTRE JEUNES/ÉTUDIANTS

Un atelier pour découvrir de nouvelles recettes saines, rapides et petit budget.

Réservé aux jeunes de 18 à 30 ans

Mardi 2 avril de 18h à 20h – Recettes pour un petit déjeuner complet

Mardi 30 avril de 18h à 20h – Découverte des légumineuses

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 03, 10 et 24 avril de 14h à 17h

Mercredis 15 et 29 mai de 14h à 17h

COMITÉ DE VIE DES PASSAGERS

Venez participer à un temps de rencontre pour échanger sur la vie quotidienne et sur la participation à l'escale.

Mercredi 5 juin de 15h à 17h

INSERTION PROFESSIONNELLE

* Pour les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde Grancher au 06.76.77.80.83

JOB DATING

Venez muni.e d'un CV pour rencontrer deux recruteurs lors d'un entretien.

Lundi 24 juin de 9H30 à 12H

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner : les mercredis, jeudis et vendredis de 8H30 à 10H30

Déjeuner : les mercredis et jeudis de 12H15 à 14H

Dîner : les jeudis de 19H15 à 21H

Accueil convivial : le mercredi et jeudi de 14H à 17H

Repas partagé entre jeunes : les mercredis de 19H30 à 21H

Réservé aux jeunes de 18 à 30 ans

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

Ateliers et repas sur inscription, ouverts à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

Inscriptions : sur place, par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

ou au 09 82 81 35 90 les lundis de 14H à 17H et du mardi au jeudi de 9H à 12H.

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2024

ESCALE SOLIDAIRE DU 3

habitat & humanisme RHÔNE

LES ESCALES SOLIDAIRES habitat & humanisme

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

DÉPISTAGE AUDITIF

Reste à l'écoute de tes oreilles et teste ton audition avec une audioprothésiste.

Lundi 15 avril de 14h à 18h

BODY ZEN

Entre gymnastique douce et yoga, éliminez les tensions du quotidien avec une séance de Body Zen.

Jeudi 11 avril de 10h à 11h30

VÉTÉRINAIRE

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

Mercredi 22 mai de 14h à 17h

ATELIER SOIN DES MAINS *Réservé aux femmes*

Avec des produits naturels et des recettes DIY a refaire à la maison, Fadia vous propose un moment de détente et de soins des mains.

Vendredis 12 et 26 avril, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin de 14H à 15H

POINT SANTÉ CPAM *Réservé aux femmes*

Remboursements, parcours de soin, reste à charge, ... Vous souhaitez y voir plus clair ? Le service Santé vous propose un atelier pour échanger autour du fonctionnement de ces démarches.

Mercredi 26 juin de 10h30 à 12h

CULTURE ET LOISIRS

CULTURE POUR TOUS

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

Mardi 16 avril de 14h à 16h
Mardi 14 mai de 14h à 16h
Mardi 18 juin de 14h à 16h

ATELIER PRATIQUE ARTISTIQUE

Exprimez votre créativité et passez un moment convivial autour d'un atelier artistique, en lien avec les expositions du centre d'artKommet.

Mardi 16 avril de 14h30 à 16h
Mardis 7 et 21 mai de 14h30 à 16h
Mercredi 12 juin de 14h30 à 16h
Vendredi 21 juin de 14h30 à 16h *Réservé aux femmes*

RENCONTRE AVEC LA BIBLIOTHÈQUE

Savez-vous que tout près de l'Escale, il y a une bibliothèque ? Si vous vous posez des questions ou que vous souhaitez vous informer sur ce qu'elle propore, nous vous invitons à un temps d'échange. *Sans inscription.*

Mardi 14 mai de 14h30 à 15h

ATELIER LECTURE (à la bibliothèque, départ depuis l'escale)

Evelyne vous propose une lecture de contes et de poésies contemporaines, à la bibliothèque.

Mardi 18 juin de 14h30 à 15h30

VISITE D'EXPOSITIONS (départ des visites depuis l'escale)

À la galerie d'art Kommet : expositions d'art contemporain

Mercredi 12 juin de 16h à 17h

CHORALE

Peu importe la voix, l'important c'est de chanter et à plusieurs !

Lundis 15, 22 et 29 avril de 18h30 à 20h
Lundis 6, 13 et 27 mai de 18h30 à 20h
Lundis 10 et 17 juin de 18h30 à 20h

ATELIER BRICOLAGE

Venez bricoler et restaurer un meuble de l'Escale du 3.

Ponçage le jeudi 16 mai de 9h à 12h
Peinture le jeudi 16 mai de 14h à 17h

JEUX DE SOCIÉTÉ

L'association Entourage vous propose une heure d'animation de jeux collectifs précédée par une présentation de leur association. *Sans inscription.*

Mercredi 5 juin de 14h30 à 16h30

VIE QUOTIDIENNE

FRESQUE DE LA MIGRATION

Retracez le parcours, étape par étape, d'une personne qui quitte son pays pour s'installer en France, à travers cet outil pédagogique.

Mercredi 12 juin de 17h30 à 19h30

INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde Grancher au 06.76.77.80.83

JOB DATING

Venez muni.e d'un CV pour rencontrer deux recruteurs lors d'un entretien.

Jeudi 30 mai de 9h30 à 12h

ALIMENTATION

PRÉPARATION BANQUET PLACE DU LAC

Venez participer à la réflexion et l'élaboration du menu avec des salariés et bénévoles des Escales.

Lundi 27 mai de 14h à 16h

Venez participer à la préparation du banquet avec la brigade des Escales. C'est le moment de découvrir de nouvelles recettes et de partager un moment convivial.

Jeudi 27 juin de 10h à 17h

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner : les mardis et mercredis de 8h à 10h
Déjeuner : les mardis et mercredis midi de 12h15 à 14h
Dîner : les mardis et mercredis de 19h à 20h30
Accueil convivial : les mardis, mercredis et samedis de 14h à 17h

BANQUET PLACE DU LAC

Venez partager un banquet convivial, préparé par des bénévoles et passager.e.s des Escales Solidaires.

Jeudi 27 juin à partir de 19H

REPAS ENTRE FEMMES *Réservé aux femmes*

Venez passer un moment convivial entre femmes. Possibilité de venir avec vos enfants.

Vendredis 12 et 26 avril de 12H à 14H
Vendredis 10 et 24 mai de 12H à 14H
Vendredis 7 et 21 juin de 12H à 14H

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

Ateliers et repas sur inscription et ouverts à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

Inscriptions : sur place, par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org ou au 04 81 09 16 93 le lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2024

ESCALE SOLIDAIRE DU 6

habitat & humanisme RHÔNE

LES ESCALES SOLIDAIRES habitat & humanisme

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 !
Cycle d'ateliers, afin d'obtenir des résultats et progresser

Jeudi 4 avril de 9H30 à 10H30
Jeudis 2 et 16 mai de 9H30 à 10H30
Jeudis 6 et 20 juin de 9H30 à 10H30

YOGA SUR CHAISE

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

Jeudis 4, 11, 18 et 25 avril de 10H30 à 11H30

PODOLOGIE

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 26/04, 10/05 et 17/05

COIFFURE

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

Lundi 27 Mai de 13H30 à 16H30

DÉPISTAGE AUDITIF

Reste à l'écoute de tes oreilles et teste ton audition avec une audioprothésiste.

Lundi 27 mai de 14H à 18H

CULTURE ET LOISIRS

CULTURE POUR TOUS

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

Mardi 16 avril de 16H30 à 18H30
Mardi 21 mai de 16H30 à 18H30
Mardi 25 juin de 16H30 à 18H30

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

ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

Mardi 16 avril de 16H30 à 18H30
Mardi 21 mai de 16H30 à 18H30
Mardi 25 juin de 16H30 à 18H30

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.

Tous les mardis de 14H à 17H - sauf le 28/05

CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Tous les lundis de 14H à 15H30 - Hors vacances scolaires

ALIMENTATION

ATELIER CUISINE

Des ateliers thématiques pour échanger et cuisiner ensemble. Les mercredis de 14H30 à 17H30

Mercredi 10 avril : 3 desserts rapides et gourmands
Mercredi 24 avril : méli-mélo de pommes de terre
Mercredi 22 mai : tartes salées originales
Mercredi 5 juin : légumes farcis végétariens
Mercredi 19 juin : salades composées

TABLES D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner: les mardis et vendredis de 8H à 10H
Déjeuner: les mardis et vendredis de 12H15 à 14H
Dîner : les lundis et mardis de 19H15 à 21H
Accueil convivial : le mardi après-midi
Temps d'accueil dédié aux seniors : le jeudi de 9H à 11H

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*
Inscriptions : sur place, par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org ou
au 09 74 19 03 47 du lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h
Escale Solidaire du 6 - 78 rue Tronchet 69006 LYON - Métro Massena

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2024

ESCALE SOLIDAIRE GRANGE BLANCHE

LES ESCALES SOLIDAIRES habitat & humanisme

habitat & humanisme RHÔNE

Secours Catholique Caritas France — ENSEMBLE, CONSTRUIRE UN MONDE JUSTE ET FRATERNEL

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

QI GONG

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

Les mercredis de 16H à 17H *sauf les 17 & 24 avril et 1er & 8 mai*

TAI CHI CHUAN

Enchaînement de mouvements lents qui vise à se détendre, améliorer sa posture, son équilibre, sa respiration et à se sentir mieux.

Les jeudis de 10H à 11H

COIFFEUR

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

Lundi 13 mai de 13H30 à 16H30

VÉTÉRINAIRE avec l'association Solivet

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

Mardi 30 avril de 14H à 17H

FAVORISER SON BIEN- ÊTRE ET L'ESTIME DE SOI

Par le Secours Catholique

Assouplissements et détente ! Voici notre recette gagnante pour retrouver souplesse et agilité et vous sentir au mieux de votre forme.

Les vendredis de 10H à 12H

YOGA POUR TOU.TE.S Par le Secours Catholique

Retrouver un apaisement et une connexion entre le corps et l'esprit grâce à la respiration et au mouvement.

Les lundis 22/04, 29/04, 6/05, 13/05, 27/05, 10/06, 17/06, 24/06 de 10H à 11H

VIE QUOTIDIENNE

CHANTIER PARTICIPATIF - TERRASSE DE L'ESCALE

Venez participez à la création de la terrasse de l'escale ! Un chantier accessible à toutes et tous, petits et grands. Venez de 1h à toute la journée !

Du mardi 14/05 au jeudi 16/05 de 9H à 17H

FABRICATION PRODUITS ZÉRO DECHET

Jeudi 25 avril de 14H30 à 16H : vous souhaitez utiliser des produits sains et écologiques pour votre hygiène du quotidien ? Fabrication de shampoing.

Jeudi 23 mai de 14H30 à 16H : vous voulez entretenir votre "chez vous" sans utiliser de produit nocif ? Fabrication de pain vaisselle.

PERMANENCE D'ACCUEIL Par le Secours Catholique

Vous avez besoin d'une écoute, d'un conseil, d'une information, venez nous rencontrer pour un soutien à vos démarches administratives.

Les mardis de 9H30 à 12H - *sans inscription*

ESCALE SOLIDAIRE MOBILE

Dégustez une boisson chaude et découvrez le bus avec des jeux !

Mardi 16/04 de 14H à 20H - Place Ambroise Courtois

ATELIER ÉCONOMIES D'ÉNERGIES

Découvrez des idées et des gestes simples pour réduire votre facture en économisant électricité, gaz et eau dans votre logement !

Jeudi 23/05 de 14H30 à 16H

ACTIONS COLLECTIVES Par le Secours Catholique

Vous avez envie d'agir pour les autres et pour vous ? Venez partager vo idées, les réaliser avec d'autres. Chantier participatif pour le jardin, visit activités artistiques, culturelles et ludiques ... On compte sur vous !

Les lundis de 14H à 16H

APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS Par le Secours Catholique

Venez progresser en français, à l'oral comme à l'écrit, pour faciliter vos échanges et votre vie quotidienne dans une ambiance conviviale.

Les vendredis de 14H à 16H *(hors vacances scolaires)*

CULTURE ET LOISIRS

LES JEUDIS JEUX

Tous les jeudis après-midi nous vous proposons une sélection de jeux : jeux de société, ping-pong, jenga... *Sans inscription.*

Tous les jeudis de 14H à 17H

SPECTACLE MAISON DE LA DANSE

Découvrez ensemble un spectacle de cirque contemporain époustouflant à la Maison de la Danse, avec le Cirque Éloize.

Dimanche 5 mai à 19H30

COUTURE

Avec Catherine, on raccommode, on raccourcit... Apportez vos ouvrages et apprenez les bases avec une machine à coudre.

Vendredis 5/04, 12/04, 17/05, 31/05, 14/06 et 21/06 de 14H à 16H

ALIMENTATION

CUISINONS ENSEMBLE ! Par le Secours Catholique

Venez cuisiner avec d'autres à partir d'une recette proposée par l'un.e des participant.e.s puis partager ensemble les bons petits plats préparés.

Les lundis de 10h à 14h *à partir du 15 avril*

ATELIER CUISINE

Au programme un temps d'échanges puis un moment de cuisine pour concocter des recettes variées, gourmandes et faciles à refaire chez soi.

Mercredis de 14H30 à 17H30 *les 3/04, 17/04, 15/05, 29/05, 12/06 & 26/06*

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner : les jeudis et vendredis de 8H à 10H

Déjeuner : les jeudis de 12H15 à 14H – *à partir de mi-avril*

Dîner : les jeudis de 19H15 à 21h

Accueil convivial : les jeudis et vendredis de 14H à 17H

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

Ateliers et repas sur inscription et ouverts à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

Inscriptions : sur place, par mail **escalesolidaire@habitat-humanisme.org** ou au **04 81 09 34 95**

les lundis de 14H à 17H et du mardi au jeudi de 9H à 12H.

Escale Solidaire Grange Blanche - 31 rue Professeur Rochaix, 69003 LYON - Métro Grange Blanche

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2024

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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 les 24/04, 1/05 et 8/05

PERMANENCE SANTÉ

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

Tous les mercredis de 14H à 17H - sauf les 3/04, 1/05, 8/05, 15/05 et 22/05

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 05 et 19 avril de 9H à 13H
Vendredis 03, 17 et 31 mai de 9H à 13H
Vendredis 14 et 28 juin de 9H à 13H

YOGA

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

Mercredis 03/04, 10/04, 17/04 et 24/04 de 10H30 à 11H45

TAI CHI CHUAN

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

Tous les lundis de 16H15 à 17H30

SOPHROLOGIE SEANCES INDIVIDUELLES

La sophrologie vise à harmoniser le corps et l'esprit, en utilisant des techniques de relaxation et de respiration à mi-chemin entre yoga et méditation pour développer une conscience positive de soi-même et relâcher les tensions. Séances individuelles d'une heure.

Vendredis 12, 19 et 26 avril de 10H à 12H
Vendredis 3, 17 et 31 mai de 10H à 12H

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).

Mercredi 3 avril de 9h30 à 11h30
Vendredi 12 avril de 8h30 à 11h30

VISITE DU PLANNING FAMILIAL DE VILLEURBANNE

Venez visiter le Planning familial de Villeurbanne, un lieu d'écoute, d'information et de consultation sur des questions de la vie familiale, affective et sexuelle, ouvert à toutes et tous. (Les entretiens d'écoute et d'information sont gratuits. Les consultations sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale ou gratuites si vous n'êtes pas assuré social).

Mercredi 24 Avril - Horaire à déterminer

CULTURE ET LOISIRS

INITIATION À L'AUDIOVISUEL

L'Auteur-réalisateur, Ahmed Jemai, avec la participation de passagères participantes aux travaux de l'atelier cinéma, sont en cours de réalisation du film documentaire sur Les Escales Solidaires.

Informations et Inscriptions au : 09.74.13.73.23

ATELIER D'ÉCRITURE

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

Mercredis 10 et 24 avril de 17H30 à 19H
Mercredis 15 et 29 mai de 17H30 à 19H
Mercredis 12 et 26 juin de 17H30 à 19H

ATELIER PRATIQUE ARTISTIQUE

Exprimez votre créativité avec des artistes de l'incubateur artistique lyonnais Omart.

Mercredi 17 avril de 15H à 16H30 : informations à venir
Mercredi 22 mai de 15H à 16H30 : informations à venir
Mercredi 19 juin de 15H à 16H30 : informations à venir

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.*

Vendredis 05/04 et 12/04 de 10H30 à 12H
Vendredi 03/05 et 24/05 de 10H30 à 12H
Vendredi 07/06 de 10H30 à 12H

PERCUSSIONS AFRO-BRÉSILIENNES

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

Vendredis 05/04 et 12/04 de 14H à 15H
Vendredis 17/05, 24/05 et 31/05 de 14H à 15H
Vendredis 07/06, 14/06, 21/06 et 28/06 de 14H à 15H

ALIMENTATION

ATELIER DE CUISINE « MIEUX MANGER POUR TOUS »

Participez à un atelier de cuisine et repartez avec un panier de légumes bio et locaux.

Mardi 23 Avril et jeudi 6 juin de 10h30 à 14h

PRÉPARATION DU BANQUET DE L'ESCALE MOBILE

Participez à la préparation du Banquet avec la brigade des Escales.

Jeudi 16 mai de 10h à 17h

ATELIER CUISINE ENTRE JEUNES / ÉTUDIANTS

Réservé aux jeunes de 18 à 30 ans

Venez partager un moment convivial et découvrir de nouvelles recettes saines, rapides et petit budget.

Jeudi 11 avril de 18h à 20h - Recettes pour un petit-déjeuner complet
Jeudi 23 mai de 18h à 20h - Découverte des légumineuses

INSERTION PROFESSIONNELLE

* Pour les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde Grancher au 06.76.77.80.83

SOPHROLOGIE *

Améliorer son confort de vie quotidien : libérer les tensions, gérer son stress, sa douleur, ses émotions, se détendre. *Atelier réservé aux personnes qui sont dans une démarche de retour à l'emploi.*

Lundis 08/04 et 22/04 de 14h à 15h
Lundis 27/05 de 14h à 15h
Lundis 10/06 et 24/06 de 14h à 15h

JOB DATING*

Venez muni.e d'un CV pour rencontrer deux recruteurs lors d'un entretien.

Jeudi 25 avril de 9H30 à 12H

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

Préparation de CV, simulation de l'entretien de recrutement, rencontre avec des entreprises et bien d'autres ateliers, animés par Page Personnel, HC Resources et Connexions RH.

Jeudis 4 et 18 avril de 9h30 à 12h
Jeudis 2 et 23 mai de 9h30 à 12h
Jeudis 13 et 20 juin 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

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner : les mercredis et vendredis de 8H à 10H
Déjeuner : les mercredis et vendredis de 12H15 à 14H
Dîner : les mercredis et vendredis de 19H15 à 21H
Accueil convivial : le mercredi après-midi
Repas partagé entre jeunes : les mardis de 19H30 à 21H30

Réservé aux jeunes de 18 à 30 ans

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

Ateliers et repas sur inscription et ouverts à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*

Inscriptions : sur place, par mail **escalesolidaire@habitat-humanisme.org** ou au **09 74 13 73 23** le lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h

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

PROGRAMME

AVRIL-MAI-JUIN 2024

SANTÉ ET BIEN ÊTRE

COIFFEUR

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

Mardi 02 avril de 14h à 17h
Mardi 07 mai de 14h à 17h
Mardi 4 juin de 14h-17h

DANSE, PILATES ET RELAXATION

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

Vendredis 05 et 19 avril de 15h à 16h
Vendredis 03, 17 et 31 mai de 15h à 16h
Vendredis 14 et 28 juin de 15h à 16h

CULTURE ET LOISIRS

TRICOT

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

Jeudis 11 et 25 avril de 14h30 à 16h30
Jeudis 16 et 30 mai de 14h30 à 16h30
Jeudis 13 et 27 juin de 14h30 à 16h30

AQUARELLE

Venez découvrir la technique de l'aquarelle en toute simplicité et convivialité

Mardis 02 et 23 avril de 14h15 à 16h 15
Mardis 07 et 21 mai de 14h15 à 16h15
Mardis 04 et 18 juin de 14h15 à 16h15

APRÈS-MIDI CALUDIQUE/JEUX

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

Mardi 16 avril de 14h30 à 16h30
Mardi 14 mai de 14h30 à 16h30
Mardi 25 juin de 14h30 à 16h30

VISITE MUSÉE PAUL DINI

Faites une pause culturelle enrichissante en découvrant les collections du Musée Paul Dini.

Mercredi 15 mai de 14h30 à 15h30 (départ de l'Escale à 14h15)

VIE QUOTIDIENNE

ÉCONOMIE D'ÉNERGIES ET ÉCOGESTES

Découvrez des idées et des gestes simples pour réduire votre facture en économisant électricité, gaz et eau dans votre logement !

Jeudi 25 avril de 14h30 à 16h

ALIMENTATION DURABLE

ATELIER CUISINE

Venez partager une activité avec vos enfants, rencontrer des familles et apprendre de nouvelles recettes, avec la Banque Alimentaire !

Mercredi 10 avril au Morgon de 10h à 14h
Format repas au Morgon

Mercredi 29 mai de 14h à 17h
Goûter à l'escale
Mercredi 19 juin de 13h30 à 17h
Préparation à l'escale puis goûter au Morgon à 16h

INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde Grancher au 06.76.77.80.83

PERMANENCE EMPLOI

Accueil, conseil et orientation pour rechercher un emploi et postuler. Les permanences emploi ont lieu dans la salle commune de la résidence Le Morgon. Sans inscription.

Mardi 9 avril de 14H à 17H
Mardi 11 juin de 14H à 17H

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner: les mardis et jeudis de 8h à 10h
Déjeuner : les mardis et jeudis de 12h15 à 14h
Accueil convivial : les mardis et jeudis de 14h30 à 16h30

Gratuit, sur inscription et ouvert à toutes et tous ! *Atelier annulé si moins de 2 participant.e.s.*
Inscriptions : sur place, ou par mail **escalesolidaire@habitat-humanisme.org**
ou au **09 82 81 49 24** du lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h
Escale Solidaire Caladoise - 56 rue Henri Dunant 69 400 Villefranche-sur-Saône

ÉVÈNEMENTS ET SORTIES EXTÉRIEURES

habitat & humanisme RHÔNE

LES ESCALES SOLIDAIRES habitat & humanisme

AVRIL- MAI- JUIN 2024

BALADES NATURE

Pour toutes les balades, un pique-nique est offert.

CANAL DE JONAGE

Balade de 8km sur du plat, le long du canal de Jonage avec visite de Jonage.

Vendredi 12 avril de 9h30 à 15h

RDV au départ du T3 à la Part-Dieu coté Villette à 9h45

ROCHETAILLEE – NEUVILLE

Balade avec un léger dénivelé, de 6 à 8km, autour de Rochetaillée – Neuville.

Vendredi 7 juin de 9h30 à 15h

Lieu de RDV pour départ à confirmer

SENTIER DU BIEZIN

Balade de 10 km en terrain plat, autour de Décines et de l'espace Biezin.

Vendredi 21 juin de 9h30 à 15h

Lieu de RDV pour départ à confirmer

BALADES URBAINES ET CULTURELLES

***Pour les balades culturelles avec un *, inscriptions auprès de Marie-Hélène au 07 77 05 79 84.**

BALADE URBAINE DANS LE 6EME

Partez à la découverte des hôtels particuliers du quartier Foch Avec Romain Billard : conseiller municipal de Lyon en charge du Patrimoine à la mairie du 6e.

Mercredi 17 avril 2024 de 14h15 à 15h30

RDV à l'Escale du 6 à 13h45

MARCHE ACTIVE DANS LE 6EME

À mi-chemin entre la marche et la course à pied, la marche rapide est accessible à toutes et tous et très bonne pour la santé et les articulations !

Jeudi 13 juin à 10h.

RDV à l'Escale du 6.

FESTIVAL ARTISTIQUE AiRT DE FAMILLE

Plongez dans les univers immersifs d'une trentaine d'artistes et vivez une expérience artistique unique et haute en couleurs !

Vendredi 17 mai à 14H15

RDV sur la Place des Terreaux

VISITE D'EXPOSITION*

Visite de l'exposition «Imago» de Yann Lacroix à la Fondation Bullukian suivie d'une promenade dans le quartier d'Ainay.

Vendredi 5 avril de 14h30 à 17h.

RDV sortie métro Bellecour (en face de La Poste)

HÔTEL DE GADAGNE *

Visite guidée de l'Hôtel de Gadagne et de ses environs.

Vendredi 19 avril de 14h30 à 17h – RDV devant sortie métro Vieux Lyon

COLLINE DE FOURVIÈRE *

Promenade sur les hauteurs de la colline de Fourvière (Parc, couvent des Visitandines, cimetière de Loyasse, murs peints de la Sarra…)

Vendredi 3 mai de 14h30 à 17h – RDV devant sortie métro Vieux Lyon

TOITS DE FOURVIÈRE *

Venez découvrir Lyon comme vous ne l'avez jamais vu avec une visite insolite des Toits de Fourvière !

Vendredi 17 mai de 14h30 à 17h – RDV devant sortie métro Vieux Lyon

MUSÉE D'ART CONTEMPORAIN *

Visite des nouvelles expositions du Musée d'art contemporain suivie d'une promenade dans la Roseraie du Parc de la Tête d'Or

Vendredi 31 mai de 14h30 à 17h

RDV arrêt Saxe Gambetta bus C4 dir. Cité internationale.

JARDIN DE LA BELLE ALLEMANDE *

Visite guidée du Jardin de la Belle Allemande

Vendredi 14 juin de 14h30 à 17h

RDV devant le Métro Hôtel de Ville, Place de la Comédie.

MUSÉE GALLO-ROMAIN *

Visite du site archéologique, du musée et de l'atelier de restauration de mosaïques de Saint-Romain-en-Gal

Samedi 29 juin de 10h à 17h – RDV devant la Gare Perrache

SORTIES ESCALE SOLIDAIRE MOBILE

PLACE AMBROISE COURTOIS

L'Escale Solidaire Mobile viendra le temps d'une après-midi sur la Place Ambroise Courtois dans le 8ème arrondissement !

Mardi 16 avril de 14h30 à 21h

PLACE GENERAL LECLERC

Retrouvez l'Escale Mobile pendant 3 jours devant l'entrée du Parc de la Tête d'or, porte des enfants du Rhône

Du mardi 14 au jeudi 16 mai, 9h – 21h.

LYON STREET FOOD FESTIVAL

L'Escale Mobile se joint pour la troisième année consécutive au Lyon Street Food Festival. Une ambiance festive et de supers ateliers au rendez-vous !

Du jeudi 13 au dimanche 16 juin.

Contactez-nous pour vous réserver une place. Une permanence aura lieu le mardi 28 mai entre 14h30 et 16h30 à l'Escale du 3 pour que vous puissiez récupérer vos places.

Sorties gratuites, sur inscription, ouvertes à toutes et tous ! Sortie annulée si moins de 2 participant.e.s.

Inscriptions : dans une Escale Solidaire, par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org ou au 04 81 09 16 93 le lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h