

PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



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 - à partir du 6 novembre (sauf le 25 décembre)

SOPHROLOGIE

Venez-vous détendre pendant une séance de sophrologie, une heure et demie de relaxation, de respiration et de visualisation positive pour favoriser le bien-être et réduire le stress. (RDV au 32bis Cours Bayard)

Vendredi 3 octobre de 10h à 11h30

Vendredi 28 novembre de 10h à 11h30

Vendredi 19 décembre de 10h à 11h30

INTERVENTION NIGHTLINE - REPAS JEUNES

Animations ludiques de l'association Nightline pour échanger autour de la santé mentale.

Mercredi 12 novembre de 19h à 21h

Réservé aux jeunes de moins de 30 ans



ALIMENTATION

ATELIER PÂTISSERIE - LA CLOCHE

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

Mercredi 12 novembre de 14h à 17h



CUISINE PARTAGÉE*

Mise à disposition de la cuisine de l'Escale Solidaire pour venir préparer vos repas avec vos propres denrées et partager un moment de convivialité avec d'autres personnes.

*Inscription auprès de l'équipe alimentation au

07.61.89.46.10

Tous les mardis de 10h à 18h

Réservé aux personnes n'ayant pas accès à une cuisine individuelle

INSERTION PROFESSIONNELLE

*Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL au 06 73 67 57 61.

SOPHROLOGIE « EMPLOI »*

Lundi 6 octobre de 13h30 à 15h

CULTURE ET LOISIRS

ATELIER CROCHET

Découvrez le crochet avec Chantal.

Tous les vendredis de 8h30 à 10h30 (à condition que l'Escale Solidaire soit ouverte pour le petit-déjeuner)



ART THÉRAPIE

Exprimez votre créativité en réalisant diverses créations à partir de matériaux de récupération.

Mercredi 22 octobre de 10h à 11h30

Mercredi 19 novembre de 10h à 11h30

Mercredi 10 décembre de 10h à 11h30



BALADES NATURE

SAINT-DIDIER-AU-MONT-D'OR

SENTIER DES CABORNES

Jolie randonnée dans les anciennes carrières de pierre. Balade courte (7km), mais avec un dénivelé progressif de 250m.

Vendredi 17 octobre de 9h30 à 16h. 12 places disponibles.

Rendez-vous à l'Escale Solidaire du 2.

BALADE SURPRISE DE NOËL

Vendredi 12 décembre

Plus d'informations et lieu de RDV à venir

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 : les jeudis de 14h à 19h

Dîner jeunes/étudiants : les mercredis de 19h15 à 21h

Réservé aux jeunes de moins de 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



OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025

CULTURE ET LOISIRS

PRATIQUE ARTISTIQUE

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

Mercredi 15 octobre de 14h30 à 16h

Mercredi 5 novembre de 14h30 à 16h

Mercredi 10 décembre de 14h30 à 16h



VISITE D'EXPOSITION

Après les ateliers artistiques, poursuivez l'expérience en visitant l'exposition associée au centre d'art KOMMET, en compagnie des animateurs pour une immersion dans les œuvres réalisées.

Mercredi 15 octobre de 16h à 17h30

Mercredi 5 novembre de 16h à 17h30

Mercredi 10 décembre de 16h à 17h30

CHORALE

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

Lundis 6, 13 octobre de 18h30 à 20h

Lundis 3, 10, 24 novembre de 18h30 à 20h

Lundis 8, 15 décembre de 18h30 à 20h



IMPROVISATION VOCALE ET CORPORELLE

Faites appel à votre créativité et vivez l'interaction entre les participant.es !

Lundi 27 octobre de 18h30 à 20h

Lundi 17 novembre de 18h30 à 20h

Lundi 22 décembre de 18h30 à 20h

CULTURE POUR TOUS

Places gratuites pour découvrir spectacles, films et expositions en tous genres. *Limité à une permanence par personne par trimestre.*

Mardi 14 octobre de 14h à 16h

Mardi 18 novembre de 14h à 16h

Mardi 9 décembre de 14h à 16h



ÉCRITURE

En petit groupe, venez expérimenter l'écriture à partir d'un thème ou d'une phrase d'auteur, animé par Annie.

Mardis 7 et 14 octobre de 15h45 à 17h45

Mardis 4 et 18 novembre de 15h45 à 17h45

Mardis 2 et 16 décembre de 15h45 à 17h45

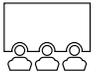
TRICOT

Partagez un moment convivial en découvrant le tricot aux côtés de Christine et Denise, dans une ambiance joyeuse !
Tous les mardis, de 14h à 16h

PROJECTION D'UN FILM

Partagez un moment chaleureux au Tiers-lieu des Gones avec des projections suivies d'un goûter.

RDV à 14H à l'Escale Solidaire du 3 pour un départ groupé [5 min à pied].



Mardi 21 octobre de 14h15 à 17h30 :

Invictus un film qui montre comment Nelson Mandela a utilisé le rugby pour unir l'Afrique du Sud après l'apartheid

Mardi 18 novembre de 14h15 à 17h30 :

Le Monde de Narnia raconte l'histoire de quatre enfants qui découvrent un monde magique où ils doivent aider Aslan à sauver le royaume des forces du mal.

Mardi 9 décembre de 14h15 à 17h30 :

Un monde meilleur raconte l'histoire d'un garçon qui lance une chaîne de solidarité en aidant les autres, avec l'idée que chacun fasse de même à son tour.

INSERTION PROFESSIONNELLE

CAFÉ FLE

Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : a.erezian@habitat-humanisme.org

Tous les jeudis, reprise le 11 septembre, de 14h à 15h30

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner : les mardis et mercredis de 8h à 10h

Déjeuner : les mardis et mercredis de 12h15 à 14h

Accueil convivial : les mardis et mercredis de 14h à 17h

Dîner : les mardis et mercredis de 19h15 à 20h30

Déjeuner entre femmes : un vendredi par mois de 12h15 à 14h

Possibilité de venir avec ses enfants. **Réservé aux femmes**

Vendredi 3 octobre de 12h à 14h

Vendredi 28 novembre de 12h à 14h

Vendredi 12 décembre de 12h à 14h



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 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

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

BOOSTEZ VOS NEURONES Réservé aux séniors



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.

Tous les jeudis de 9h15 à 10h15 du 18 septembre au 18 décembre.

YOGA SUR CHAISE Réservé aux séniors



Un temps entre seniors pour se reconnecter à son corps grâce au souffle.

Tenue souple souhaitée pour la pratique des postures. Avec Martine.

Les jeudis 2, 9 et 16 octobre de 10h45 à 11h45.

Les jeudis 13 et 27 novembre de 10h45 à 11h45.

Les jeudis 4, 11 et 18 décembre de 10h45 à 11h45.

YOGA DU RIRE Réservé aux séniors



Un moment de convivialité entre séniors pour cultiver la bonne humeur et l'énergie grâce au rire. Des exercices simples et accessibles pour relâcher les tensions. Avec Néosilver.

Les jeudis 9 et 23 octobre de 15h30 à 16h30.

Les jeudis 6 et 20 novembre de 15h30 à 16h30.

Les jeudis 4 et 18 décembre de 15h30 à 16h30.

CONFÉRENCE « BIEN VIEILLIR, BIEN VIVRE : DÉCOUVRIR L'EHPAD AUTREMENT »



Réservé aux séniors

Petit déjeuner convivial suivi d'une conférence pour "casser les idées reçues sur les Ehpad". Avec La résidence Cuvier.

Jeudi 20 novembre

TEMPS D'ÉCOUTE

Un temps d'écoute de 30 minutes en toute bienveillance, en partenariat avec l'association Écoute Lyon Bellecour, pour échanger et partager dans un cadre apaisant.

Vendredi 14 novembre de 9h30 à 11h30

Vendredi 12 décembre de 9h30 à 11h30

PODOLOGUE

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

Tous les vendredis de 8h30 à 11h30 à partir du 7 novembre - sauf le 26 décembre

VIE QUOTIDIENNE

SESSIONS INFORMATIQUES SÉNIORS



S'initier au numérique : naviguer sur internet, envoyer un mail, réaliser des démarches administratives, contacter ses proches, etc.

Inscription au 04 78 58 05 68 ou

prevention@maintenir.asso.fr

Tous les mardis de 14h à 15h30 - à partir du 2/10

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 les mardis 21/10, 28/10, 23/12 et 30/12.

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 du lundi de 14h à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12h ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



ALIMENTATION

ATELIER CUISINE SÉNIORS Réservé aux séniors



Venez participer à un atelier cuisine organisé par l'association Maintenir.

Lundi 17 novembre de 10h à 14h

ATELIER DE SENSIBILISATION « LE MIXEUR »



Dans le cadre de la semaine bleue, viens apprendre à construire ta journée alimentaire selon les besoins spécifiques des séniors.

Mercredi 8 octobre de 14h30 à 17h30

MIAM À L'AVEUGLE

Nous vous proposons d'imaginer et de réaliser une fresque de l'alimentation favorable à la santé et à l'environnement ! À la façon de Arcimboldo et de Dali, 99 participants, âgé entre 3 et 99 ans, seront invités à peindre, colorier ou dessiner un ingrédient sain tiré de leur alimentation quotidienne ou un élément du monde du vivant sur une des pièces d'un puzzle de 2 mètres par 1,5m qui représente un visage (une bouche, un nez et deux yeux).

Mardi 21 octobre de 14h30 à 16h30

CUISINE ET PAPILLES

Un temps d'échanges puis un moment de cuisine pour réaliser des recettes variées, gourmandes et équilibrées faciles à refaire chez vous.

Mercredi 29 octobre de 14h30 à 17h30 : La magie des courges

Mercredi 26 novembre de 14h30 à 17h30 : Tous fous de chocolat

CULTURE ET LOISIRS

COUTURE

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

Tous les lundis à partir du 22 septembre de 14h30 à 16h30 - sauf le 13 octobre

ATELIER CROCHET

Venez apprendre ou vous perfectionner au crochet aux côtés de Clémentine.

Mardis 7, 14 et 28 octobre de 14h à 16h

Dates à venir pour novembre et décembre

ATELIER PINCEAUX CISEAUX



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

Mardi 14 octobre de 14h à 16h

Mardi 18 novembre de 14h à 16h

Mardi 16 décembre de 14h à 16h

INSERTION PROFESSIONNELLE

CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : d.paquet@habitat-humanisme.org

Tous les lundis de 14h à 15h30

TABLE 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: les mardis de 14h à 17h

Accueil Spot Séniors : les jeudis 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, au 09 74 19 03 47 du lundi de 14h à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12h ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME



OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

PODOLOGUE

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

Jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre de 14h à 17h

Jeudis 4, 11 et 18 décembre de 14h à 17h

COIFFEUR

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. RDV d'une heure par personne.

Veillez laver vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille, sinon ils ne pourront pas vous coiffer.

Mercredi 8 octobre de 13h30 à 16h30

Vendredi 14 novembre de 8h30 à 11h30



VIE QUOTIDIENNE

JEU COLLECTIF « PARLONS ARGENT »

Un atelier ludique pour échanger sur des sujets financiers tels que les assurances, les moyens de paiement, les taux d'intérêt, le crédit, le surendettement, les réclamations et résiliations, etc.

Jeudi 20 novembre de 10h à 12h

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ET ÉCOGESTES

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

Jeudi 30 octobre de 10h à 11h30



ALIMENTATION

CUISINE ET PAPILLES

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

Mercredi 5 novembre de 14h30 à 17h30

La magie des courges

Mercredi 3 décembre de 14h30 à 17h30

Tous fous de chocolat

Mercredi 17 décembre de 14h30 à 17h30

Biscuits de Noël



INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL au 06 73 67 57 61.

IMAGE PROFESSIONNELLE ET CONFIANCE EN SOI

Lundi 13 octobre de 14h à 17h

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-déjeuner: les jeudis de 8h à 10h

Déjeuner: les jeudis de 12h à 14h (à partir de fin octobre/début novembre, date à confirmer)

Accueil convivial: de 14h à 17h - à partir du 6 novembre

Dîner : Jeudi 23 octobre et jeudi 4 décembre de 19h30 à 21h



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, au 09 82 81 35 90 ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

Escalé Solidaire du 9 - 2 place Dumas De Loire, 69009 LYON

PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



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.

Tous les mercredis de 16h à 17h sauf les 22/10, 29/10, 24/12, 31/12



COIFFEUR AVEC LA SEPR

La formation Coiffure de la SEPR vous offre un soin complet dans ses locaux. Shampooing, coupe, brushing et couleur possible !

Rendez-vous à l'Escale Solidaire Grange Blanche pour aller ensemble à la SEPR, juste en face.

Mardi 21 octobre de 8h45 à 12h : couleur et brushing

Vendredi 24 octobre de 14h30 à 17h : coupe HOMME

Mardi 18 novembre de 13h45 à 17h : Coloration, coupe, coiffage DAME

Lundi 24 novembre de 12h45 à 16h : Coloration, coupe, coiffage DAME

Mardi 25 novembre de 8h45 à 12h : Couleur et coiffage

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 shampooing, ni couleur]. **Veillez laver vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille**, faute de quoi nous ne pourrions pas vous coiffer.

Mercredi 5 novembre de 9h30 à 11h30

Mercredi 26 novembre de 13h30 à 16h30



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 déguster ensemble les bons petits plats préparés.

Tous les lundis de 9h30 à 13h30 sauf le 29/12

FRESQUE DE L'ALIMENTATION

Nous vous proposons d'imaginer et de réaliser une fresque de l'alimentation favorable à la santé et à l'environnement ! À la façon de Arcimboldo et de Salvador Dali, 99 participants, âgés entre 3 et 99 ans, seront invités à peindre, colorier ou dessiner un ingrédient sain tiré de leur alimentation quotidienne. Découverte d'aliments et de saveurs à l'aveugle. *Dans le cadre du MIAM Festival.*

Jedi 23 octobre de 14h30 à 16h30



CULTURE ET LOISIRS

TRICOT ET PAPOTAGE

Marie propose un temps convivial d'initiation au tricot autour d'une boisson chaude pour créer son écharpe, son bonnet en laine ou encore ses petits chaussons.

Tous les vendredis de 14h à 16h sauf les 10/10, 7/11



ATELIER COUTURE Par le Secours Catholique

Venez apprendre à manier aiguilles, fils et ciseaux pour faire des retouches dans une ambiance conviviale garantie.

Sans inscription.

Tous les mardis de 9h30 à 11h30 sauf les 28/10, 23/12, 30/12

CRÉATION ET PARTAGE

Partagez un moment créatif avec Françoise : créations en tout genre et adaptées selon les envies de chacun.e. Une belle occasion de découvrir, d'apprendre et de créer ensemble !

Jedi 6 novembre 14h à 16h : Mobile éléphant décoré

Jedi 20 novembre de 14h à 16h : Couture de torchons et décorations au pochoir

Jedi 4 décembre 14h à 16h : Cartes de Noël

Jedi 18 décembre de 14h à 16h : Décorations de Noël

SPECTACLES À LA MAISON DE LA DANSE

Découvrons ensemble un spectacle à la Maison de la Danse. *Limité à une date par personne et par trimestre.*

Merci de venir au guichet 30 min avant le début du spectacle pour récupérer sa place nominative.

Mercredi 12 novembre à 15h - Carmel Loanga

Samedi 22 novembre à 20h30 - Via Katlehong & Paulo Azevedo

Samedi 20 décembre à 20h30 - Les 7 doigts de la main

JEUX LUDIQUES AVEC LA BIBLIOTHÈQUE

LACASSAGNE ET LA MÉDIATHÈQUE DU BACHUT

Venez participer à un après-midi jeux de société convivial, en compagnie de la médiathèque du Bachut et de la bibliothèque Lacassagne.

Jedi 2 octobre de 14h à 16h avec la bibliothèque Lacassagne

Jedi 4 décembre de 14h à 16h avec la médiathèque du Bachut

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

les lundis après-midi et du mardi au jeudi matin au 04 81 09 34 95

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

PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



VIE QUOTIDIENNE

JEU COLLECTIF « PARLONS ARGENT »

Un atelier ludique pour échanger sur des sujets financiers tels que les assurances, les moyens de paiement, les taux d'intérêt, le crédit, le surendettement, les réclamations et résiliations, etc..

Jeudi 23 octobre de 10h à 12h

ÉCRIVAIN PUBLIC Par le Secours Catholique

Vous avez besoin d'une écoute, d'un conseil, d'une information ? Venez nous rencontrer pour un soutien à toute démarche administrative.

Sans inscription.

Tous les mardis de 9h30 à 11h30 sauf les 28/10, 23/12, 30/12

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.

Cours non adapté aux débutants.

Sans inscription.

Tous les vendredis de 14h à 16h sauf les 24/10, 31/10, 26/12

ACTIONS COLLECTIVES Par le Secours Catholique*

* Informations et inscriptions auprès de Marie-Neige, par téléphone au : 06 62 54 88 53

Vous avez envie d'agir pour les autres et pour vous ? Venez partager vos idées, les réaliser avec d'autres. Visites, activités artistiques, culturelles et ludiques...

Tous les lundis de 14h à 16h sauf les 27/10, 22/12 et 29/12

Lundi 06 octobre : « J'agis pour l'Escale » - Confection de petits gâteaux pour les cafés d'accueil.

Lundi 13 octobre : Atelier détente *Karaoke*.

Lundi 20 octobre : *Magic légumes !*

Séance autour d'un jeu animé par le collectif *Jeux Demain* dans le cadre du Miam Festival ! Pour connaître les légumes oubliés, leurs apports et bienfaits.

Lundi 03 novembre : « Pour la planète » - Atelier-débat d'actualité écologique animé par Henri.

Lundi 10 novembre : « J'agis pour l'Escale » - Confection de petits gâteaux pour les cafés d'accueil.

Lundi 17 novembre : Atelier « *Adamah* » - sculpture méditative.

Lundis 24 novembre et 1^{er} décembre : « Préparons Noël » - réalisation de cadres à partir de mandalas et d'écriture. Cadres exposés jusqu'aux vacances avant récupération par chacun.e.

Lundi 08 décembre : *Sortie culturelle* - lieu à confirmer

Lundi 15 décembre : *Goûter festif*

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

Déjeuner : les jeudis et vendredis de 12h15 à 14h

Dîner : les jeudis de 19h15 à 21h

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



REPAS À THÈME



Dîner Mexicain « Día de los Muertos »

Venez célébrer le *Día de los Muertos* ou *Le Jour des Morts*, lors d'un dîner festif aux saveurs mexicaines authentiques. Entre plats colorés, ambiance joyeuse et animations inspirées de cette tradition, laissez-vous emporter par une expérience culinaire et culturelle unique !

Jeudi 30 octobre

de 15h à 18h - atelier création des décorations pour la soirée

de 19h à 21h - dîner avec animations

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

les lundis après-midi et du mardi au jeudi matin au 04 81 09 34 95

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

PROGRAMME

OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2025



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

Mercredis 1, 15 et 29 octobre de 14h à 17h

Mercredis 12 et 26 novembre de 14h à 17h

Mercredi 10 décembre de 14h à 17h

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.*

Mercredis 1, 8, 15, 22 et 29 octobre de 14h à 17h

Mercredis 5, 12 et 19 novembre de 14h à 17h

Mercredis 3, 10 et 17 décembre de 14h à 17h

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.

Lundis 6, 13, 20 et 27 octobre de 16h15 à 17h30

Lundis 3, 10, 17 et 24 novembre de 16h15 à 17h30

Lundis 1, 8 et 15 décembre de 16h15 à 17h30

MÉDITATION EN MOUVEMENT

Libérer l'énergie dans son corps et plonger dans le silence intérieur.

Tenue souple recommandée. Avec Martine.

Lundis 6 et 13 octobre de 15h à 16h

Lundi 24 novembre de 15h à 16h

Lundis 1, 8 et 15 décembre de 15h à 16h



YOGA

Un temps pour se reconnecter à son corps grâce au souffle.

Tenue souple recommandée. Avec Martine.

Mercredis 1 et 8 octobre de 10h30 à 12h

Mercredis 12 et 26 novembre de 10h30 à 12h

Mercredis 3, 10 et 17 décembre de 10h30 à 12h

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 17 et 31 octobre de 9h à 13h

Vendredis 14 et 28 novembre de 9h à 13h

Vendredi 12 décembre de 9h à 13h

COIFFEUR

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. RDV d'une heure par personne.

Veillez laver vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille, sinon ils ne pourront pas vous coiffer.

Vendredi 17 octobre de 8h30 à 11h30

ALIMENTATION

AGIR EN CUISINE

Viens partager un moment convivial autour de la cuisine. L'atelier sera rythmé par les propositions du collectif.

Judi 23 octobre de 10h à 14h : Comprendre le système alimentaire avec Yves.

Judi 20 novembre 9h30 à 14h : A la découverte de la « Maison Sésame », tiers lieu alimentaire du Secours Catholique, et de l'atelier « Cuisinons ensemble ».

Judi 18 décembre de 10h à 14h : Bilan du cycle d'ateliers « Agir en cuisine » et temps de célébration de fin d'année.

CUISINE PARTAGÉE

Réservé aux personnes n'ayant pas accès à une cuisine individuelle.

Mise à disposition de la cuisine de l'Escale Solidaire pour venir préparer vos repas avec vos propres denrées et partager un moment de convivialité avec d'autres personnes.



Tous les jeudis de 10h à 18h

Inscription auprès de l'équipe alimentation au 07.61.89.46.10

MIAM À L'AVEUGLE

Lors de cet atelier, une vidéaste prépare une toile vide. L'objectif est que chaque participant puisse coller sur la toile une représentation de l'alimentation. Les personnes pourront ou seront invitées à déguster et sentir des aliments et devront les reconnaître. Ce sera un moment d'échanges autour de l'alimentation.

Mercredi 22 octobre de 14h30 à 16h30

CULTURE ET LOISIRS

ÉCRITURE

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

Mercredis 8 et 22 octobre de 17h30 à 19h

Mercredis 5 et 19 novembre de 17h30 à 19h

Mercredis 3 et 17 décembre de 17h30 à 19h



DANSE

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

Avec Cécile de Momentum.

Vendredi 3 octobre de 10h30 à 12h

Mercredi 15 octobre de 10h30 à 12h

Vendredis 7 et 21 novembre de 10h30 à 12h

Vendredis 5 et 19 décembre 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 3, 10 et 17 octobre de 14h à 15h

Vendredis 7, 14, 21 et 28 novembre de 14h à 15h

Vendredis 5, 12 et 19 décembre de 14h à 15h



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 escalasolidaire@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

OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2025



INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL au 06 73 67 57 61.

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

Préparation de CV, simulation de l'entretien de recrutement et rencontres avec des entreprises.

Jeudi 9 octobre de 9h à 12h : Vérification de CV.

Jeudi 13 novembre de 9h à 12h: Droits et devoirs du salarié.

Jeudi 11 décembre de 9h à 12h: Savoir se présenter en entretien.

PERMANENCE EMPLOI*

Création et actualisation de CV, aide à la recherche d'emploi/formation, préparation aux entretiens d'embauche....
Sans inscription.

Tous les jeudis de 14h à 17h



SE REMOBILISER EN CONFIANCE VERS L'EMPLOI *

Lundi 20 octobre de 14h à 15h30

Sophrologie « emploi »

Lundi 3 novembre de 14h à 15h30

Sophrologie « emploi »

Lundi 17 novembre de 14h à 15h30

Sophrologie « emploi »

JOB DATING *

Venez munie d'un CV pour rencontrer des recruteurs lors d'un entretien.

Jeudi 30 octobre de 9h30 à 12h

Jeudi 27 novembre de 9h30 à 12h

Jeudi 18 décembre de 9h30 à 12h

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 de 19h15 à 21h

Accueil convivial : le mercredi de 14h à 19h

Repas jeunes/étudiants : les mardis de 19h15 à 21h



Réservé aux jeunes
de moins de 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



OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

PILATES ET DÉTENTE CORPORELLE

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.

Mercredis 8 et 22 octobre de 10h à 11h

Mercredis 5 et 19 novembre de 10h à 11h

Mercredis 3 et 17 décembre de 10h à 11h



YOGA

Un moment pour soi à la découverte du yoga (à la portée de tous) : techniques de respiration, mouvement et postures de base, méditation et relaxation.

Mercredis 1, 15 et 29 octobre de 11h15 à 12h30

Mercredi 19 novembre de 11h15 à 12h30

Mercredis 3 et 17 décembre de 11h15 à 12h30

YOGA SUR CHAISE

Un temps pour se reconnecter à son corps lors d'une séance de yoga adaptée.

Mercredi 5 novembre de 11h15 à 12h30

CULTURE ET LOISIRS

TRICOT

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

Convivialité et efficacité réunies !

Judis 2 et 16 octobre de 14h à 16h

Judis 6 et 20 novembre de 14h à 16h

Judis 4 et 18 décembre de 14h à 16h



AQUARELLE

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

Mardis 14 et 28 octobre de 14h à 16h15

Mardi 18 novembre de 14h à 16h15

Mardis 2 et 16 décembre de 14h à 16h15



Karaoké

Venez chanter et passer un moment convivial lors d'une après-midi Karaoké.

Judi 9 octobre de 14h à 17h

SORTIES CULTURELLES

Chaque mois, découvrez Villefranche à travers visites et balades culturelles. Rendez-vous au 92 rue Henri-Dunant avec les résidents du Morgon. Inscription sur Synaio onglet « Événements extérieurs - T4 2025 » - Bonne condition physique requise

Dates à venir

ALIMENTATION

CUISINE EN FAMILLE

Réservé aux familles. Les enfants doivent être accompagnés d'un/e adulte

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

Mercredi 22 octobre de 14h15 à 17h

Mercredi 26 novembre de 14h15 à 17h



CUISINE ET PAPILLES

Un temps d'échanges puis un moment de cuisine pour réaliser des recettes variées, gourmandes et équilibrées faciles à refaire chez vous.

Mercredi 1er octobre de 14h à 17h

Légumes farcis

Mercredi 12 novembre de 14h à 17h

La magie des courges

Mercredi 10 décembre de 14h à 17h

Tous fous de chocolat

Réservé aux personnes n'ayant pas accès à une cuisine individuelle.

CUISINE PARTAGÉE

Inscription auprès de l'équipe Alimentation Durable au 07 61 89 46 10.

Mise à disposition de la cuisine de l'Escale Solidaire pour venir préparer vos repas avec vos propres denrées et partager un moment de convivialité avec d'autres personnes.

Dates à venir

INSERTION PROFESSIONNELLE

Informations et inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL
au 06 73 67 57 61.

PERMANENCE EMPLOI

Accueil, conseils 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 14 octobre de 14h à 17h

Mardi 11 novembre de 14h à 17h

Mardi 9 décembre de 14h à 17h

CAFÉ FLE

Inscriptions auprès de Christèle DUCARRE au 06 75 71 23 34.

Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux.

Tous les mercredis de 17h à 18h30

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 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, 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