

# PROGRAMME



JANVIER - FEVRIER - MARS 2026

## 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 12/02**

### 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.

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

**Mercredi 14 janvier de 13h30 à 16h30**

**Mercredi 18 mars de 13h30 à 16h30**

**Lundi 23 mars de 13h30 à 16h30**

### INTERVENTION SANTÉ BUCO-DENTAIRE

Intervention de sensibilisation autour des bons gestes à adopter pour prendre soin de votre hygiène bucco-dentaire.

**Vendredi 6 mars de 8h30 à 10h30**

### TESTS LUDIQUES : VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Venez faire des tests simples évaluant vos 6 fonctions essentielles, avec le programme ICOPE: vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition et humeur. Dès 60 ans et nécessité de venir avec sa carte vitale.

**Jeudi 05 mars de 9h à 11h**

### INTERVENTION NIGHTLINE - REPAS JEUNES

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

**Mercredi 18 mars de 19h à 21h**

Réservez aux jeunes de moins de 30 ans



## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

**Petit-déjeuner** : les mercredis, jeudis, 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

Réservez aux jeunes de moins de 30 ans

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

**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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

ou au 09 82 8135 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



## ALIMENTATION

### ATELIER PÂTISSERIE - LA CLOCHE

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

**Mercredi 25 février de 14h30 à 17h**



### ATELIER CRÈPE DE LA CHANDELEUR

Venez cuisiner et déguster des crêpes, à l'occasion de la chandeleur !

**Lundi 02 février de 14h30 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** Réservez aux personnes n'ayant pas accès à une cuisine individuelle

**Tous les mardis de 10h à 18h**

## CULTURE ET LOISIRS

### ATELIER CROCHET & TRICOT

Que vous soyez débutant·e·s, ou confirmé·e·s, découvrez le crochet et le tricot avec Chantal.

**Tous les vendredi de 09h30 à 11h30**



### ART THÉRAPIE

Exprimez votre créativité en réalisant diverses créations à partir de matériaux de récupération. Animé par l'artiste plasticien Hermann Seko YAKPEY.

**Mercredi 04 février de 14h30 à 16h**

**Mercredi 25 mars de 14h30 à 16h**



### ART CRÉATIF

Bricolages à partir de matériaux de récupération : des boîtes d'œuf, pour faire des fleurs en papiers.

**Mercredi 21 janvier de 14h30 à 16h**

### CONCERT AU PERISCOPE

Venez découvrir le groupe « Yalla Miku - 10 ans

Bongo Joe »

**Mercredi 28 janvier à 21h**

# PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026

## 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.

**Mercredis 21 janvier et 11 février de 14h30 à 16h**

L'artiste Elsa Fauconnet nous invite à revisiter les grottes pariétales comme le théâtre d'une soirée artistique aussi insolite que créative, à travers la réalisation d'un « tunnel book », composé de plusieurs décors de soirées étonnantes.

**Mercredis 4, 18 et 25 mars 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 21 janvier de 16h à 17h30**

**Mercredis 4, 18, 25 mars de 16h à 17h30**



### CULTURE POUR TOUS

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

*Limité à une permanence par personne par trimestre.*

**Mardi 6 janvier de 14h à 16h**



**Mardi 3 février de 14h à 16h**

**Mardi 3 mars de 14h à 16h**



### ÉCRITURE

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

**Mardis 6 et 20 janvier de 15h45 à 17h45**

**Mardis 3 et 24 février de 15h45 à 17h45**

**Mardis 3, 17 et 31 mars de 15h45 à 17h45**

### TRICOT

Partagez un moment convivial en découvrant le tricot aux côtés de Christine et Denise, dans une ambiance joyeuse !

**Les mardis 1 semaine sur 2**

**Reprise le 13 janvier de 14h à 16h.**



### ATELIER CRÉATIF

Création d'une lanterne lumineuse avec Emma et Alice !

**Mardi 20 janvier de 14h30 à 16h**

### CRÉATION DE MASQUES POUR LE CARNAVAL

Venez confectionner votre propre masque pour le Carnaval Populaire de la Guill' ! Avec le *Collective Esque*.

**Mardi 24 mars de 14h à 16h**



### PROJECTION D'UN FILM

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

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



**Mardi 13 janvier de 14h15 à 17h30 :**

*Aline* qui retrace la vie de la célèbre chanteuse Québécoise Céline Dion, interprétée par Valérie Lemercier.

**Mardi 24 février de 14h15 à 17h30 :**

*Le Règne animal* raconte l'histoire d'un futur proche où une épidémie de mutations transforme les humains en animaux.

**Mardi 17 mars de 14h15 à 17h30 :**

*Le sixième sens* raconte l'histoire d'un petit garçon dont l'imagination est visité par des esprits menaçants.

### CHANTONS ENSEMBLE !

Lors de cet atelier de pratique vocale, Anne propose de chanter ensemble, découvrir des chants du monde, en associant différentes pratiques, de la chorale à l'improvisation vocale et corporelle. Peu importe la voix, l'important c'est de chanter, et surtout à plusieurs, laissant place à la créativité dans un moment de partage joyeux et accessible à tous.les

**Lundis 5 et 26 janvier de 18h30 à 20h**



**Lundis 9 et 23 février de 18h30 à 20h**

**Lundis 2 et 16 mars de 18h30 à 20h**

**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](mailto: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



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026

## VIE QUOTIDIENNE

### ATELIER JARDINAGE

Venez participer à des ateliers de jardinage, découverte de la biodiversité, du compost... avec l'équipe de Service Civique d'Unis-cité !

À l'espace Rancy, à côté de l'Escale.

**Mercredis 4 et 25 février de 15h à 16h30**

**Mercredis 4 et 25 mars de 15h à 16h30**



## SANTE ET BIEN ÊTRE

### ATELIER YOGA AVEC MARION

Initiez-vous au Yoga avec Marion, professeure qualifiée dans son studio *Yoga Citta* à deux pas de l'Escale du 3. Elle vous accueillera dans une ambiance calme et bienveillante, pour un moment de déconnexion, peut importe votre niveau. *Venir directement au studio de Yoga [204 Rue de Créqui, 69003] avec une tenue confortable et décontractée.*

**Mercredi 28 janvier de 16h à 17h**

**Vendredi 20 février de 16h à 17h**

**Vendredi 20 mars de 16h à 17h**

### 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).

*Veuillez vous assurer d'avoir lavé vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille, faute de quoi nous ne pourrons pas vous coiffer.*

**Vendredi 6 février de 8h30 à 11h30**

**Vendredi 27 février de 8h30 à 11h30**

**Lundi 23 mars de 13h30 à 16h30**



### YOGA SUR CHAISE ENTRE FEMMES

**Réservez aux femmes**

Une séance d'1h de yoga sur chaise pour retrouver de la souplesse, bouger en douceur et relâcher les tensions dans une atmosphère de détente.

**Les vendredis 1 semaine sur 2, de 14h15 à 15h15**

**À partir du 9 janvier**



**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](mailto: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**

## TEMPS D'ÉCOUTE, PARLER DE SA SANTÉ

### DE FEMME

**Réservez aux femmes**

Deux sages-femmes vous proposent un temps d'écoute individuel de 30 minutes, dans un cadre intime et confidentiel, pour parler de votre santé, poser toutes vos questions autour du corps féminin (gynécologie, contraception, grossesse, ménopause, violences, etc...).

*Ce n'est pas une consultation médicale ni un examen, mais un moment d'échange libre. Vous pouvez venir accompagnée et apporter vos documents.*

*Proposé par Gynécologies Sans Frontières.*

**Vendredi 23 janvier de 10h à 12h**

**Vendredi 20 février de 10h à 12h**

**Vendredi 20 mars de 10h à 12h**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

### CAFÉ FLE



Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux.

**Inscriptions par mail : [p.lauzol@habitat-humanisme.org](mailto:p.lauzol@habitat-humanisme.org)**

**Tous les jeudis de 14h à 15h30**

**Reprise le 8 janvier**

## 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** : **Réservez aux femmes**

un vendredi par mois de 12h15 à 14h

*Possibilité de venir avec ses enfants.*

**Vendredi 23 janvier**

**Vendredi 20 février**

**Vendredi 20 mars**

# PROGRAMME



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### BOOSTEZ VOS NEURONES

Réservez 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 15 janvier au 26 mars

### YOGA SUR CHAISE

Réservez 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 15 et 22 janvier de 10h45 à 11h45

Les jeudis 5 et 19 février de 10h45 à 11h45

Les jeudis 5, 12 et 26 mars de 10h45 à 11h45

### YOGA DU RIRE

Réservez 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.

Le jeudi 12 février de 15h30 à 16h30

### GYM DOUCE

Réservez aux séniors



On s'étire, on bouge et on s'assouplie en douceur durant une heure de Gym douce, avec Flore.  
Le jeudi 29 janvier de 10h45 à 11h45

### PODOLOGUE

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



Les vendredis 9 et 23 janvier de 8h30 à 11h30

Les vendredis 6 et 13 février de 8h30 à 11h30

Les vendredis 13, 20 et 27 mars de 8h30 à 11h30



### TEMPS D'ÉCHANGE « BIEN VIEILLIR, BIEN VIVRE : DÉCOUVRIR L'EHPAD AUTREMENT »

Réservez aux séniors

Petit déjeuner convivial suivi d'une échange pour "casser les idées reçues sur les Ehpads". Avec La résidence Le 6ème.



Jeudi 12 février de 10h30 à 11h30.

### 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 30 janvier de 9h30 à 11h30

Vendredi 27 février de 9h30 à 11h30

Vendredi 27 mars de 9h30 à 11h30

## 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.



Les mardis 13 et 27 janvier de 14h à 17h

Le mardi 10 février de 14h à 17h

Les mardis 3, 17, et 31 mars de 14h à 17h

### ATELIER ACCÈS AUX DROITS ET PROTECTIONS DES DONNÉES NUMÉRIQUES

Réservez aux séniors

Intervention de l'association « l'Espoir ainés » sur l'accès aux droits et aux aides sociales ainsi que sur la protection des données numériques.



Le jeudi 26 février de 14h à 16h30

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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

# PROGRAMME



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026

## ALIMENTATION

### 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 14 janvier de 14h30 à 17h30 « La fabrique à soupes »**

**Mercredi 4 février de 14h30 à 17h30 « Mille façons d'aimer le chou »**

**Mercredi 4 mars de 14h30 à 17h30 « La patate chaude »**

### FÊTE DE LA CHANDELEUR

Viens préparer des crêpes avec Alice et Anthéa pour fêter la chandeleur comme il se doit !

**Mardi 3 février de 15h à 17h**



## 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 5 janvier de 14h30 à 16h30**

### ATELIER CROCHET

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

**Mardis 6 et 20 janvier de 14h à 16h**

Dates à venir pour février et mars (voir affiche dans l'escale ou sur le site internet)

### ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

**Mardi 13 janvier de 14h à 16h**

**Mardi 10 février de 14h à 16h**

**Mardi 3 mars 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 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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

## ATELIER COLORIAGE

Détendez-vous et coloriez de jolis motifs avec Clémentine.

**Vendredi 16 janvier de 10h à 11h30**

Dates à venir pour février et mars (voir affiche dans l'escale ou sur le site internet)



## JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC L'ASSOCIATION CHEVREFEUILLE

Réservé aux séniors



Découvrez de nouveaux jeux de société avec les services civiques d'Unicité. Bonne humeur et rencontres sont au rendez-vous ! Dans les locaux de l'association « Chèvrefeuille » au 97 rue Boileau, Lyon 6, à 5 min à pied de l'escale.

**Tous les mardis après-midi à partir du 13 janvier (sauf les 17/02 et 24/02) de 14h à 17h**

Rendez-vous à l'escale à 13h50 pour s'y rendre ensemble !

## INSERTION PROFESSIONNELLE

### CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : [p.lauzol@habitat-humanisme.org](mailto:p.lauzol@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

**Diner :** 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 et mardi de 14h à 17h

# PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### PODOLOGUE

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

Tous les jeudis de 14h à 17h (à partir du 22/01)

### 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.

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



Vendredi 23 janvier de 8h30 à 11h30

Vendredi 27 février de 8h30 à 11h30

Mercredi 4 mars de 9h30 à 11h30

Vendredi 13 mars de 8h30 à 11h30

### ATELIER LUDIQUE SUR LE SOMMEIL

#### « Le sommeil, c'est la santé »

Nous réfléchirons ensemble à l'importance du sommeil pour une bonne santé, en repérant les « ennemis » et les « amis » du sommeil et en partageant nos astuces pour dormir plus sereinement.

Jeudi 22 janvier de 9h à 11h

### ATELIER BUCCO-DENTAIRE

Un atelier ludique où l'on découvre, en s'amusant, les bons gestes pour prendre soin de son sourire : jeux, démonstrations, astuces surprises... Tout pour rendre l'hygiène dentaire simple, cool et éclatante !

Jeudi 12 mars de 8h30 à 10h30

### YOGA SUR CHAISE

Une séance d'1h de yoga sur chaise pour retrouver de la souplesse, bouger en douceur et relâcher les tensions dans une atmosphère de détente.

Vendredis 16 et 30 janvier de 14h15 à 15h15

Vendredis 13 et 27 février de 14h15 à 15h15

Vendredis 13 et 27 mars de 14h15 à 15h15



**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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

## DÉPISTAGE AUDITIF

Venez tester votre audition grâce à des évaluations rapides et ludiques, échanger avec des professionnels bienveillants et repartir avec des conseils simples pour prendre soin de vos oreilles.

Jeudi 19 mars de 9H30 à 12H30

## VIE QUOTIDIENNE

### ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Tout savoir sur l'utilisation de votre smartphone. Du mot de passe à la boîte mail en passant par les réseaux sociaux.

Jeudis 8 et 22 janvier de 9h à 12h

Jeudis 5 et 26 février de 9h à 12h

Jeudis 12 et 26 mars de 9h à 12h

### VIDE DRESSING DINO

A fleur d'arc-en-ciel : un moment pour soi afin de découvrir notre chromo-dressing coloré et repartir avec une tenue coup de cœur. Après cette pause créative, les participant.e.s pourront se détendre dans notre bulle bien-être au son d'une musique douce. Atelier gratuit et mixte.

Jeudi 15 janvier de 14h à 18h



## CULTURE ET LOISIRS

### CULTURE POUR TOUS

Places gratuites pour découvrir spectacles, films et expositions en tous genres. Limité à un RDV par trimestre par personne.

Jeudi 22 janvier de 15h à 17h

Jeudi 26 février de 15h à 17h

Jeudi 26 mars de 15h à 17h



# PROGRAMME



JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026

## CINÉ DÉBAT

Venez partager un moment convivial autour d'un long-métrage sélectionné pour faire réfléchir, rêver ou voyager. Une parenthèse détente pour découvrir, discuter et profiter ensemble.

**Mercredi 4 février de 14h à 17h**



**Jeudi 5 mars de 14h à 17h**

## TEMPS CONVIVIAL ENTRE FEMMES

### (ET LES ENFANTS)

Un moment convivial réservé aux femmes et à leurs enfants, pour profiter d'une pause douce et joyeuse : discuter, rire, jouer, se détendre et partager un vrai moment de légèreté ensemble.

**Mercredi 14 janvier de 15h à 17h**

**Mercredi 25 février de 15h à 17h**

**Mercredi 18 mars de 15h à 17h**

## 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 02 février de 09h à 12h**

## ATELIER DE PRÉPARATION ET D'AIDE À L'EMPLOI

**Lundi 16 mars de 14h à 16h30**

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

**Déjeuner:** les jeudis de 12h à 14h

**Accueil convivial:** les jeudis de 14h à 17h

**Diner :** Jeudi 22 janvier et jeudi 5 mars  
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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

# PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### QI GONG



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

**Tous les mercredis de 16h à 17h, sauf les 11/02, 18/02**

### COIFFURE AVEC LA SEPR



La formation Coiffure de la SEPR vous offre un soin complet dans ses locaux. Shampoing, coupe, brushing et couleur possible ! *Rendez-vous à la SEPR au 46 rue Professeur Rochaix, 69003 Lyon. Présentez-vous à l'accueil et une personne viendra vous chercher.*

**Mercredi 14 janvier de 12h50 à 16h:** coloration, coupe, coiffage DAME

**Jeudi 22 janvier de 8h50 à 12h:** coloration, coupe, coiffage DAME

**Lundi 9 février de 12h50 à 16h:** coloration, coupe, coiffage DAME

**Jeudi 5 mars de 8h50 à 12h:** coupe HOMME

**Lundi 9 mars de 12h50 à 16h:** coloration, coupe, coiffage DAME

**Vendredi 13 mars de 8h50 à 12h:** coupe HOMME

**Mardi 31 mars de 13h50 à 17h:** coloration, coupe, coiffage DAME

### VENDREDI MATIN BIEN-ÊTRE



Régine et William vous proposent un temps de détente tous les vendredis matins pour prendre soin de soi : apprendre à faire ses ongles, réaliser des coloriages anti-stress et découvrir ensemble d'autres moments de bien-être !

**Tous les vendredis matin de 10h à 12h, sauf les 9/01, 30/01 et 27/02**

## 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 9h15 à 13h30, à partir du 12/01**

## 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**

### 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 lundis de 14h à 16h, sauf les 9/02 et 16/02**

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](mailto: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 Rochaix, 69003 LYON - Métro Grange Blanche

### CRÉATION ET PARTAGE



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

**Un jeudi sur deux de 14h à 16h**

**Jeudi 8 janvier :** Poterie

**Jeudi 22 janvier :** Carte Papillon en relief

**Jeudi 5 février :** Décoration pour le repas

« Cap sur la crêperie bretonne ! »

**Jeudi 19 février :** Support pour post-it en papier et carton

**Jeudi 5 mars :** Galets peints

**Jeudi 19 mars :** Cadre décoratif en carton

### 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.*

**Vendredi 13 mars à 20h30 :** Mounia Nassangar / Sons of Wind

### JEUX LUDIQUES AVEC LA BIBLIOTHÈQUE LACASSAGNE ET LA MÉDIATHÈQUE DU BACHUT



Venez participer à une après-midi jeux de société, avec la présence de la Bibliothèque Lacassagne et la Médiathèque du Bachut qui présenteront leurs activités. *N'hésitez pas à amener vos jeux pour les proposer !*

**Jeudi 5 février de 14h à 16h :** par la Médiathèque du Bachut

### CINÉ-DISCUSSION



Profitons ensemble d'un film projeté à l'Escale, puis prenons un moment pour en discuter autour d'un café/thé. Chaque séance mettra à l'honneur l'un.e de nos acteurs et actrices favoris avec un de ses films !

**Jeudi 29 janvier de 14h30 à 16h30 :** un film de Louis de Funès (*La Grande Vadrouille* ou *La Folie des Grandeurs*, ou autre...)

**Jeudi 26 février de 14h30 à 16h30 :** un film de Thierry Lhermitte (*Le Père Noël est une ordure* ou *Le Diner de cons*, ou autre...)

**Jeudi 26 mars de 14h30 à 16h30 :** On choisit ensemble !

### « KARAO - THÉ ! »



Venez partager un moment convivial autour d'une tasse de thé/café, tout en chantant vos chansons préférées lors d'une séance de karaoké ! *N'hésitez pas à apporter de quoi grignoter si vous le souhaitez.*

**Jeudi 12 mars de 15h à 17h**

# PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026



## LE LOTO DU MOIS

Après le repas du midi, installez-vous confortablement avec votre café et rejoignez-nous pour un loto convivial !

**Jeudi 15 janvier de 14h à 14h30**

**Jeudi 26 février de 14h à 14h30**

**Jeudi 26 mars de 14h à 14h30**

## ATELIER ÉCRITURE POUR TOUTES ET TOUS

Marie-Christine et Lucie vous proposent un atelier guidé pour apprendre à exprimer sa créativité à l'écrit. Tout le monde est le bienvenu pour ce temps d'échange et de création !

**Vendredi 13 mars de 10h15 à 12h15**

## JEUDI MATIN MANUEL

Régine et William vous accueillent les jeudis matins pour un temps manuel où l'on crée, manipule et découvre de nouvelles techniques. Un moment simple et accessible à tous pour faire travailler ses mains... et se faire plaisir !

**Tous les jeudis de 10h à 12h**

**Les 1ers jeudis du mois, 08/01, 05/02, 05/03** : Origami

**Les 2e jeudis du mois, 15/01, 12/02, 12/03** : Modelage en pâte Fimo

**Les 3e jeudis du mois, 22/01 et 19/03** : Poterie modelage

**Les 4e jeudis du mois, 29/01 et 26/03** : Peinture sur les poteries de la semaine précédente

## VIE QUOTIDIENNE

### 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 9/02 et 16/02**

**Lundi 5 janvier** : Bonne année ! - Goûter Crêpes

**Lundi 12 janvier** : « J'agis pour l'Escale » - Confection de petits gâteaux pour les cafés d'accueil. *Sans inscription*.

**Lundi 19 janvier** : « Secrets de plantes » - Les fleurs de Bach, atelier animé par Stéphanie, formatrice

**Lundi 26 janvier** : Atelier chantant avec Enguerrand, pianiste

**Lundi 2 février** : Sortie culturelle - Visite guidée de l'Exposition « Etretat, par-delà les falaises » - Musée des Beaux-Arts de Lyon

**Lundi 23 février** : Atelier créatif - réalisation de tableaux inspirés de la nature

**Lundi 2 mars** : « Surprise ! » = Balade ou Ciné-débat ?



**Lundi 9 mars** : « J'agis pour l'Escale » - Confection de petits gâteaux pour les cafés d'accueil. *Sans inscription*.

**Lundi 16 mars** : Mandala-musique. *Sans inscription*.

**Lundi 23 mars** : « Pour la planète ». Jeu du « Pas climatique », avec Tanguy

**Lundi 30 mars** : « Pâques, c'est tout chocolat » - atelier cuisine

### 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 10/02, 17/02



### 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 02/01, 13/02 et 20/02.



### CONVERSATION EN FRANÇAIS

**Par le Secours Catholique**

Venez pratiquer le français dans une ambiance conviviale et chaleureuse. *Sans inscription*.

**Tous les mardis de 14h30 à 16h**, sauf les 06/01, 10/02 et 17/02.

## 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

### DÉJEUNER « CAP SUR LA CRÊPERIE BRETONNE ! »

L'Escale se transforme exceptionnellement en crêperie bretonne ! Galettes, crêpes salées et sucrées à la bonne franquette et ambiance festive au programme. Embarquez avec nous et cap sur la Bretagne !



**Jeudi 12 février de 12h à 14h**



### DÉJEUNER « RACLETTE PARTY ! »

Venez partager un moment gourmand et convivial autour d'une délicieuse raclette ! Fromage fondant, pommes de terre, charcuterie, légumes... et bonne humeur garantie !

**Vendredi 27 février 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](mailto: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 Rochaix, 69003 LYON - Métro Grange Blanche

# PROGRAMME

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2026



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES

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

**Mercredis 7 et 21 janvier de 14h à 17h**

**Mercredis 4 et 25 février de 14h à 17h**

**Mercredis 11 et 25 mars 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 7, 14, 21, et 28 janvier de 14h à 17h**

**Mercredis 11, 18 et 25 février de 14h à 17h**

**Mercredis 4, 11, 18 et 25 mars 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 5, 12, 19 et 26 janvier de 16h15 à 17h30**

**Lundis 2, 9, 16 et 23 février de 16h15 à 17h30**

**Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars 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 5, 12 et 19 janvier de 15h à 16h**

**Lundis 2 et 16 février de 15h à 16h**

**Lundis 2, 9 et 23 mars de 15h à 16h**

### YOGA

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

Tenue souple recommandée. Avec Martine.

**Mercredis 7, 14 et 21 janvier de 10h30 à 12h**

**Mercredis 4 et 18 février de 10h30 à 12h**

**Mercredis 4, 11 et 25 mars 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 16 et 30 janvier de 9h à 13h**

**Vendredis 6 et 27 février de 9h à 13h**

**Vendredi 6, 13, 20 mars de 9h à 13h**



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](mailto: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

## ALIMENTATION

### FOU DE TOFU

Viens partager un moment convivial pour apprendre à cuisiner le tofu avec Malo. Prépare ton repas et découvre les saveurs du tofu, aliment souvent mal compris. Animation et découverte du tofu, cuisine et repas partagé dans la bonne humeur et surtout plein de saveurs.

**Mardi 17 mars de 10h30 à 13h30**



### 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*

## CULTURE ET LOISIRS

### ÉCRITURE

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



**Mercredis 7 et 21 janvier de 17h30 à 19h**

**Mercredis 4 et 18 février de 17h30 à 19h**

**Mercredis 4 et 18 mars 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.

**Vendredis 9, 16 23 et 30 janvier de 10h30 à 12h**

**Vendredis 6 et 27 février de 10h30 à 12h**

**Vendredis 13 et 27 mars 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 23 et 30 janvier de 14h à 15h**

**Vendredi 2<sup>e</sup> février de 14h à 15h**

**Vendredis 6, 13, 20 et 27 mars de 14h à 15h**

### CONCERTS À L'ENM

Venez découvrir des concerts à l'école nationale de musique de Villeurbanne. RDV à 19h30 à l'escale Wilson, accompagnés par Malo

**Mercredi 21 janvier de 19h30 à 21h30 concert autour de la**

**musique d'Erik Satie**

**Mercredi 25 février de 19h30 à 21h30 soirée musiques actuelles amplifiées**

**Mardi 3 mars de 19h30 à 21h30 soirée du département chanson**

# PROGRAMME

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2026



## INSERTION PROFESSIONNELLE

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

### ATELIERS DE PRÉPARATION ET D'AIDE À L'EMPLOI\*

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

**Jeudi 22 janvier de 9h à 12h** : Je me prépare vers l'emploi

**Jeudi 26 février de 9h à 12h** : Faire la différence auprès des employeurs

**Jeudi 12 mars 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 \*

**Mardi 13 janvier de 14h à 15h30**

Sophrologie « emploi »

**Mardi 3 février de 14h à 15h30**

Sophrologie « emploi »

**Mardi 10 mars de 14h à 15h30**

Sophrologie « emploi »

**Mardi 17 mars de 14h à 17h**

Présentation professionnelle

## 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



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](mailto: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

JANVIER FEVRIER MARS 2026

## 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 21 et 28 janvier de 10h à 11h**

**Mercredi 18 février de 10h à 11h**

**Mercredis 4 et 18 mars 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.

**Mercredi 18 février de 11h15 à 12h30**

**Mercredis 4 et 18 mars de 11h15 à 12h30**

### YOGA SUR CHAISE

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

**Mercredi 25 février de 11h15 à 12h30**

**Mercredis 11 et 25 mars de 11h15 à 12h30**

### BOOSTEZ VOS NEURONES

Réservez aux seniors

Venez booster vos neurones avec des activités simples et amusantes pour entraîner mémoire, attention et concentration !

**Vendredis 23 et 30 janvier de 09h15 à 10h15**

**Vendredis 6 et 27 février de 09h15 à 10h15**

**Vendredis 13 et 27 mars de 09h15 à 10h15**

## VIE QUOTIDIENNE

### ESPACE RENCONTRES FAMILLES

Réservez aux familles

Venez partager un moment privilégié avec votre enfant et échanger autour de la parentalité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

**Vendredi 20 février de 10h à 12h**

**Jeudi 19 mars de 16h à 18h**

### PERMANENCE PARENTALITÉ

Réservez aux familles

Un temps d'échange dédié à la parentalité, animé par Une Souris Verte, pour poser toutes vos questions en toute simplicité.

**Jeudi 29 janvier de 10h à 12h et de 14h à 17h**



## ALIMENTATION

### CUISINE EN FAMILLE

Réservez 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 21 janvier de 14h à 17h**

**Mercredi 25 février de 14h à 17h**

**Mercredi 25 mars de 14h 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 28 janvier de 14h à 17h**

La fabrique à soupes

**Mercredi 18 février de 14h à 17h**

Mille façons d'aimer les choux

**Mercredi 18 mars de 14h à 17h**

La patate chaude

## INSERTION PROFESSIONNELLE

### PERMANENCE EMPLOI

**Inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL au 06 73 67 57 61**

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

**Mardi 13 janvier de 14h à 17h**

**Mardi 10 février de 14h à 17h**

**Mardi 10 mars 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 les 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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)**

**Escale Solidaire Caladoise - 56 rue Henri Dunant 69400 Villefranche-sur-Saône**

# PROGRAMME

JANVIER FEVRIER MARS 2026



## CULTURE ET LOISIRS

### CORRESPONDANCES INTERGENERATIONNELLES

*Réserve aux seniors*

Venez découvrir des lettres échangées entre générations et partager un moment de lecture convivial ! Discutez ensemble de ces témoignages et profitez d'un atelier ouvert et chaleureux.

**Vendredi 30 janvier de 10h30 à 12h**

**Vendredi 27 février de 10h30 à 12h**

**Vendredi 27 mars de 10h30 à 12h**

### AQUARELLE

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



**Mardis 6 et 20 janvier de 14h à 16h15**

**Mardis 3 et 17 février de 14h à 16h15**

**Mardis 3, 17 et 31 mars de 14h à 16h15**

### TRICOT

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



**Jeudis 8 et 22 janvier de 14h à 16h**

**Jeudis 5 et 19 février de 14h à 16h**

**Jeudis 5 et 19 mars de 14h à 16h**

**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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

**Escale Solidaire Caladoise - 56 rue Henri Dunant 69400 Villefranche-sur-Saône**