

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 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 09 et 16 avril



TRIVIALE POURSUITE DE LA SANTÉ

Venez participer à un triviale poursuite sur des thématiques diverses autour de la santé.

Mercredi 3 juin de 14h à 16h

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 16 avril de 9h à 10h30

ALIMENTATION

ATELIER PÂTISSERIE - LA CLOCHE

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

Mercredi 27 mai à 14h30



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

ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS

TOURNOI DES ESCALES SOLIDAIRES

Rejoignez-nous au Parc de la tête d'or pour un tournoi de jeux extérieurs, et pour célébrer l'été tous et toutes ensemble autour d'un goûter dans l'herbe. *Sous réserve de conditions météorologiques favorables.*

Point de rencontre à la "Porte de la tête d'or"

Mercredi 10 juin de 14h 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 vendredis 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 15 avril de 14h30 à 16h

Mercredi 06 mai de 14h30 à 16h

Mercredi 17 juin de 1h30 à 16h

CONCERT - NOUT - PÉRISCOPE

Venez découvrir la crème de la scène jazz française avec le trio NOUT composé de la flûtiste Delphine Joussein, la harpiste Rafaëlle Rinaudo et la batteuse Blanche Lafuente. *Rendez-vous à l'escale.*

Mercredi 20 mai à 20h40



CONCERT - LA PIEUVRE - PÉRISCOPE

50m Nage Libre est un duo formé par Léo Delay (batterie, synthé) et Anne Godefert (guitare, synthé). Création originale, mêlant séquences, jeu en direct, instruments électroniques et acoustiques. *Rendez-vous à l'escale..*

Jeudi 21 mai à 17h à 19h



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 par téléphone

les lundis après-midi, mardis et jeudis matins au 09 82 81 35 90

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2026



VISITE DU MARCHÉ GARE

Venez découvrir l'envers du décor de la salle de concert « Marché Gare ». Visite des lieux et rencontre avec des professionnels du monde musical. [Rendez-vous à l'escale.](#)

Mardi 05 mai de 14h30 à 16h

VISITE DU PÉRISCOPE

Venez découvrir l'envers du décor de la salle de concert « le périscope ». Visite des lieux et rencontre avec des professionnels du monde musical. [Rendez-vous à l'escale.](#)

Lundi 29 juin de 15h à 16h

PRÉSENTATION DE LIVRES « POP-UP »

Les pop-ups sont des livres animés, avec des mécanismes qui permettent de faire bouger les pages ou de déplier des éléments en volumes.

A la suite de la présentation, vous pourrez vous-même participer à la création d'une « carte pop-up », pour faire essayer le mécanisme de base du livre animé.

Jedi 07 mai de 10h à 12h

ATELIER KAMISHIBAI

Découverte du « théâtre de papier », une technique de contage d'origine japonaise basée sur des planches illustrées que le conteur fait défiler dans un théâtre ambulant en bois.

Jedi 11 juin de 10h30 à 12h



DÉJEUNER - CONCERT - MARCHÉ GARE

Profitez de la pause du midi pour découvrir un concert mystère. Prévoir son pique-nique ou possibilité d'acheter un repas préparé par l'association ERIS directement sur place.

Mardi 28 avril de 11h45 à 13h30

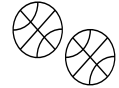
Mardi 26 mai de 11h45 à 13h30



PÉTANQUE AVEC LA CANILLE

Que vous soyez experts ou débutants, venez participer à notre tournoi de pétanque, avec l'association la canille. Rendez-vous à l'escale.

Lundi 15 juin de 14h à 16h



BALADES

CIRCUIT AUTOUR DE CHASSIEU

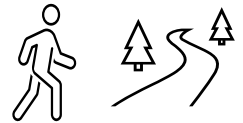
Circuit autour de Chassieu. 7km, sans dénivelé pour se remettre en jambes. [RDV arrêt tram T3 à Part Dieu.](#)

Vendredi 17 avril à 10h

RUISSEAU DES PLANCHES

Balade autour du ruisseau des planches à Ecully. 10km, peu de dénivelé. [RDV à l'escale.](#)

Vendredi 22 mai à 9h30



LES BORDS DE SAÔNE

Vers les bords de Saône, au départ de Neuville. 9km, peu de dénivelé. [RDV à l'escale.](#)

Vendredi 26 juin à 9h30

VIE QUOTIDIENNE

APPRENDRE L'INSCRIPTION SYNAIO EN AUTONOMIE

Apprendre à utiliser notre plateforme d'inscription aux ateliers et repas de façon autonome. Nous vous expliquerons comment vous inscrire, étape par étape, depuis votre propre appareil.

Jedi 16 avril de 10h30 à 11h30

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

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 ou par téléphone

les lundis après-midi, mardis et jeudis matins au 09 82 81 35 90

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 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.

Mercredi 22 avril de 14h30 à 16h

Mercredi 6 & 27 mai de 14h30 à 16h

Mercredis 24 juin 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 27 mai de 16h à 17h30

Mercredis 24 juin de 16h à 17h30



CULTURE POUR TOUS

Places gratuites pour découvrir spectacles et expositions en tous genres. Attention, nous ne distribuons plus de places de cinéma !
Limité à une permanence par personne par trimestre.

Mardi 7 avril de 14h à 16h

Mardi 5 mai de 14h à 16h

Mardi 2 juin 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 28 avril de 15h45 à 17h45

Mardis 5, 12 et 19 mai de 15h45 à 17h45

Mardis 16 et 30 juin 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 mardi 7 avril de 14h à 16h.



ATELIERS DESSIN ET ORIGAMI

Venez découvrir l'origami, cet art du pliage du papier originaire du Japon, ainsi que le dessin aux côtés de Camille dans une ambiance conviviale !

Tous les mercredis de 14h30 à 16h



SÉANCE PHOTO !

Habitué.e de l'Escale du 3 (ou pas) venez vous faire tirer votre plus beau portrait ! Récupérez votre photo et pour celles et ceux qui le souhaitent, elles seront exposées dans l'Escale ! Venez comme vous êtes ☺

Mardi 16 juin de 14h30 à 16h

Mercredi 17 juin de 14h30 à 16h



PROJECTION DE 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 14 avril de 14h15 à 17h00

En fanfare : Thibault, un chef d'orchestre de renommée internationale, confronté à un diagnostic de leucémie, découvre qu'il a été adopté et qu'il a un frère.

Mardi 5 mai de 14h15 à 17h00

Premier contact : Lorsque de mystérieux vaisseaux venus du fond de l'espace surgissent sur Terre, une équipe d'experts est rassemblée afin de tenter de comprendre leurs intentions.

Mardi 9 juin de 14h15 à 17h00

The Truman Show : Le film raconte la vie de Truman, vedette à son insu d'un spectacle de télé-réalité. Le monde dans lequel il grandit depuis sa naissance n'est qu'un immense plateau de tournage et tous ceux qui l'entourent sont des acteurs.

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 toutes et tous !

Lundi 13 et 27 avril de 18h30 à 20h

Lundi 4 et 18 mai de 18h30 à 20h

Lundi 15 et 29 juin de 18h30 à 20h



AUDITORIUM DE LYON

Venez profiter d'une visite d'une heure pour découvrir l'Auditorium de Lyon ! Parcourez les différentes salles, découvrez les instruments, les sous-sols, backstages !

Attention la visite est difficilement accessible aux personnes à la mobilité réduite (beaucoup d'escaliers).

La visite sera prévue un lundi de 18h30 à 20h, la date précise sortira prochainement.



CONCERT À L'ESCALE !

Gyslain N revient à l'Escale pour un concert de slam aux textes puissants, poétiques et aux sonorités jazz et funk ! Venez partager un bon moment en musique autour d'un apéro à partager.

Jeudi 28 mai, horaires à venir !



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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 04 81 09 16 93

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2026



ALIMENTATION

CHORBA'TELIER DE CUISINE

Préparons ensemble une chorba traditionnelle d'Afrique du nord avec Nadia, accompagnée d'autres délicieuses spécialités et dégustons les ensemble lors d'un repas convivial !



Lundi 8 juin de 16h à 20h à l'Escale du 3

Vendredi 12 juin de 9h à 13h à l'Escale Grange Blanche

FÊTE DES VOISINS & ATELIER GÂTEAU

Venez partager un temps convivial autour d'un goûter, de jeux et musiques avec la Cuisine des gones !

Vendredi 29 mai de 15h à 17h.

RDV rue Étienne Dolet, sans inscription et ouvert à tout le monde !

Atelier Gâteau, préparation du goûter pour la fête des voisins, à la Cuisine des Gones.

Vendredi 29 mai de 10h à 12h *[sur inscription]*



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.

Mercredi 22 avril de 14h à 15h30

Mercredi 6 et 13 mai de 14h à 15h30



FORMATION SYNAIO

Venez apprendre à utiliser notre plateforme d'inscription aux ateliers de façon autonome. Nous vous expliquerons comment s'inscrire, étape par étape, depuis votre propre appareil !

Mercredi 15 avril de 15h à 16h



SANTÉ 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, peu importe votre niveau.

Venir directement au studio [204 Rue de Créqui, 69003] avec une tenue confortable et décontractée.

Mercredi 20 mai de 16h à 17h

Mercredi 10 juin de 16h à 17h



YOGA SUR CHAISE ENTRE FEMMES

Réservé 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

Reprise le vendredi 3 avril



TEMPS D'ÉCOUTE, PARLER DE SA SANTÉ

Réservé 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, 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 17 avril de 10h à 12h

Vendredi 29 mai de 10h à 12h

Vendredi 26 juin de 10h à 12h



ÉVÈNEMENT EN EXTÉRIEUR

TOURNOI INTERESCALE

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un tournoi de jeux extérieurs et célébrer l'été tous ensemble autour d'un goûter dans l'herbe !

Point de rencontre à la « Porte Tête d'Or » [métro Masséna]. Sous réserve de conditions météo favorable.

Mercredi 10 juin de 14h à 18h.



INSERTION PROFESSIONNELLE

CAFÉ FLE

Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : p.lauzol@habitat-humanisme.org

Tous les jeudis 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 *Réservé aux femmes*

un vendredi par mois de 12h15 à 14h

Possibilité de venir avec ses enfants.

Vendredi 17 avril / Vendredi 29 mai / Vendredi 26 juin



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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 04 81 09 16 93

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

PROGRAMME



AVRIL - MAI - JUIN 2026

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 02/04 au 25/06, sauf les 16/04, 14/05 et 04/06

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 avril de 10h45 à 11h45



PODOLOGUE

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

Vendredi 24 avril de 8h30 à 11h30

Vendredi 22 mai de 8h30 à 11h30

Les vendredis 5, 12 et 26 juin de 8h30 à 11h30



DEPISTAGE AUDITIF Réservé aux séniors



Venez contrôler votre santé auditive, en partenariat avec Idéal Audition - Lyon 6. Créneau individuel de 15 minutes.

Jeudi 28 mai de 14 à 17h.

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 17 avril de 9h30 à 11h30

Vendredi 29 mai de 9h30 à 11h30

Vendredi 19 juin de 9h30 à 11h30



SESSIONS INFORMATIQUES Réservé aux séniors



Sous forme de cycle, l'association Maintenir vous apprend à vous servir efficacement de votre informatique. Inscription directement au 0478580668 ou prevention@maintenir.asso.fr.
Tous les jeudis sauf le 14/05, de 14h à 15h30

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 8 avril de 14h30 à 17h30 : *Le poireau se met à table*

Mercredi 6 mai de 14h30 à 17h30 : *Les légumineuses de l'entrée au dessert*

Mercredi 3 juin de 14h30 à 17h30 : *Du sucré au salé, la magie des légumineuses*

JEU « LE MIXEUR » Réservé aux séniors



Atelier autour du jeu « Le Mixeur », pour sensibiliser à l'alimentation des séniors et réalisation de smoothies, avec Noémie et Jacquelin.

Jeudi 11 juin de 14h à 17h

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.

Mardi 28 avril de 14h à 17h

Les mardis 12 et 26 mai de 14h à 17h

Mardi 9 juin de 14h à 17h



FORMATION SYNAIO

Malo et Anthéa vous apprennent à se servir de l'application SYANIO pour vous inscrire en autonomie aux ateliers et repas des escales. Pensez à prendre votre ordinateur ou téléphone !

Mardi 14 avril de 14h à 15h

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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 74 19 03 47

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

PROGRAMME



AVRIL - MAI - JUIN 2026

CULTURE ET LOISIRS

COUTURE

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

Tous les lundis à partir du 13 avril de 14h30 à 16h30

ATELIER CROCHET

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

Les mardis 7 et 21 avril de 14h à 16h

Les mardis 5 et 19 mai de 14h à 16h

Dates pour juin à venir.



ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

Mardi 14 avril de 14h à 16h

Mardi 26 mai de 14h à 16h

Mardi 9 juin de 14h à 16h

SORTIE NATURE AVEC LA LPO

La Ligue de Protection des Oiseaux vous propose une sortie nature, pour en apprendre plus sur les oiseaux et leurs écosystèmes au parc de la Tête d'Or. Avec la MJC du 6 et La Maison de l'Hospitalité.

Le mercredi 7 avril de 14h à 16h30. Rendez-vous devant le portail de la porte « tête d'or » à 14h.

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 !

Le mardi 21 avril de 14h à 17h

Les mardis 5, 19 et 26 mai de 14h à 17h

Le mardi 2 juin de 14h à 17h !



INSTANT ARTISTIQUE

Venez peindre ou dessiner accompagné de Flo et Mohammed.

Mardi 28 avril de 14h à 16h

Mardi 12 mai de 14h à 16h

SCRABBLE EN DUPLICATE

Animé par Françoise, en partenariat avec l'association Chevrefeuille, venez partager un temps ludique autour du légendaire jeu de scrabble !

Le jeudi 23 avril de 15h30 à 17h30



INSERTION PROFESSIONNELLE

CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : p.lauzol@habitat-humanisme.org

Tous les lundis de 14h à 15h30

ÉVÈNEMENTS EXTERIEURS

LE TOURNOI DES ESCALES SOLIDAIRES !

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un tournoi de jeux extérieurs, et célébrer l'été tous ensemble autour d'un goûter dans l'herbe ! Sous réserve de conditions météo favorables. *(Point de rencontre à la « Porte Tête d'or » (métro masséna))*

Mercredi 10 juin de 14h à 18h

VISITE DU ZOO DE LA TÊTE D'OR Réservé aux séniors

Visite guidée du zoo de la tête d'or, avec un parcours adaptés aux séniors.

Le mardi 5 mai. Horaires et lieu de rendez-vous à venir.



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 et mardi de 14h à 17h

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 escal-solidaire@habitat-humanisme.org, ou par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 74 19 03 47

Escalier Solidaire du 6 - 78 rue Tronchet 69006 LYON - Métro Masséna

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 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 16h sauf le 16/04 et le 14/05

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 03 avril de 8h30 à 11h30

Vendredi 24 avril de 8h30 à 11h30



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 10 et 24 avril de 14h15 à 15h15

Vendredi 22 mai de 14h15 à 15h15

Vendredis 5 et 19 juin de 14h15 à 15h15



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 11 juin de 9h30 à 12h

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 9 et 23 avril de 9h à 12h

Jeudi 7 mai de 9h à 12h

Jeudi 4 juin de 9h à 12h



VIDE DRESSING DINO

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.

Mercredi 3 Juin de 14h à 18h



APPRENDRE L'INSCRIPTION SYNAIO EN AUTONOMIE

Apprendre à utiliser notre plateforme d'inscription aux ateliers et repas de façon autonome. Nous vous expliquerons comment s'inscrire, étape par étape, depuis votre propre appareil.

Jeudi 16 Avril de 15h à 16h



CULTURE ET LOISIRS

ATELIER CRÉATION EN TISSU ET CUIR

Découvrez les bases du métier de tapissier avec Agathe et Charlène des Ateliers Jouffre (Entreprise du patrimoine Vivant). Réalisez de petits objets à partir de chutes de matériaux. Un atelier ouvert à tous, sans prérequis.

Vendredi 29 mai de 14h à 17h (fabrication d'une décoration murale en tissu et d'un porte-clé en cuir).

Jeudi 12 juin de 14h à 17h (fabrication d'un vide-poche en cuir).

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez partager un moment ludique et convivial autour d'une sélection de jeux de société pour petits et grands ! Que vous soyez stratège, compétiteur dans l'âme ou simplement là pour vous amuser, c'est l'occasion idéale pour rire et relever des défis !

Mercredi 29 avril de 15h à 17h

Mercredi 6 mai de 15h à 17h



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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 82 81 49 72

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

PROGRAMME



AVRIL - MAI - JUIN 2026

CINÉ-GOUTER GOURMAND

Venez partager un moment convivial autour d'un long-métrage sélectionné pour faire réfléchir, rêver ou voyager le tout autour d'un délicieux gouter.



Mercredi 13 mai de 15h à 17h

[Les crocodiles du botswana] : Ce film raconte l'histoire d'un footballeur contraint de retourner dans son pays d'origine, où un président autoritaire tente de l'utiliser pour servir ses intérêts politiques.

Mercredi 17 juin de 15h à 17h

[Nos jours heureux] : Ce film raconte le quotidien d'une équipe d'animateurs en colonie de vacances, entre galères, fous rires et moments touchants.

GOUTER PAPOTE ENTRE FEMMES

(ET LES ENFANTS)

Un moment chaleureux et convivial réservé aux femmes et à leurs enfants pour échanger, partager et créer du lien autour d'un délicieux goûter.

Mercredi 27 mai de 15h à 17h

ON IMAGINE NOTRE TERRASSE

Un atelier participatif pour penser et aménager ensemble la terrasse de l'Escale Solidaire du 9. Venez partager vos idées et contribuer à faire de cet espace un lieu convivial, chaleureux et à notre image.

Judi 28 mai de 10h à 12h (Temps de réflexion et d'échange)

Judi 18 juin de 14h à 17h (Atelier d'aménagement collectif)

ÉVÈNEMENT EXTÉRIEUR

LE TOURNOI DES ESCALES SOLIDAIRES

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un tournoi de jeux extérieurs, et célébrer l'été tous ensemble autour d'un gouter dans l'herbe ! *Point de rencontre à la « Porte de la Tête d'Or ». L'atelier aura lieu sous réserve de conditions météorologiques favorables.*

Mercredi 10 juin 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.

CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : p.lauzol@habitat-humanisme.org

Les mardis de 14h à 15h30

ATELIER DE PRÉPARATION À L'EMPLOI

Lundi 27 avril de 09h à 12h : Comment me perçoit le recruteur en entretien

Lundi 04 mai de 14h à 16h30 : Initiation à l'espace personnel de mon compte France Travail

Lundi 1 juin de 14h à 16h : Bases fondamentales du Droit du Travail

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

Dîner : Jeudi 30 avril, jeudi 28 mai et jeudi 18 juin de 19h30 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, ou par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 82 81 49 72

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

PROGRAMME

AVRIL-MAI-JUIN 2026

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



ALIMENTATION

CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

Avec Daniel:

Mercredis 8 et 22 avril de 14h30 à 17h30

Mercredis 6 et 20 mai de 14h30 à 17h30

Mercredi 3 juin de 14h30 à 17h30

Avec Frédéric : Tous les vendredis de 9h à 13h



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 et 22 avril de 14h à 17h

Mercredis 6, 13 et 27 mai de 14h à 17h

Mercredis 10, 17 et 24 juin de 14h à 17h



PERMANENCE ÉCOUTE

Un médecin généraliste spécialisé dans l'écoute se tient à votre disposition pour répondre à vos questions et vous aider.

Vendredis 3 et 24 avril de 9h à 12h

Vendredis 15 et 29 mai de 9h à 12h

Vendredi 26 juin de 9h à 12h



PREVENTION SEXUALITE

Venez échanger avec l'association AIDES autour d'un sujet parfois tabou

Mercredi 6 mai 14h à 17h - Sans inscription

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 13, 20 et 27 avril de 16h15 à 17h30

Lundis 4, 11 et 18 mai de 16h15 à 17h30

Lundis 1, 8, 15, 22 et 29 juin de 16h15 à 17h30

MÉDITATION EN MOUVEMENT

Libérer l'énergie dans son corps et plonger dans le silence intérieur. Tenue souple recommandée. Avec Martine.

Lundi 13 avril de 15h à 16h

Lundi 11 mai de 15h à 16h



YOGA

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

Tenue souple recommandée. Avec Martine.

Mercredis 1, 8 et 15 avril de 10h30 à 12h

Mercredis 6 et 13 mai 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.

Vendredi 17 avril de 9h à 13h

Vendredi 22 mai de 9h à 13h

Vendredis 05 et 19 juin de 9h à 13h

FOU DE TOFU CHAPITRE 2

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 26 mai 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'Escalé 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

PERMANENCE JEU DE DAMES

Venez pratiquer ou apprendre à jouer aux dames avec André.

Sans inscription

Tous les mercredis de 14h à 17h

ÉCRITURE

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

Mercredis 8 et 22 avril de 17h30 à 19h

Mercredis 6 et 20 mai de 17h30 à 19h

Mercredis 3 et 17 juin 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 24 avril de 10h30 à 12h

Mardi 12 mai de 10h30 à 12h

Vendredis 22 et 29 mai de 10h30 à 12h

Vendredis 12 et 26 juin de 10h30 à 12h (début à 10h15 le 26 juin)



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 et 24 avril de 14h à 15h

Vendredi 22 et 29 mai de 14h à 15h

Vendredis 5, 12, 19 et 26 juin de 14h à 15h



PERMANENCE CINÉMA-LE ZOLA

Venez assister à des projections de film au cinéma Le Zola à Villeurbanne. Inscrivez-vous à la permanence pour que l'on vous présente le prochain film et la date.

Mercredis 1 et 29 avril de 14h30 à 15h

Mercredi 27 mai de 14h30 à 15h



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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 74 13 73 23

Escalé Solidaire Wilson - 5 rue Hector Berlioz, 69100 Villeurbanne - Métro Charpennes

PROGRAMME

AVRIL-MAI-JUIN 2026



SPECTACLES À L'ENM

Venez découvrir des concerts et spectacles à l'école nationale de musique de Villeurbanne. RDV à l'escalier Wilson à l'heure indiquée pour un départ groupé, vous serez accompagné.es par Malo.

Jeudi 23 avril à 19h : Spectacle de danse à l'ENM, fin du spectacle vers 21h

Jeudi 30 avril à 19h30 : concert musiques actuelles amplifiées. Fin du concert vers 21h30

Mercredi 17 juin à 19h : concert des jeunes du département chanson. Fin du concert vers 21h

Lundi 22 juin à 19h : concert de musique de chambre. Fin du concert vers 21h

Mercredi 24 juin à 19h : concert du département orchestre à cordes. Fin du concert vers 21h

VISITE GUIDÉE DU THEATRE NATIONAL POPULAIRE

Venez découvrir les coulisses du TNP avec les professionnels du théâtre. RDV à 14h devant l'entrée du théâtre pour un tour historique.

Mercredi 20 mai de 14h à 15h30



SPECTACLES DE THÉÂTRE AU TNP

Pour chaque spectacle rendez-vous directement du Théâtre National Populaire (TNP) à l'heure indiquée.

Vendredi 10 avril à 18h10 : Représentation du groupe POP

Un spectacle documentaire écrit et joué par un groupe de jeunes des de Villeurbanne qui dévoile le regard qu'ils portent sur la culture.

Mercredi 29 avril à 19h40 : « Face à la mère » [Spectacle à 1€ la place !] Inscription obligatoire à la permanence théâtre à l'escalier Wilson le 22 avril à 14h pour payer et valider son inscription à la pièce.

Un homme, après vingt années passées en exil, décide de retourner à sa terre natale, Haïti. Son récit touche à l'universel et à l'émotion.

Dimanche 31 mai à 15h40 : « Le petit prince » [Spectacle à 1,5€ la place - En mandarin surtitré en français] Inscription obligatoire à la permanence théâtre à l'escalier Wilson le 22 mai à 10h pour payer et valider son inscription à la pièce.

Jean Bellowini revisite Le Petit Prince, dans une version franco-chinoise où des chanteurs de la scène musicale indépendante chinoise croisent un aviateur, un petit prince et un vieux poète chinois. Ensemble, ils imaginent un autre monde.

VIE QUOTIDIENNE

GRAND NETTOYAGE DE L'ESCALE WILSON

Venez nous aider à nettoyer l'escalier solidaire Wilson le temps d'une matinée

Le mardi 23 juin de 9h à 12h

RETOUR D'EXPÉRIENCE PASSAGERS WILSON

Venez nous partager votre expérience à l'escalier Wilson .

Le mardi 3 juin de 10h à 12h

FORMATION SYNAIO

Venez vous former à Synaio pour pouvoir vous inscrire en autonomie aux activités et repas

Le mercredi 15 avril de 14h30 à 15h30

INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL au 06 73 67 57 61 ou à @a.dumenil@habitat-humanisme.org

ATELIERS DE PRÉPARATION À L'EMPLOI*

Astuces et outils pour se préparer à l'emploi (simulations d'entretiens, vérification de CV, codes en entreprises, savoir faire la différence... etc)

Non, mon cv ne finira plus à la poubelle ! (Randstad)

Mardi 12 mai de 14h à 17h

Entretiens de recrutements (Connexion RH)

Jeudi 18 juin de 9h à 12h

Ma posture en entretien / en entreprise (Randstad)

Mardi 23 juin de 14h à 17h

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 *

Sophrologie (détente, équilibre et énergie positive)
de 14h30 à 15h30

Mardi 21 avril - Mardi 05 mai - Mardi 16 juin

Améliorer ma communication professionnelle et gérer les conflits

Mardi 28 avril de 14h à 17h

Développer mon intelligence émotionnelle

Mardi 19 mai de 14h à 17h

JOB DATING*

De 9h à 12h les jeudis 30 avril, 21 mai, et 25 juin

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 escaliersolidaire@habitat-humanisme.org, ou par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 74 13 73 23

Escalier Solidaire Wilson - 5 rue Hector Berlioz, 69100 Villeurbanne - Métro Charpennes

ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS

FESTIVAL AURIBERA : ATELIERS DE MUSIQUE PAR LES ELÈVES DE L'ENM À L'ESCALE WILSON

Venez participez à des ateliers ludique pour découvrir la musique autrement. Venez aussi écoutez jouer les talentueux.ses artistes de l'ENM à l'escale Wilson.

Mercredi 22 avril de 14h à 17h : [Atelier découverte des instruments](#). Un atelier sensoriel et ludique pour découvrir différents instruments et s'initier à la pratique musicale.

Mercredi 29 avril de 14h à 17h: [Atelier de fabrication d'instruments](#). Un atelier créatif pour fabriquer des flûtes de pan et expérimenter ensemble la création sonore.

Mercredi 6 mai de 14h à 17h: [Répétition publique et expression plastique](#) Une répétition ouverte où les élèves de l'ENM présentent une première étape de leur projet musical. L'atelier propose également une exploration du lien entre dessin et musique, première étape d'une exposition collective.



ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS

LE TOURNOI DES ESCALES SOLIDAIRES !

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un tournoi de jeux extérieurs, et célébrer l'été tous ensemble autour d'un goûter dans l'herbe ! [Point de rencontre à la « Porte des Enfants du Rhône »](#) (entrée principale) sous réserve de conditions météo favorables

Mercredi 10 juin de 14h à 18h



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

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

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au **09 74 13 73 23**

Escale Solidaire Wilson - 5 rue Hector Berlioz, 69100 Villeurbanne - Métro Charpenne

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2026



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.

Tous les mercredis de 16h à 17h, sauf les 8 et 15 avril.



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 devant l'Escale Solidaire Grange Blanche pour aller ensemble à la SEPR.*

Vendredi 3 avril à 8h50 : coupe HOMME

Lundi 11 mai à 12h50 : coloration, coupe, coiffage DAME

Mercredi 24 juin à 12h50 : coloration, coupe, coiffage DAME

Mardi 30 juin à 12h50 : coloration, coupe, coiffage DAME



RELAXATION GUIDÉE

Philippe vous invite à un atelier de relaxation guidée : une parenthèse pour relâcher les tensions grâce à des auto-massages, quelques mouvements simples inspirés notamment du Tai Chi Chuan et du Qi Gong, et une méditation pour terminer en douceur.

Tous les jeudis matin de 10h à 11h, sauf le 14 mai.



VENDREDI MATIN BIEN-ÊTRE

Régine et William vous proposent un temps 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 !

Les vendredis matins de 10h à 12h :

3 avril, 10 avril, 24 avril, 22 mai et 29 mai



CULTURE ET LOISIRS

TRICOT ET PAPOTAGE

Marie et Gaïana proposent 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 17h



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 6 et 13 avril.



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 22 mai de 10h15 à 12h15



ATELIER DESSIN

Hélène et Marie-Christine proposent un atelier de dessin d'observation destiné à tous, dont aux débutant.es : apprendre à observer un objet, comprendre ses formes et ses ombres, tout en exprimant sa créativité !

Vendredi 10 avril de 10h15 à 12h15

(autres dates potentielles à venir).



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 2 avril : Sac à coulisse

Jeudi 16 avril : Illustration de texte (acrostiche)

Jeudi 7 mai : Bijou ou porte-clés capsule

Jeudi 21 mai : Tableau en papier découpé

Jeudi 4 juin : Sachet lavande poisson ou chouette

Jeudi 18 juin : Décorations à suspendre



SPECTACLES À LA MAISON DE LA DANSE

Découvrons ensemble un spectacle à la Maison de la Danse.

Limité à une date par trimestre. Merci de venir au guichet 30 min avant le début du spectacle pour récupérer sa place nominative.

Mercredi 29 avril à 19h30 : Tendre Carcasse - Arthur Perole

Vendredi 22 mai à 20h30 : AYTA - Youness Aboulakoul



PROJECTION D'UN FILM

Lucie propose une projection de film à l'Escale. Le film sera choisi collectivement par les participant.es.

Jeudi 9 avril et Jeudi 25 juin de 14h30 à 16h30



LOTO EXPRESS

Après le repas du midi, installez-vous confortablement avec votre café et rejoignez-nous pour un loto convivial au format express : quelques parties rapides, du suspense, et une pause qui change du quotidien !

Jeudi 23 avril de 14h à 14h45

Jeudi 25 juin de 14h à 14h45



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 sauf les 16 avril, 14 mai, 11, 18 et 25 juin.

Les jeudis 2 avril et 7 mai : Origami

Les jeudis 9 avril et 21 mai : Modelage en pâte Fimo

Les jeudis 23 avril et 28 mai : Poterie modelage

Les jeudis 30 avril et 4 juin : Peinture sur poteries



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 par téléphone

les lundis après-midi, mardis et jeudis matins au 04 81 09 34 95

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2026



ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

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 2 avril de 14h à 16h par la Bibliothèque Lacassagne



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, sauf les 6 avril et 25 mai.



CHORBA'TELIER DE CUISINE

Préparons ensemble une chorba traditionnelle d'Afrique du nord avec Nadia, accompagnée d'autres délicieuses spécialités et dégustons les tous.tes ensemble lors d'un repas convivial et ensoleillé sur la terrasse !

Le lundi 8 juin de 16h à 20h à l'Escale du 3

Le vendredi 12 juin de 9h à 13h à l'Escale Grange Blanche



VIE QUOTIDIENNE

APPRENDRE L'INSCRIPTION SYNAIO EN AUTONOMIE

Apprendre à utiliser notre plateforme d'inscription aux ateliers et repas de façon autonome. Nous vous expliquerons comment s'inscrire, étape par étape, depuis votre propre appareil.

Jeudi 16 avril de 14h à 15h30



MONTCHAT : SOUVENIRS D'HABITANTS

Projection d'un court projet vidéo sur le quartier de Montchat et son histoire racontée par ses habitants, accompagné d'un temps pour échanger ensemble autour d'un petit goûter. À partir de ces récits, chacun.e pourra partager ses souvenirs de vie de quartier, à Lyon ou ailleurs.

Jeudi 7 mai de 15h à 17h



JARDINAGE ET DÉCORATION DE NOTRE TERRASSE

Venez nous donner un coup de main pour redonner un coup de frais et de joie à notre chère terrasse !

Jeudi 23 avril de 15h à 17h



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 7 et 14 avril.



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 6 avril, 13 avril et 25 mai.

Lundi 20 avril : Balade florale dans le quartier

Lundi 27 avril : Confection de petits gâteaux

Lundi 4 mai : Diffusion du film « Vivre à Montchat »

Lundi 11 mai : Goûter Karaoaké

Lundi 18 mai : En cuisine pour la Grande Tablée

Lundi 1 juin : Confection de petits gâteaux

Lundi 8 juin : Atelier chantant avec Enguerrand

Lundi 15 juin : Mandala - musique

Lundi 22 juin : Sortie culturelle

Lundi 29 juin : Terrasse en fête



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 10 avril, 17 avril, 1^{er} mai et 8 mai.



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 7 et 14 avril.



ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS

LE TOURNOI DES ESCALES SOLIDAIRES !

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un tournoi de jeux extérieurs, et célébrer l'été tous ensemble autour d'un goûter dans l'herbe ! Sous réserve de météo favorable. *Point de rencontre à la « Porte de la Tête d'Or » (métro Masséna)*

Sous réserve de conditions météo favorable.

Mercredi 10 juin de 14h à 18h



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



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 par téléphone

les lundis après-midi, mardis et jeudis matins au 04 81 09 34 95

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 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 1, 15 et 29 avril de 10h à 11h

Mercredis 13 et 27 mai de 10h à 11h

Mercredis 10 et 24 Juin de 10h à 11h



YOGA

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

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

Mercredis 6 et 20 mai de 11h15 à 12h30

Mercredis 3 et 17 juin de 11h15 à 12h30

YOGA SUR CHAISE

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

Mercredis 8 et 22 avril de 11h15 à 12h30

Mercredi 27 mai de 11h15 à 12h30

Mercredi 10 juin de 11h15 à 12h30



BOOSTEZ VOS NEURONES Réservé aux seniors

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

Vendredis 3 et 24 avril de 09h15 à 10h15

Vendredis 22 et 29 mai de 09h15 à 10h15

Vendredis 12 et 26 juin de 09h15 à 10h15



PERMANENCE ACCÈS AUX LOISIRS

Grâce à l'association DAHLIR, découvrez des dispositifs d'accès aux loisirs sportifs et culturels accessibles pour tous et toutes!

Mardi 2 juin de 14h à 17h



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

Dîner : tous les 1ers mardis du mois de 19h15 à 21h



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 29 avril de 14h à 17h

Mercredi 20 mai de 14h à 17h

Mercredi 1^{er} juillet 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 22 avril de 14h à 17h

Le poireau se met à table

Mercredi 27 mai de 14h à 17h

Les légumineuses de l'entrée au dessert

Mercredi 17 juin de 14h à 17h

Du salé au sucré, la magie des légumineuses



APRÈS-MIDI CRÊPES

Atelier préparation puis dégustation de crêpes sucrées avec Mina!

Mardi 19 mai de 14h à 17h

Jeudi 4 juin de 14h à 17h



REPAS À THÈME - ITALIE

Au menu à l'Escale : repas italien avec Jean-Claude aux fourneaux.

Jeudi 23 avril de 12h15 à 14h

INSERTION PROFESSIONNELLE

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 avril de 14h à 17h

Mardi 12 mai de 14h à 17h

Mardi 9 juin 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

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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 82 81 49 24.

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

PROGRAMME

AVRIL – MAI – JUIN 2026



CULTURE ET LOISIRS

TRICOT

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

Judis 2, 16 et 30 avril de 14h à 16h

Judi 21 mai de 14h à 16h

Judis 4 et 18 juin de 14h à 16h



AQUARELLE

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

Mardis 14 et 28 avril de 14h à 16h15

Mardis 12 et 26 mai de 14h à 16h15

Mardi 9 juin de 14h à 16h15



EXPOSITION AQUARELLE

Venez découvrir les œuvres réalisées par les participant.e.s de l'atelier Aquarelle!

Mardi 12 mai de 14h à 17h

CORRESPONDANCES INTERGÉNÉRATIONNELLES

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 24 avril de 10h30 à 12h

Vendredi 22 mai de 10h30 à 12h

Vendredi 26 juin de 10h30 à 12h



CULTURE POUR TOUS

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

Mardi 21 avril de 14h à 17h



JEUX DE SOCIÉTÉ

Pascal propose un temps convivial autour de jeux de société. Bonne humeur et rires garantis!

Tous les jeudis de 14 h à 17h. Sans inscription.

KARAOKÉS

Chantez vos morceaux préférés, échangez dans la bonne humeur et profitez d'un temps festif et chaleureux ouvert à toutes et tous.

Mardi 7 avril de 14h à 17h

Judi 9 avril de 14h à 17h



VIE QUOTIDIENNE

ESPACE RENCONTRES FAMILLES Réservé aux familles

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

Mercredi 29 avril de 14h à 17h

Mercredi 13 mai de 14h30 à 16h30

Mardi 16 juin de 16h30 à 18h30



APPRENDRE L'INSCRIPTION SYNAIO EN AUTONOMIE

Apprendre à utiliser notre plateforme d'inscription aux ateliers et repas de façon autonome. Nous vous expliquerons comment s'inscrire, étape par étape, depuis votre propre appareil.

Judi 23 avril de 15h à 16h30

ÉVÈNEMENT EXTÉRIEUR

ARTOBUS

Venez passer un moment de convivialité, de découverte et d'échange autour du thème du Portrait. Évènement organisé par le musée Paul Dini à la place des Arts. Sans inscription.

Vendredi 19 juin de 10h à 17h

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 par téléphone

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h au 09 82 81 49 24.

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