

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2026



CULTURE ET LOISIRS

DÉJEUNER - CONCERT - MARCHÉ GARE

Profitez de la pause du midi pour découvrir un concert mystère. Prévoir son pique-nique !! [Rendez-vous directement au Marché Gare.](#)

Mardi 29 septembre à 12h



CONCERT - FESTIVAL DIVERSION

Dans le cadre du festival diversion organisé par le Pêriscope, l'Escale vibrera au son d'un duo musical mystère. N'hésitez pas à vous inscrire également pour le dîner, en compagnie des artistes.

Jeudi 16 juillet à 18h

ALIMENTATION

ATELIER PÂTISSERIE

Venez cuisiner et déguster des pâtisseries !



Mercredi 05 août de 14h à 16h30 - avec La Cloche

Mercredi 12 août de 14h à 16h30

Mercredi 19 août de 14h à 16h30

Mercredi 26 août de 14h à 16h30

ATELIER CUISINE - JEUNES

Atelier cuisine animé par l'association ESN. Partager un bon moment autour de la découverte de nouvelles recettes et déguster le repas ensemble !

Vendredi 28 août de 18h à 22h

Vendredi 11 septembre de 18h à 22h

Vendredi 25 septembre de 18h à 22h

Réservé aux jeunes de moins de 30 ans

APREM CREPES PARTY !

Venez cuisiner puis déguster des crêpes ! L'occasion de bien passer un bon moment avant la rentrée !

Mercredi 02 septembre de 15h 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 06 69 49 20 28

Les mardis de 10h à 17h

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

BALADES

L'YZERON EN PLEINE NATURE

10km, un peu de dénivelé, mais un grand bain de fraîcheur. Ne pas oublier votre pique-nique et de l'eau ! [Rdv à 9h30 à l'Escale du 2.](#)

Vendredi 17 juillet à 9h30



IRIGNY ET LES BERGES DU RHÔNE

Des berges du Rhône au Pataud. 11km, peu de dénivelé. Ne pas oublier votre pique-nique et de l'eau ! [Rdv à 9h30 à l'Escale du 2 \(à préciser\).](#)

Vendredi 07 août à 9h30

DÉCOUVERTE DE CRÉMIEU

Balade à Crémieu. Ne pas oublier votre pique-nique et de l'eau !! [\(RDV à préciser\)](#)

Vendredi 21 août



SAINT DIDIER AU MONT D'OR

Sur le sentier des cabornes à St Didier au Mont d'Or. Ne pas oublier votre pique-nique et de l'eau ! [RDV à 9h30 à l'escala du 2.](#)

Vendredi 18 septembre à 9h30

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

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2026



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.

Jeudi 10 septembre de 10h à 12h

FÊTE DE QUARTIER HIPPOCAMPE

Venez découvrir le stand de Habitat & Humanisme Rhône lors de la fête de quartier

Mercredi 22 juillet de 16h à 21h

TRIVIALE POURSUITE DE LA SANTÉ

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

Mercredi 09 septembre de 14h à 16h

ATELIER APPRENDRE À GÉRER SON BUDGET

Découvrir pleins d'outils et astuces pour mieux gérer son budget au quotidien !

Jeudi 10 septembre de 14h à 16h

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

ATTENTION AUX CHANGEMENTS EN AOÛT :

→ Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont **tous fermés**

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

ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS

APRÈS-MIDI JEUX AU PARC

Rejoignez-nous au Parc de la tête d'or pour une après-midi 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" (entrée proche du métro Masséna)

Mercredi 15 juillet de 14h à 17h - si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 06 79 11 68 54

Jeudi 13 août de 14h à 17h - si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 07 64 73 24 42

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



JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 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 2 et 30 septembre de 14h à 16h



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 22 septembre de 15h30 à 17h30



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.

Mardi 8 et 22 septembre de 15h45 à 17h45



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 !

Mercredi 22 juillet de 14h30 à 16h

Mercredis 9 et 23 septembre de 14h30 à 16h



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 24 et 31 août de 18h30 à 20h

Lundi 7 et 21 septembre de 18h30 à 20h



SANTÉ ET BIEN ÊTRE

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.

Vendredi 10 et 24 juillet de 14h15 à 15h15

Vendredi 7 et 21 Août de 14h15 à 15h15

Vendredi 4 et 18 septembre de 14h15 à 15h15



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 de Yoga [204 Rue de Créqui, 69003] avec une tenue confortable et décontractée.*

Mercredi 16 septembre de 16h à 17h



VIE QUOTIDIENNE

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 !

Mardi 28 juillet de 15h à 16h30

ACCÈS AUX DROITS

ATELIER « TOUCHE PAS À MES DROITS »

Animé par l'association PIMMS médiation, l'objectif est de sensibiliser aux droits et aux enjeux de non recours aux droits. L'atelier permet d'identifier les démarches existantes et les administrations porteuses des droits. Les participants ont ainsi la possibilité de recevoir des conseils individualisés et adaptés à leur situation.

Mercredi 29 juillet de 14h à 15h

Mercredi 9 septembre 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 au 04 81 09 16 93,

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h.

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

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2026



ÉVÈNEMENT EXTÉRIEUR

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un après-midi 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 »** (entrée proche du métro Masséna). **Sous réserve de conditions météo favorable.**

Mercredi 15 juillet de 14h à 17h si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 06 79 11 68 54

Jeudi 13 août de 14h à 17h - si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 07 64 73 24

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 (tout l'été juillet et août)

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

ATTENTION AUX CHANGEMENTS EN AOUT :

- Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont **tous fermés**
- Les accueils de l'après-midis sont **ouverts**

Reprise progressive prévue en septembre.

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 24 Juillet

Vendredi 25 Septembre



Ateliers et petits-déjeuners gratuits – Repas à 2€

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

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

les lundis après-midi de 14h à 17h, les mardis et jeudis matins de 9h à 12h.

Escalier Solidaire du 3 – 252 rue Duquesclin, 69003 LYON – Métro Place Guichard

PROGRAMME



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 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.
Les jeudis 2, 9 et 16 juillet de 9h15 à 10h15
Les jeudis 17 et 24 septembre de 9h15 à 10h15

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 3, 10 et 17 septembre de 10h45 à 11h45

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 25 septembre de 9h30 à 11h30



VIE QUOTIDIENNE

CAFÉ FUNÉRAIRE



Café décalé autour des thématiques de la fin de vie, avec la coopérative funéraire de Lyon.
Le jeudi 10 septembre de 11h30 à 12h30

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 22 septembre de 14h à 17h



FORMATION SYNAIO

Emma 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 1 septembre de 14h à 15h30

SESSIONS INFORMATIQUES SENIORS 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 à partir du 10 septembre, de 14h à 16h

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 14 septembre de 14h30 à 16h30

ATELIER PINCEAUX CISEAUX

Peinture, déco, « récup », en compagnie de Blandine.
Mardi 7 juillet de 14h à 16h
Dates à venir pour septembre

ATELIER DES SENS - NATURE AVEC LA LPO

La Ligue de Protection des Oiseaux vous propose un atelier autour des sens et de la nature pour en apprendre plus sur les oiseaux et leurs écosystèmes.
Mardi 7 juillet 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

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

PROGRAMME



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2026

ÉVÉNEMENTS EXTERIEURS

APRÈS-MIDI JEUX AU PARC DE LA TÊTE D'OR

APRÈS-MIDI JEUX AU PARC DE LA TÊTE D'OR. Rejoignez-nous pour un après-midi 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 » (entrée proche du métro Masséna). Sous réserve de conditions météo favorable.

Mercredi 15 juillet de 14h à 17h si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 06 79 11 68 54

Jedi 13 août de 14h à 17h si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 07 64 73 24 42

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 à partir du 7 septembre

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

ATTENTION AUX CHANGEMENTS EN AOUT :

- Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont **tous fermés**
- Certains temps d'accueil de l'après-midi sont **ouverts** (voir planning)

Reprise progressive prévue en septembre.

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

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

Inscriptions : sur place, au 09 74 19 03 47 du lundi de 14h à 17h et du mardi au vendredi de 9h à 12h ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2026

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

YOGA SUR CHAISE **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.

Vendredis 3, 17, 31 juillet de 14h15 à 15h15

Vendredis 14 et 28 août de 14h15 à 15h15



ATELIER SANTÉ (Les 3 piliers de la prévention)

Bien manger, bien dormir, bien bouger : ces trois habitudes pas toujours si simples à mettre en place sont la clé d'une bonne santé au quotidien. Venez échanger et découvrir des conseils pratiques et faciles lors de notre atelier prévention santé.

Judi 3 septembre de 10h à 11h30

VIE QUOTIDIENNE

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 2 septembre de 14h à 17h



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 10 septembre de 14h à 15h



CULTURE ET LOISIRS

ATELIER CRÉATION DE GOMMAGE ET SPRAY

Découvrez comment fabriquer facilement un gommage naturel et un spray désinfectant à partir d'ingrédients simples. Un moment convivial pour apprendre, créer et repartir avec vos propres réalisations. *Atelier proposé par la Métropole*

Judi 2 juillet de 14h à 15h



RECYCLE & CRÉE : TON SAC PERSONNALISÉ

Transformez un t-shirt en un sac pratique et personnalisé grâce à une activité créative, simple et éco-responsable. *Atelier proposé par la Métropole*

Judi 23 juillet de 14h à 15h



ATELIER DE RÉPARATION DE TEXTILE

Apprenez à donner une seconde vie à vos vêtements abîmés grâce à des techniques simples de couture et de réparation. *Atelier proposé par la Métropole*

Judi 6 et 20 août de 14h à 15h



LA FRESQUE DES DECHETS ALIMENTAIRES

Un atelier participatif qui permet de comprendre les causes et les impacts du gaspillage alimentaire, tout en découvrant des solutions concrètes pour réduire les déchets au quotidien. *Atelier proposé par la Métropole*

Judi 3 septembre de 14h à 15h



CINÉ-GOUTER GOURMAND

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

Mercredi 12 août 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.

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 72 ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME



JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2026

ATELIER DE TEINTURE VÉGÉTALE

Découvrez comment transformer des pelures d'oignon, des peaux d'avocat, du marc de café et d'autres déchets alimentaires en colorants naturels pour teindre la laine. **[Possibilité pour les participants de venir le jour-j avec des déchets alimentaires].** *Atelier en collaboration avec La Biennale d'Art Contemporain.*

Judi 2 juillet de 15h à 17h

ATELIER DE FEUTRAGE AVEC HANA MILETIĆ

En présence de l'artiste Hana Miletic, découvrez la technique du feutrage et participez à une création inspirée de son univers artistique. *Atelier en collaboration avec La Biennale d'Art Contemporain.*

Judi 16 juillet de 14h à 17h

APRÈS-MIDI AU PARC DE LA TÊTE D'OR

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

Point de rencontre à la « Porte de la Tête d'Or » [métro Masséna]



Mercredi 15 juillet de 14h à 17h si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 06 79 11 68 54

Judi 13 aout de 14h à 17h : 07 64 73 24 42

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

SE REMOBILISER EN CONFIANCE VERS L'EMPLOI

Lundi 21 septembre de 14h à 16h

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

ATTENTION AUX CHANGEMENTS EN AOUT :

→ Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont **tous fermés**

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

Déjeuner : les jeudis de 12h à 14h

Accueil convivial : les jeudis de 14h à 17h

Dîner : Judi 16 et 23 juillet de 19h 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 49 72 ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2026

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

Si l'escalade est fermée merci d'attendre votre rendez-vous dehors.

Avec Daniel:

Mercredis 2 et 23 septembre 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 et 8 juillet de 14h à 17h

Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre de 14h à 17h



CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES

AVEC UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Consultation psychologique avec un médecin généraliste spécialisé dans l'écoute.

Si l'escalade est fermée merci d'attendre votre rendez-vous dehors.

Vendredis 3, 17 et 31 juillet de 9h à 12h

Vendredis 14 et 28 août de 9h à 12h

Vendredi 11 et 25 septembre de 9h à 12h



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 7, 14, 21 et 28 septembre 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 7 et 14 septembre de 15h à 16h



YOGA

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

Mercredis 2, 9, 16 et 30 septembre 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 18 septembre de 9h à 13h



STAGE DE YOGA

Stage de yoga et méditation en mouvement – entre Wilson et le Parc de la Tête d'Or de 10h à 17h – une façon de partir en vacances tout en restant à Lyon – [inscriptions auprès de Martine 06 74 95 01 33](#)

Du 13 au 17 juillet de 10h à 17h

ALIMENTATION

CUISINE PARTAGÉE

Réservé aux personnes n'ayant pas accès à une cuisine individuelle. Mise à disposition de la cuisine de l'Escalade 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 Léda au 06.69.49.20.28



CULTURE ET LOISIRS

PERMANENCE JEU DE DAMES

Venez pratiquer ou apprendre à jouer aux dames avec André.

***Sans inscription* – Sous réserve d'accueil convivial ouvert**

Tous les mercredis de 14h à 17h

ÉCRITURE

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

Mercredis 1, 15 et 29 juillet de 17h30 à 19h

Mercredis 2, 16 et 30 septembre 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 4 et 18 septembre 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 18 et 25 septembre de 14h à 15h



SÉANCE CINÉMA-LE ZOLA + INTERVIEW

Venez découvrir le film Ulysse au cinéma le Zola.

Suivez la vie d'Ulysse, un enfant né avec un syndrome génétique qui vit son Odyssée, une aventure pour vivre dans un monde où il cherche constamment sa place.

Mercredi 1 juillet de 16h à 18h30 (rendez-vous à l'escalade Wilson 30min avant) – **Tarif à venir**

[Ce film sera suivi d'une interview avec le directeur du Zola pour évoquer votre ressenti du film.](#)



APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC MALO

Venez découvrir des jeux avec Malo. Coopératif, par équipe ou chacun pour soi, tout le monde y trouvera son bonheur.

Mercredi 8 juillet de 14h à 17h



Ateliers et petits-déjeuners gratuits – Repas à 2€

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

Inscriptions : sur place, par mail escaladesolidaire@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

Escalade Solidaire Wilson – 5 rue Hector Berlioz 69 100 Villeurbanne – Métro Charpennes

PROGRAMME

JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2026



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)

Faire bonne impression en entretien (HC Ressources)

Jeudi 9 juillet de 9h à 12h

Mieux se connaître pour se construire professionnellement

Jeudi 16 juillet 9h à 12h

Entretiens de recrutements (Connexion RH)

Jeudi 17 septembre de 9h à 12h

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 *(Fermé en Août)*



SE REMOBILISER EN CONFIANCE VERS L'EMPLOI *

Libérer sa voix, révéler sa confiance : un atout pour l'emploi

Mardi 21 juillet de 14h à 16h

Charge mentale personnelle et vie professionnelle

Mardi 28 juillet de 14h à 16h30

Sophrologie (détente, équilibre et énergie positive)

Mardi 8 septembre de 14h à 15h30

Corps et voix au service de la confiance et de l'aisance relationnelle

Mardi 15 septembre de 14h à 16h

Explorer ses valeurs pour mieux s'orienter professionnellement

Mardi 22 septembre de 14h à 17h

JOB DATING*

Jeudi 23 juillet de 9h à 12h

Jeudi 24 septembre de 9h à 12h

VIE QUOTIDIENNE

FORMATION SYNAIO

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

Le mercredi 8 juillet de 10h à 11h

ÉVÈNEMENTS EXTÉRIEURS

APRÈS-MIDI JEUX AU PARC DE LA TÊTE D'OR

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un après-midi 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 » (entrée proche du métro Masséna). Sous réserve de conditions météo favorable.

Mercredi 15 juillet de 14h à 17h si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 06 79 11 68 54

Jeudi 13 août de 14h à 17h - si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 07 64 73 24 42



TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

ATTENTION AUX CHANGEMENTS EN AOÛT :

→ Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont **tous fermés**

→ Certains temps d'accueil de l'après-midi sont **ouverts** (voir planning)

Reprise progressive prévue en septembre.

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 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

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 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, UNIQUEMENT les 2, 9, 16 et 23 septembre !



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.

Les jeudis matin de 10h à 11h, à partir du 10 septembre UNIQUEMENT !

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 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 mardis de 9h30 à 11h30, à partir du 8 septembre UNIQUEMENT !



PROJECTION D'UN FILM

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

Jeudi 23 juillet de 14h45 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 juillet de 14h à 14h45



JEUX SUR LA TERRASSE

Venez profiter du beau temps et de cette fin d'année pour jouer aux fléchettes, au ping-pong ou vous détendre autour de jeux plus tranquilles sur notre belle terrasse!

Jeudi 30 juillet de 14h à 16h



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 juillet : déco avec du papier journal

Jeudi 23 juillet : dessin style aquarelle

Jeudi 6 août : réalisation d'un tablier de cuisine

Jeudi 20 août : magnet en galet

Jeudi 3 septembre : marque page

Jeudi 17 septembre : photophore



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 juillet 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 13 juillet, 27 juillet, 10 août et 24 août

VIE QUOTIDIENNE

GRUPE DE PARTICIPATION DES PASSAGERS A L'ESCALE

Envie de vous impliquer un peu plus dans la vie de l'Escale ? Rejoignez notre nouveau groupe de travail consacré à la participation. Un espace ouvert à toutes et tous pour échanger simplement sur vos idées et besoins d'amélioration à l'Escale !

Jeudi 16 juillet de 14h à 15h30



Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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

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

PROGRAMME

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2026



ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

VIE QUOTIDIENNE

APPRENDRE L'INSCRIPTION AUX ESCALES 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 16 juillet de 16h à 17h



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, à partir du 7 septembre UNIQUEMENT (programme à venir)!

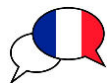
ÉCRIVAIN PUBLIC Par le Secours Catholique

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 à partir du 8 septembre UNIQUEMENT!



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, le 7 juillet, puis toutes les semaines à partir du 8 septembre.

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, le 3 juillet, 18 septembre et 25 septembre uniquement

AIDE AU NUMÉRIQUE Par le Secours Catholique

Vous rencontrez un souci dans l'utilisation de votre téléphone, tablette ou ordinateur ? Vous voulez apprendre à les manier avec plus de facilité ? Patrick se tient disponible pour vous aider de façon personnalisée. Si vous êtes intéressé.e, laissez un message au 07.72.30.81.59 ou à l'adresse : equipe.grangeblanche.690@secours-catholique.org. A partir du mois de septembre UNIQUEMENT!



Patrick vous contactera pour prendre rendez-vous.



ÉVÈNEMENT EXTÉRIEUR

APRÈS-MIDI JEUX AU PARC DE LA TÊTE D'OR

Rejoignez-nous au Parc de la Tête d'Or pour un après-midi 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 » (entrée proche du métro Masséna). Sous réserve de conditions météo favorable.

Mercredi 15 juillet de 14h à 17h si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 06 79 11 68 54

Judi 13 août de 14h à 17h - si besoin, numéro à contacter pour nous retrouver : 07 64 73 24 42

TABLE D'HÔTES

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



ATTENTION AUX CHANGEMENTS CET ÉTÉ :

→ Les petits-déjeuners du jeudi sont fermés au mois de juillet et seulement ouverts les deux premiers vendredis du mois de juillet.

→ Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont TOUS fermés au mois d'août.

Reprise progressive prévue en septembre.

ACCUEIL DE L'APRÈS-MIDI

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

CET ÉTÉ L'ESCALE RESTE OUVERTE :

TOUS les jeudis et vendredis après-midis.

→ Espace climatisé + eau à disposition



Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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

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

PROGRAMME

JUILLET AOÛT SEPTEMBRE 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 15 et 29 juillet de 10h à 11h

Mercredi 26 août de 10h à 11h

Mercredis 9 et 23 septembre 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 9 septembre de 11h15 à 12h30

Mercredi 23 septembre de 11h15 à 12h30

YOGA SUR CHAISE

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

Mercredi 2 septembre de 11h15 à 12h30

Mercredi 16 septembre de 11h15 à 12h30

Mercredi 30 septembre 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 4 et 18 septembre de 09h15 à 10h15

ACCÈS AU SPORT

Grâce à l'association DAHLIR, découvrez des dispositifs d'accès au sport accessibles pour tous !

Jeudi 27 août de 14h à 17h

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 16 septembre de 14h à 17h

Autour de la tomate



APRÈS-MIDI GÂTEAUX

Venez préparer des gâteaux en vue du goûter avec la PJJ !

Mercredi 5 août de 14h à 17h

APRÈS-MIDI CRÊPES

Atelier préparation puis dégustation de crêpes sucrées avec Mina !

Mardi 11 août de 14h à 17h

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 Morgon. Sans inscription.

Mardi 8 septembre 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

Le dernier atelier aura lieu le 15 juillet 2026. Merci à toutes les personnes qui y ont participé !

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

ATTENTION AUX CHANGEMENTS EN AOÛT :

- Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners sont **tous fermés**
- Les accueils de l'**après-midis sont ouverts**



Reprise progressive prévue en septembre.

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 premiers mardis du mois de 19h15 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 49 24 ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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

PROGRAMME

JUILLET AOÛT SEPTEMBRE 2026



CULTURE ET LOISIRS

CORRESPONDANCES INTERGENERATIONNELLES

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.

Réservé aux seniors

Vendredi 18 septembre de 10h30 à 12h

AQUARELLE

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

Mardis 7 et 21 juillet de 14h à 16h15

Mardis 4 et 18 août de 14h à 16h15

Mardis 15 et 29 septembre de 14h à 16h15



TRICOT

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

Jeudis 2, 16 et 30 juillet de 14h à 16h

Jeudis 13 et 27 août de 14h à 16h

Jeudis 10 et 24 septembre de 14h à 16h



JEUX DE SOCIÉTÉ

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

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

VISITE DU MUSÉE PAUL DINI

Le musée nous ouvre ses portes pour découvrir son exposition Muséocoulisses !

Jeudi 6 août de 10h30 à 11h30

GOÛTER PARTAGÉ ET JEUX AVEC LA PJJ

Un moment convivial autour d'un goûter pour se rencontrer, échanger et passer un bel après-midi ensemble entre jeunes et habitués de l'Escale !

Jeudi 6 août de 14h à 17h

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 appareil.

Jeudi 20 août de 14h30 à 16h

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

Mardi 25 août de 15h à 18h au parc de Haute-Claire [Gleizé]

Mercredi 30 septembre de 14h à 16h30

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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