

# PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### PODOLOGUE

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

**Tous les jeudis de 14h à 17h** - à partir du 7 novembre.

*Sauf le jeudi 26 décembre.*



### COIFFEUR

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. **Veillez vous assurer d'avoir lavé vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille, faute de quoi nous ne pourrons pas vous coiffer.**

**Mercredi 9 octobre de 13h30 à 16h30**

## ALIMENTATION

### ATELIER CUISINE / PÂTISSERIE

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

**Mercredi 13 novembre de 14h à 17h**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour les ateliers d'insertion professionnelle informations et inscriptions auprès de Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06

### JOB DATING \*

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

**Lundi 25 novembre de 9h30 à 12h**

### PROGRAMME RÉSILIENCE \*

Un programme pour les femmes visant à se remobiliser à travers différents ateliers : confiance en soi, gestion du stress et du temps, droit de la famille et du travail, valorisation de l'image professionnelle, égalité...

**Informations auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06**

## CULTURE ET LOISIRS

### ATELIER CROCHET

Venez partager un moment convivial avec Chantal en découvrant le crochet.

**Tous les vendredis de 9h à 10h** (à condition que l'Escale Solidaire soit ouverte pour le petit-déjeuner)

### ART THÉRAPIE

Exprimez votre créativité en réalisant diverses créations à partir de matériaux de récupération. Un moment idéal pour lâcher prise et se détendre.

**Mercredi 23 octobre 14h30 à 15h30**

**Mercredi 13 novembre de 10h30 à 11h30**

**Mercredi 20 novembre de 14h30 à 15h30**

**Mercredis 4 et 11 décembre de 14h30 à 15h30**



## 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, avec Unis-Cité. RDV individuel d'une heure.



**Tous les mercredis de 14h à 17h**, à partir du 6 novembre - *sauf le 25/12*

### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ET ÉCOGESTES



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

**Judi 21 novembre de 9h30 à 11h**

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

**Petit-déjeuner** : les mercredis, jeudis et vendredis de 8h30 à 10h30

**Déjeuner** : les mercredis et jeudis de 12h15 à 14h

**Dîner** : les jeudis de 19h15 à 21h

**Accueil convivial** : le mercredis et jeudis de 14h à 17h

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

*Réservé aux jeunes de moins de 30 ans*

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

Inscriptions : sur place, par mail [escalesolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

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

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

# PROGRAMME



OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### COIFFEUR

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, ou les deux, Par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. (ni shampooing, ni couleur). **Veillez vous assurer d'avoir lavé vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille, faute de quoi nous ne pourrions pas vous coiffer.**

**Vendredi 8 novembre de 8h30 à 11h30**

### DÉJEUNER ET ATELIER ENTRE FEMMES -

#### OCTOBRE ROSE

*Réservé aux femmes*

Repas entre femmes

**Vendredi 25 octobre de 12h à 14h**

Atelier Ligue contre le cancer

Venez échanger autour d'un moment convivial et ludique sur le dépistage du cancer du sein et vous informer sur l'autopalpation, un geste simple qui peut sauver des vies.

**Vendredi 25 octobre de 12h à 14h**



## CULTURE ET LOISIRS

### ATELIER PRATIQUE ARTISTIQUE

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

**Mercredi 30 octobre de 14h30 à 16h**

**Mercredi 11 décembre de 14h30 à 16h**

**Mardi 17 décembre de 14h30 à 16h**



### VISITE D'EXPOSITION

Les visites d'expo ont lieu au centre d'art KOMMET, 14 rue Mortier.

**Exposition Swiss Flex de Nostal Chic**

Une exposition originale sur nos illusions qui nous permet d'atteindre un état de sérénité et de confort.

**Mercredi 6 novembre à 15h**

**Exposition Tainted Love de l'artiste Bérénice Nouvel**

L'exposition se propose d'explorer les relations humaines et les liens affectifs du point de vue des jeunes artistes émergents.

**Mardi 17 décembre à 15h**

### CHORALE

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

**Jeudis 3, 10, 17 et 24 octobre de 18h30 à 20h**

**Jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre de 18h30 à 20h**

**Jeudis 5 et 12 décembre de 18h30 à 20h**



## BIENNALE D'ART CONTEMPORAIN

### Atelier artistique

Exprimez votre créativité lors d'un atelier artistique avec la Biennale d'art contemporain de Lyon.

**Mercredi 13 novembre de 14h30 à 16h**

Visite guidée de la Biennale d'art contemporain

**Mercredi 20 novembre de 14h à 16h - Rdv à l'Escale du 3 à 14h**



## CULTURE POUR TOUS

Places gratuites pour découvrir spectacles, films et expositions en tous genres. Une permanence par personne pour le trimestre.

**Mardi 8 octobre de 14h à 16h**

**Mardi 5 novembre de 14h à 16h**

**Mardi 3 décembre de 14h à 16h**



## ÉCRITURE

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

**Mardi 15 octobre de 16h à 18h**

**Mardis 5 et 19 novembre de 16h à 18h**

**Mardis 3 et 17 décembre de 16h à 18h**

## INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.\*

### JOB DATING\*

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

**Jeudi 31 octobre de 9h30 à 12h**

### PROGRAMME RÉSILIENCE\*

Un programme pour les femmes visant à se remobiliser à travers différents ateliers : confiance en soi, droit de la famille et du travail, valorisation de l'image professionnelle, égalité...

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

**Déjeuner** : Les mardis et mercredis de 12h15 à 14h

**Dîner** : Les mardis et mercredis de 19h15 à 20h30

**Accueil convivial** : Les mardis, mercredis et samedis de 14h à 17h



Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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

# PROGRAMME

OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2024



## JOURNÉE PORTES OUVERTES SPOT SÉNIORS



Venez découvrir les équipes bénévoles et salariées de l'Escale Solidaire du 6 ainsi que le projet des Escales Solidaires et du Spot séniors.

Mardi 1<sup>er</sup> octobre de 9h à 21h

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### BOOSTEZ VOS NEURONES



En jouant, venez stimuler votre mémoire, vos capacités d'attention et de raisonnement et découvrir des conseils pour prendre soin de votre cerveau au quotidien !

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

Judis 3 et 17 octobre de 9h30 à 10h30

Judis 7 et 21 novembre de 9h30 à 10h30

Judis 5 et 19 décembre de 9h30 à 10h30

### YOGA SUR CHAISE

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

Judi 3 octobre de 16h30 à 17h30

Judi 24 octobre de 9h45 à 10h45

Judi 5 décembre de 14h30 à 15h30

Judi 12 décembre de 9h45 à 10h45

Judi 19 décembre de 14h30 à 15h30

### PODOLOGUE

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

Tous les vendredis à partir du 8/11 de 8h30 à 11h30 - Sauf le 27/12

### COIFFURE

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.

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

Mercredi 13 novembre de 13h30 à 16h30

## CULTURE ET LOISIRS

### COUTURE

Coudre, raccommoder mais aussi créer avec l'aide de Marie-Odile.

Convivialité et efficacité réunies ! Sans inscription.

Tous les lundis de 15h à 17h

### ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

Mardi 8 octobre de 14h à 16h

Mardi 19 novembre de 14h à 16h

Mardi 10 décembre de 14h à 16h



### CYCLE DE LECTURE

Contes et Légendes tirés de la mythologie grecque, avec Anne de la bibliothèque du 6<sup>me</sup>.

Vendredis 8 et 15 novembre de 14h à 16h30

Histoires et fables d'animaux de tous les temps.

Vendredis 22 et 29 novembre de 14h à 16h30

Histoires de sagesse et d'humour.

Vendredis 6 et 13 décembre de 14h à 16h30

## VIE QUOTIDIENNE

### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ET ÉCOGESTES



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

Mardi 26 novembre de 9h30 à 11h00

### ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

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

Tous les mardis de 14h à 17h - sauf 22 et 29 octobre, 24 et 31 décembre

### SESSION INFORMATIQUE SÉNIORS



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

Inscription au 04 78 58 05 68 ou [prevention@maintenir.asso.fr](mailto:prevention@maintenir.asso.fr).

Tous les jeudis de 11h à 12h30 - Sauf le 26/12

### CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Tous les lundis 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 16 octobre de 14h30 à 17h30 : pâtes brisée, sablée et à pizza.

Mercredi 20 novembre de 14h30 à 17h30 : recettes à base de potimarron.

Mercredi 18 décembre de 14h30 à 17h30 : découverte des légumes d'antan.

### ATELIER NUTRITION



Venez découvrir l'atelier nutrition dédié à l'alimentation saine et ses bienfaits.

Mardis 15 et 29 octobre de 14h à 15h30

Mardis 12 et 26 novembre de 14h à 15h30

Mardis 10 et 17 décembre de 14h à 15h30



### ATELIER CUISINE SPÉCIAL SÉNIORS

Mieux manger afin de mieux vieillir en bonne santé. Venez découvrir les besoins nutritionnels liés à l'âge et des idées de menus pour mieux vous nourrir.

Mercredi 2 octobre de 14h30 à 17h30

### ATELIER CUISINE

Atelier cuisine spécifique seniors avec l'association « Maintenir ».

Lundi 9 décembre de 10h00 à 13h00

## TABLES D'HÔTES ET ACCUEIL

**Petit-Déjeuner :** les mardis de 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 Seniors :** les jeudis de 9h à 11h

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

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

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

# PROGRAMME

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024



ENSEMBLE,  
CONSTRUIRE  
UN MONDE JUSTE  
ET FRATERNEL

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### QI GONG

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



**Tous les mercredis de 16h à 17h sauf les 09/10, 23/10, 30/10 & 25/12**

### COIFFEUR

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing. Par les étudiants du lycée des Métiers des arts de la coiffure (ni shampoing, ni couleur).  
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 18 octobre de 9h30 à 11h30**

**Mercredi 20 novembre 9h30 à 11h30**

## ALIMENTATION

### CUISINONS ENSEMBLE ! Par le Secours Catholique

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

**Tous les lundis de 9h30 à 13h30 sauf les 11, 18 et 25/11 et le 30/12**

### CUISINE ET PAPILLES

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

**Mercredi 23 octobre de 14h30 à 17h30 : pâte brisée, pâte sablée, pâte à pizza**

**Mercredi 27 novembre de 14h30 à 17h30 : 3 recettes à base de potimarron**

### LES COÛTS CACHÉS DE L'ALIMENTATION,

### ON EN PARLE ? Par le Secours Catholique

L'accès de tout.e.s à une alimentation de qualité, bonne pour notre santé et pour notre environnement, associée à une juste rémunération de celles et ceux qui produisent, une équation insoluble ? Venez en discuter autour d'un pot convivial et gourmand !

**Mardi 8 octobre de 18h à 21h**

### FABRICATION DE PÂTE À TARTINER ZÉRO DÉCHET

Cuisinez une pâte à tartiner gourmande, bonne pour la santé et l'environnement sans ingrédients néfastes avec l'association CIE.

**Vendredi 25 octobre de 14h à 15h30**

## CULTURE ET LOISIRS

### SPECTACLES À LA MAISON DE LA DANSE

Découvrons ensemble un spectacle à la maison de la Danse.

**Mercredi 2 octobre de 15h à 17h - Cécile Loyer**

**Samedi 19 octobre de 20h30 à 22h30 - Mickael Phelippeau**

**Vendredi 22 novembre de 20h30 à 22h30 - Golden Stage Tour**

**Vendredi 20 décembre de 20h30 à 22h30 - Machine de Cirque**

## APRÈS-MIDI JEUX

Venez participer à une partie de Monopoly, de Scrabble, belote, rami ou de dames à l'Escale. Que le meilleur gagne !

**Tous les jeudis et vendredis de 14h à 17h**

### TRICOT ET PAPOTAGE

Pour préparer l'hiver, Marie propose un temps de tricot convivial 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 à partir du 25/10**

## JEUX LUDIQUES & PRÉSENTATION DE LA

### MEDIATHÈQUE DU BACHUT

Venez participer à une après-midi jeux de société, avec la présence de la Médiathèque du Bachut qui présentera leurs activités.

**Judi 12 décembre de 14h à 16h**

## VIE QUOTIDIENNE

### JEUX DE CARTE - FRESQUE DU CLIMAT

Protéger notre planète peut aussi améliorer notre quotidien et réduire nos dépenses. Ensemble, trouvons des solutions qui profitent à tous en participant à la Fresque du Climat !

**Judi 21 novembre de 14h à 16h**

### ATELIER ÉCONOMIES D'ÉNERGIES



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

**Judi 5 décembre de 10h à 12h**

### ÉCRIVAIN PUBLIC Par le Secours Catholique

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

**Tous les mardis de 9h30 à 11h30 sauf les 22 et 29/10 et les 24, 31/12**

### ACTIONS COLLECTIVES Par le Secours Catholique

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... Programme détaillé à retrouver dans l'Escale.

**Tous les lundis de 14h à 16h sauf les 21/10, 23/12 et 30/12**

### APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS Par le Secours Catholique

Venez progresser en français, à l'oral comme à l'écrit, pour faciliter vos échanges et votre vie quotidienne dans une ambiance conviviale. *Cours non-adapté aux débutants. Sans inscription.*

**Tous les vendredis de 14h à 16h sauf les 25/10, 01/11 et 27/12**

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

**Déjeuner** : les jeudis de 12h30 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 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

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

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

# PROGRAMME

OCTOBRE- NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

Tous les mercredis de 14h30 à 17h - Sauf le 16 octobre

### PERMANENCE SANTÉ

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

Tous les mercredis de 14h à 17h - Sauf le 16 octobre

### OSTÉOPATHIE

Une visite chez l'ostéopathe soulage les douleurs aiguës ou persistantes. Séance d'une heure offerte par des étudiants de l'école d'ostéopathie ATSA.

Vendredis 11 et 25 octobre de 9h à 13h

Vendredis 8 et 22 novembre de 9h à 13h

Vendredi 6 décembre de 9h à 13h



### TAI CHI CHUAN

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

Tous les lundis de 16h15 à 17h30 - Sauf le 11 Novembre

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

Vendredi 29 novembre de 8h30 à 11h30



### SOPHROLOGIE -

### SÉANCE SPÉCIALE MOIS SANS TABAC

Découvrez comment la relaxation et la gestion du stress peuvent vous aider à dire adieu à la cigarette pour de bon !

*Séance collective.*

Vendredi 8 novembre de 10h30 à 11h30



### YOGA

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

Tenue souple recommandée. Avec Martine.

Mercredi 2 octobre de 14h30 à 16h

Lundi 7 octobre de 14h30 à 16h

Vendredi 18 octobre 15h30 à 17h

Mercredi 23 octobre de 10h30 à 12h

Mercredi 4 décembre de 10h30 à 12h

Mercredi 11 décembre de 10h30 à 12h

Mercredi 18 décembre de 10h30 à 12h



## 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, avec Unis-Cité. RDV individuel d'une heure.

Tous les mercredis de 9h à 12h, à partir du 6 novembre - sauf le 25/12



### FRESQUE DU CLIMAT

Protéger notre planète peut aussi améliorer notre quotidien et réduire nos dépenses. Ensemble, trouvons des solutions qui profitent à tous en participant à la Fresque du Climat !

Mercredi 30 octobre de 14h à 16h.



## ALIMENTATION

### ATELIER DE CUISINE

### « MIEUX MANGER POUR TOUS »

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

Jeudi 24 octobre de 10h30 à 14h30

Jeudi 14 novembre de 10h30 à 14h30

Jeudi 12 décembre de 10h30 à 14h30



### ATELIER BISCUITS DE NOËL

Venez participer à la création de biscuits de Noël à offrir aux passagers pour les fêtes de fin d'année.

Lundi 9 décembre de 13h30 à 17h30

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

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024



## CULTURE ET LOISIRS

### COMÉDIE MUSICALE PARENTS / ENFANTS

Au programme : de la danse, du chant et du théâtre sur un numéro entraînant issu du répertoire Disney. Les débutants, petits et grands, sont les bienvenus. Cycle de 3 ateliers. Enfant à partir de 6/7 ans  
**Mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25 octobre de 14h à 17h**

### ÉCRITURE

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

**Mercredi 9 et 23 octobre de 17h30 à 19h**

**Mercredi 6 et 20 novembre de 17h30 à 19h**

**Mercredi 4 et 18 décembre de 17h30 à 19h**



### DANSE

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

*Avec Cécile de Momentum.*

**Vendredis 11 et 18 octobre de 10h30 à 12h**

**Vendredis 8 et 22 novembre de 10h30 à 12h**

**Vendredis 13 et 20 décembre de 10h30 à 12h**

### SPECTACLE ARTISTIQUE : L'ART DE L'ÉCHEC

Une création artistique interdisciplinaire proposée par l'association Ouvrir l'Horizon Auvergne-Rhône-Alpes.

**Mercredi 2 octobre à 19h**

### 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!

**Vendredi 4, 11 et 18 octobre 14h à 15h**

**Vendredis 8, 15, 22 et 29 novembre de 14h à 15h**

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



### PRATIQUE ARTISTIQUE

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

**Mercredi 23 octobre de 15h à 16h30** : un atelier avec la photographe surréaliste, Charlène Planche.

**Dates de novembre et décembre à venir**

### FITNESS 100% FEMMES

Réservé aux femmes

Rejoignez l'atelier de renforcement musculaire 100% femmes, animé par KABUBU, dans une ambiance motivante et bienveillante.

**Dates à venir**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06

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

Préparation de CV, simulation de l'entretien de recrutement et rencontres avec des entreprises : Page Personnel, HC Resources et Connexions RH.

**Jeudi 17 octobre de 9h30 à 12h** : simulation d'entretien

**Jeudi 21 novembre de 9h30 à 12h** : vérification du CV par un recruteur

**Jeudi 12 décembre de 9h30 à 12h** : donner une bonne impression en entretien

### PERMANENCE EMPLOI\*

Accueil, conseil et orientation pour rechercher un emploi et postuler. *Sans inscription.*

**Tous les jeudis de 14h à 17h**

### ÉCOLE DU LEADERSHIP\*

Un atelier thématique pour apprendre à développer son charisme.

**Jeudi 24 octobre de 9h30 à 11h30**



### JOB DATING \*

Venez rencontrer les entreprises en recherche de candidats.

Des entretiens d'embauche vous seront proposés par les recruteurs lors de ces job dating.

**Jeudi 19 décembre de 9h30 à 11h30**

### PROGRAMME RÉSILIENCE\*

Un programme pour les femmes visant à se remobiliser à travers différents ateliers : confiance en soi, gestion du stress et du temps, droit de la famille et du travail, valorisation de l'image professionnelle, égalité...

Informations auprès d'Asmaa POTUT au 0763 2196 06

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

**Déjeuner** : les mercredis et vendredis de 12h15 à 14h

**Dîner** : les mercredis et vendredis de 19h15 à 21h

**Accueil convivial** : le mercredi de 14h à 17h

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

Réservé aux jeunes de moins de 30 ans

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

Inscriptions : sur place, par mail [escalerosolidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escalerosolidaire@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

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

# PROGRAMME

OCTOBRE-NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2024



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### COIFFEUR



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

**Mardi 1 octobre de 14h à 17h**

**Mardi 5 novembre de 14h à 17h**

**Mardi 3 décembre de 14h à 17h**

### DANSE, PILATES ET RELAXATION



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 9 et 30 octobre de 10h à 11h**

**Mercredis 6 et 20 novembre de 10h à 11h**

**Mercredis 4 et 18 décembre de 10h à 11h**

### YOGA

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

**Mercredis 9 et 23 octobre de 14h15 à 15h30**

**Mardi 13 novembre de 14h15 à 15h30**

## CULTURE ET LOISIRS

### TRICOT



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

Convivialité et efficacité réunies !

**Judis 3, 17 et 31 octobre de 14h30 à 16h30**

**Judis 14 et 28 novembre de 14h30 à 16h30**

**Judis 12 et 26 décembre de 14h30 à 16h30**

### AQUARELLE



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

**Mardis 8 et 22 octobre de 14h15 à 16h15**

**Mardis 5 et 26 novembre de 14h15 à 16h15**

**Mardis 10 et 17 décembre de 14h15 à 16h15**

## ALIMENTATION

### CUISINE EN FAMILLE

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

**Mardi 30 octobre de 14h à 17h**

Fruits et légumes de saison

**Mardi 20 novembre de 14h à 17h**

Cuisine faite maison

**Mardi 11 décembre de 14h à 17h**

Menu de fêtes petit budget



### 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.

**Mardi 6 novembre de 14h30 à 17h**

Pâte brisée, pâte sablée, pâte à pizza

**Mardi 4 décembre de 14h30 à 17h**

3 recettes à base de potimarron

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès d'Asmaa POTUT au 07 63 21 96 06.

### PERMANENCE EMPLOI

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

**Mardi 8 octobre de 14h à 17h**

**Mardi 12 novembre de 14h à 17h**

**Mardi 10 décembre de 14h à 17h**

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL



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

**Déjeuner:** les mardis et jeudis de 12h15 à 14h

**Accueil convivial:** les mardis et jeudis de 14h30 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](mailto:escalesolidaire@habitat-humanisme.org)

Escale Solidaire Caladoise - 56 rue Henri Dunant 69 400 Villefranche-sur-Saône

OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024

## BALADE NATURE

*Pour la balade, un pique-nique est offert.  
Avoir une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.*

### SENTIER DU BIÉZIN

Balade accessible de 10km à Décines-Charpieu.

**Vendredi 18 octobre de 9h30 à 15h.**

*RDV devant l'Escale Solidaire du 2.*



## ÉVÈNEMENT

### BOUILLON DE CULTURES

Dans le cadre du festival de l'alimentation organisé par la Métropole de Lyon, le collectif Bouillon de Culture vient à nouveau célébrer la richesse des cultures alimentaires de notre monde. Tables rondes, marché de producteurs, atelier de

cuisine géant, buffet de dégustations...

Participation au festival : Dès 14h (30 places)

Atelier cuisine géant : 14h-16h (10 places)

16h-18h (10 places)

18h-19h30 (10 places)

**Samedi 19 octobre de 14h à 19h30.**

*Au Faitout - 12 rue Gabriel Péri, 69350 La Mulatière.*



Sorties gratuites, sur inscription, ouvertes à toutes et tous !

Sorties annulées si moins de 2 participant.e.s.

Inscriptions : dans une Escale Solidaire, 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