

# PROGRAMME

JANVIER- FÉVRIER - MARS 2025



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### PODOLOGUE

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

**Tous les jeudis de 14h à 17h - sauf le 6 mars**

### 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 pourrions pas vous coiffer.*

**Lundi 20 janvier de 13h30 à 16h30**

**Mercredi 26 mars de 13h30 à 16h30**



## ALIMENTATION

### ATELIER PÂTISSERIE

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

**Mercredi 5 Février de 14h à 17h**



### CUISINE EN FAMILLE

Venez partager une activité avec vos enfants, rencontrer des familles et apprendre de nouvelles recettes de crêpes salées et sucrées.

**Mardi 25 février de 10h30 à 14h30**



## 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

## 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 29 janvier de 14h30 à 16h**

**Mercredi 19 février de 10h30 à 12h**

**Mercredis 26 février et 12 mars de 10h30 à 12h**



### CINÉ GOÛTER

C'est les vacances ! Venez regarder *Ratatouille* en famille avec des pop-corn et du chocolat chaud !

**Mercredi 26 février 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, avec Unis-Cité.

RDV individuel d'une heure.

**Tous les mercredis de 14h à 17h, sauf le 26 février**



### ATELIER « FAIS TA LESSIVE »

Venez fabriquer votre lessive 100 % maison avec des produits écologiques ! Atelier réalisé par l'association *Zéro Déchet* grâce au soutien de la Métropole.

**Mercredi 19 février de 14h à 15h30**



### 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.

**Mercredi 12 mars de 14h30 à 16h**



# PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2025



## 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 22 janvier de 14h30 à 16h**

**Mercredi 19 février de 14h30 à 16h**

**Mardi 19 mars de 14h30 à 16h**



### VISITE D'EXPOSITION

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

**De Pierre Boggio, Julie Escoffier et Gisèle Gonon**

Une exposition originale de créations croisées France/Allemagne.

**Mercredi 5 mars à 15h (rdv directement au centre d'art)**

### CHORALE

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

**Jeudis 9, 16, 23, 30 janvier de 18h30 à 20h**

**Jeudis 13, 20, 27 février de 18h30 à 20h**

**Jeudis 13, 20, 27 mars de 18h30 à 20h**



### ÉCRITURE

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

**Mardis 7, 21 et 28 janvier de 15h45 à 17h45**

**Mardi 18 février de 15h45 à 17h45**

**Mardis 11 et 25 mars de 15h45 à 17h45**



### CINÉ-GÔTER

Venez regarder ensemble le film *Rosy*, suivi d'un goûter à la Cuisine des Gones. Synopsis : Atteinte d'un sclérose à 21 ans, Marie part à la rencontre d'elle-même et d'un nouvel équilibre à travers un voyage.

**Mardi 11 mars de 14h30 à 16h30 (rdv à l'Escalier à 14h)**



### CULTURE POUR TOUS

Places gratuites pour découvrir spectacles, films et expositions en tous genres. *Limité à une permanence de 15 minutes par personne pour le trimestre.*

**Mardi 14 janvier de 14h à 16h**

**Mardi 11 février de 14h à 16h**

**Mardi 11 mars de 14h à 16h**



## 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 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.**

**Jeudi 23 janvier de 13h30 à 15h30**

**Vendredi 31 janvier de 8h30 à 11h30**

**Lundi 10 mars de 13h30 à 16h30**



## ALIMENTATION

### CUISINE EN FAMILLE

Venez partager une activité avec vos enfants, rencontrer des familles et apprendre de nouvelles recettes de muffins



**Lundi 24 février de 14h30 à 17h**

## VIE QUOTIDIENNE

### COMPRENDRE LE LOGEMENT SOCIAL

Vous souhaitez mieux comprendre la réalité et le fonctionnement du logement social ? Vous vous interrogez sur la manière de faire une demande ? L'ALPIL est là pour tout vous expliquer !

*Cet atelier est destiné aux personnes éligibles au parc social*

**Mercredi 29 janvier de 14h30 à 16h30**

### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ET ÉCOGESTES

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



**Mardi 4 février de 14h à 16h30**

### ATELIER « FAIS TON SHAMPOING »

Venez fabriquer votre propre shampoing 100% maison avec des produits écologiques ! Atelier réalisé par l'association Zéro Déchet grâce au soutien de la Métropole.



**Mardi 25 février de 14h à 15h30**

## INSERTION PROFESSIONNELLE

### CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux. Inscriptions par mail : [v.ghesmatitabrizi@habitat-humanisme.org](mailto:v.ghesmatitabrizi@habitat-humanisme.org)

**Tous les jeudis de 14h à 15h30**

*\*Pour les 2 ateliers insertion professionnelle suivants, informations et inscriptions auprès de Mathilde GRANCHER au 06 76 77 80 83.*

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

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

**Jeudi 16 janvier de 9h30 à 12h** - Préparation de l'entretien.

**Jeudi 13 février de 9h30 à 12h** - Simulation d'entretien.

**Jeudi 27 février de 9h30 à 12h** - Connaitre l'emploi en SIAE - structures d'insertion par l'activité économique - par Synarg'IAE.

### PROGRAMME RÉSILIENCE\*

Un programme pour les femmes visant à se remobiliser à travers différents ateliers : confiance en soi, 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 et mercredis de 14h à 17h

**Déjeuner entre femmes** : Un vendredi, une semaine sur deux, à partir du 24 janvier. Possibilité de venir avec vos enfants.



Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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

# PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2025

## 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.

**Jeudis 16 et 30 janvier de 9h15 à 10h15**

**Jeudis 13 et 27 février de 9h15 à 10h15**

**Jeudis 13 et 27 mars de 9h15 à 10h15**



### 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.

**Jeudis 23 et 30 janvier de 10h45 à 11h45**

**Jeudis 6, 20 et 27 février de 10h45 à 11h45**

**Jeudis 13, 20 et 27 mars de 10h45 à 11h45**



### 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 pourrions pas vous coiffer.**

**Mercredi 15 janvier de 13h30 à 16h30**

**Mercredi 12 février de 9h30 à 11h30**

**Mercredi 26 mars de 13h30 à 16h30**



### PODOLOGUE

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

**Tous les vendredis de 8h30 à 11h30 - Sauf le 24/01, le 21/02 et le 6/03**

### TEMPS D'ÉCOUTE

Un temps d'écoute de 20 minutes en toute bienveillance, en partenariat avec l'association Écoute Lyon Bellecour, pour échanger et partager dans un cadre apaisant.

**Vendredi 21 février de 10h à 12h**

**Vendredi 21 mars de 10h à 12h**

### SANTÉ DE L'ESPRIT

Un atelier 'Santé de l'esprit' pour les seniors, en partenariat avec le CLSM, pour explorer la santé mentale de manière ludique à travers des jeux et des échanges sur les habitudes du quotidien.

**Jeudi 6 mars de 10h30 à 12h**



### ANCR'ÂGE

Un cycle d'ateliers Ancr'âge avec KPAURA, dédié aux seniors, pour prévenir les chutes grâce à des exercices adaptés et des conseils pratiques à appliquer au quotidien.

**Jeudi 30 janvier de 14h à 16h : présentation du cycle d'ateliers à venir**

**Jeudi 6 février de 16h à 17h30**

**Jeudis 13, 20 et 27 février de 16h à 17h**

**Jeudis 6, 13, 20 et 27 mars de 16h 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

**Tous les mardis de 14h à 17h en janvier** - le reste des dates à venir

### SESSION INFORMATIQUE SÉNIORS

S'initier au numérique : naviguer sur internet, envoyer un mail, initiation sur téléphone pour les démarches médicales (Doctolib, Carsat, etc.), contacter ses proches...

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

**Tous les jeudis à partir du 06/02 de 14h à 15h30 - sauf le 27/02**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

### CAFÉ FLE

Venez pratiquer votre français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : [d.paquet@habitat-humanisme.org](mailto:d.paquet@habitat-humanisme.org)

**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 22 janvier de 14h30 à 17h30** : sublimer la préparation des pâtes.

**Mercredi 26 février de 14h30 à 17h30** : L'œuf sous toutes ses formes.

### ATELIER NUTRITION

Venez découvrir l'atelier nutrition dédié à l'alimentation saine et ses bienfaits en partenariat avec Néosilver.

**Mardi 14 janvier de 14h à 15h30**



## 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 14h30 à 16h30**

### ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

**Mardi 21 janvier de 14h à 16h**

**Mardi 18 février de 14h à 16h**

**Mardi 18 mars de 14h à 16h**



## 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

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2025

## 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 12/02, 26/02 et 05/03



### 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).

**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.**

Judi 13 mars de 13h30 à 15h30

Vendredi 10 janvier de 8h30 à 11h30

### SOINS ESTHÉTIQUES

L'école Peyrefitte vous propose leurs prestations (soins des mains, avec ou sans manucure et maquillage beauté) l'occasion parfaite pour prendre du temps pour soi !

Vendredi 24 janvier de 14h à 16h

## ALIMENTATION

### CUISINONS ENSEMBLE ! Par le Secours Catholique

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

Tous les lundis de 9h30 à 13h30 sauf le 17/02

### CUISINE ET PAPILLES

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

Mercredi 8 janvier de 14h30 à 17h : Découverte des légumes d'Antan

Mercredi 5 février de 14h30 à 17h : Sublimer la préparation des pâtes

Mercredi 5 mars de 14h30 à 17h : L'œuf sous toutes ses formes

## CULTURE ET LOISIRS

### SPECTACLES À LA MAISON DE LA DANSE

Découvrons ensemble un spectacle à la Maison de la Danse ! (Limité à une date par personne. Venir au guichet 30 min avant le début du spectacle pour récupérer sa place nominative.)

Vendredi 31 janvier de 20h30 à 22h30 - Rocío Molina

Mercredi 19 mars de 19h30 à 21h30 - Dorothee Munyanezo

### 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 [sans inscription]

### TRICOT ET PAPOTAGE

Pour affronter l'hiver, Marie propose un temps d'initiation au 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



### JEUX LUDIQUES AVEC LA BIBLIOTHÈQUE LACASSAGNE

Venez participer à une après-midi jeux de société, en la présence de la Bibliothèque Lacassagne.

Judi 13 février de 14h à 16h

### ATELIER COUTURE Par le Secours Catholique

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

Tous les mardis de 9h30 à 11h30 sauf le 25/02 et 04/03 [sans inscription]

### CRÉATION ET PARTAGE

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

Un jeudi une semaine sur deux de 14h à 16h.

Judi 16 janvier : Fabrication de papier décoré pour carnet japonais

Judi 30 janvier : Fabrication d'un carnet japonais

Judi 13 et 27 février : Créations en couture (étui à lunettes, bijou en feutrine, sac à coulisses...)

Judi 13 et 27 mars : Conception d'un tableau personnalisé (pochoir, galets, etc.)

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](mailto:escal-solidaire@habitat-humanisme.org) ou

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

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



ENSEMBLE,  
CONSTRUIRE  
UN MONDE JUSTE  
ET FRATERNEL

## VIE QUOTIDIENNE

### BRICOLAGE

Apprendre à réaliser soi-même des petits travaux : fixer une étagère au mur, changer une ampoule ou un siphon, fixer un rideau de douche...

Judi 23 janvier de 14h à 16h

### ATELIER « FAIS TON DÉO »

Venez fabriquer votre déodorant 100 % maison avec des produits écologiques !

Atelier réalisé par l'association Zéro Déchet grâce au soutien de la Métropole.

Vendredi 31 janvier de 10h à 11h30

### 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 20 février de 14h à 16h



### 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 25/02 et 04/03 [sans inscription]

### ACTIONS COLLECTIVES Par le Secours Catholique\*

\* Informations et inscriptions auprès de Marie-Neige 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 24/02 et 03/03

Lundi 6 et 27 janvier : Moments conviviaux

Lundi 13 et 20 janvier, et 10 mars : Ateliers dé tentes et échanges [sans inscription]

Lundi 17 février et 31 mars : Sorties culturelles

Lundi 3 février, 17 et 24 mars : Ateliers créatifs et manuels

Programme détaillé à retrouver dans l'Escale et sur le site internet !

### 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 28/02 et 07/03 [sans inscription]

### PUNAISES DE LIT : LES BONS RÉFLEXES !

Apprenez à reconnaître, prévenir et agir face aux punaises de lit. L'entreprise SPactions vous donne les clés pour éviter les infestations et déconstruire les idées reçues, le tout dans une ambiance rassurante et accessible.

Judi 20 février de 10h30 à 12h

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour les ateliers d'insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde GRANCHER au 06 76 77 80 83

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

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

Mardi 11 février de 14h00 à 17h : Présentation professionnelle, pitch.

Mardi 11 mars de 14h00 à 17h : Valoriser sa communication professionnelle & gérer les conflits.

## TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

Déjeuner : les jeudis et vendredis de 12h15 à 14h (les vendredis à partir du 7 mars)

Dîner : les jeudis de 19h15 à 21h

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



# PROGRAMME

JANVIER- FÉVRIER- MARS 2025



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

**Mercredis 15 et 29 janvier 14h30 à 17h**

**Mercredis 12 et 26 février de 14h30 à 17h**

**Mercredis 12 et 26 mars de 14h30 à 17h**

### PERMANENCE SANTÉ

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

**Mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier de 14h à 17h**

**Mercredis 5, 12 et 19 février de 14h à 17h**

**Mercredis 12 et 26 mars de 14h à 17h**

### 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 17 et 31 janvier de 9h à 13h**

**Vendredis 14 et 28 février de 9h à 13h**

**Vendredi 14 et 28 mars 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**

### 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 21 mars de 8h30 à 11h30**



## YOGA

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

**Mercredis 15, 22 et 29 janvier de 10h30 à 12h**

**Mercredis 5, 19 et 26 février de 10h30 à 12h**

**Mercredi 12 mars de 14h30 à 16h**

**Mercredi 19 mars de 10h30 à 12h**

**Mercredi 26 mars 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, sauf période scolaire.**

### COMITÉ PARTAGE ET ACTION

Viens partager un moment convivial autour d'un café et tes idées pour améliorer le quotidien aux Escales Solidaires!

**Mercredi 22 janvier de 14h à 15h30**

## ALIMENTATION

### AGIR EN CUISINE

Tu te questionnes sur l'accès à l'alimentation ? Viens partager un moment convivial autour de la cuisine. L'atelier sera rythmé autour des propositions qui sortiront du collectif.

**Jeudi 23 janvier de 10h30 à 14h**

**Jeudi 20 février de 10h30 à 14h**

**Jeudi 20 mars de 10h30 à 14h**



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 [escal-solidaire@habitat-humanisme.org](mailto:escal-solidaire@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

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

# PROGRAMME

JANVIER- FÉVRIER - MARS 2025



## CULTURE ET LOISIRS

### COMÉDIE MUSICALE

Au programme : de la danse, du chant et du théâtre sur un numéro entraînant. Les débutants sont les bienvenus. Cycle de 3 ateliers.

**Mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 mars de 10h à 12h30**

### ÉCRITURE

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

**Mercredis 8 et 22 janvier de 17h30 à 19h**

**Mercredis 5 et 19 février de 17h30 à 19h**

**Mercredis 12 et 26 mars de 17h30 à 19h**



### DANSE

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

*Avec Cécile de Momentum.*

**Vendredis 17 et 31 janvier de 10h30 à 12h**

**Vendredis 7 et 21 février de 10h30 à 12h**

**Mercredi 19 mars de 14h30 à 16h**

**Vendredis 28 mars de 10h30 à 12h**

### PERCUSSIONS AFRO-BRÉSILIENNES

Découverte des instruments de la batucada avec Alain-Pierre. Pas besoin d'être musicien, il suffit d'aimer le rythme et la convivialité!

**Vendredis 17, 24 et 31 janvier 14h à 15h**

**Vendredis 7, 14 et 21 février de 14h à 15h**

**Vendredis 14, 21 et 28 mars de 14h à 15h**



## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde GRANCHER au 06 76 77 80 83.

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

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

**Mardi 28 janvier de 14h à 17h** : image professionnelle et confiance en soi

### PERMANENCE EMPLOI\*

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

**Tous les jeudis de 14h à 17h**



### 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...

## 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 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

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2025



## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### 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 8 et 29 janvier de 10h à 11h**

**Mercredis 5 et 19 février de 10h à 11h**

**Mercredis 12 et 26 mars de 10h à 11h**

### YOGA

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

**Mercredi 08 janvier de 14h15 à 15h30**

**Mercredi 26 février de 14h15 à 15h30**

**Mercredis 05 et 19 mars de 14h15 à 15h30**



## CULTURE ET LOISIRS

### TRICOT



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

Convivialité et efficacité réunies !

**Jeudis 09 et 23 janvier de 14h30 à 16h30**

**Jeudis 06 et 20 février de 14h30 à 16h30**

**Jeudis 06 et 20 mars de 14h30 à 16h30**

### AQUARELLE



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

**Mardis 07 et 21 janvier de 14h15 à 16h15**

**Mardis 04 et 18 février de 14h15 à 16h15**

**Mardis 04 et 18 mars de 14h15 à 16h15**

### CINÉ-GOÛTER

Venez vivre un moment convivial en famille lors de notre atelier ciné-goûter, où films et gourmandises se rencontrent pour un après-midi plein de rires et de partage !

**Mercredi 19 février de 14h30 à 17h**



## ALIMENTATION

### CUISINE EN FAMILLE

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

**Mercredi 29 janvier de 14h à 17h**

Thématique à venir

**Mercredi 26 février de 10h à 14h**

Thématique à venir

**Mercredi 26 mars de 14h à 17h**

Thématique à venir



### 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 15 janvier de 14h à 17h**

Découverte des légumes d'Antan

**Mercredi 12 février de 14h à 17h**

Sublimer la préparation des pâtes

**Mercredi 12 mars de 14h à 17h**

L'œuf sous toutes ses formes

## INSERTION PROFESSIONNELLE

\* Pour tous les ateliers insertion professionnelle, informations et inscriptions auprès de Mathilde GRANCHER au 06 76 77 80 83.

### 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 14 janvier de 14h à 17h**

**Mardi 11 février de 14h à 17h**

**Mardi 11 mars 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 14h à 17h

Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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