

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2025



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

PODOLOGUE

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

Judis 3, 10 et 24 avril de 14h à 17h

Judis 15 et 22 mai de 14h à 17h

Judis 5 et 12 juin de 14h à 17h



COIFFEUR

Bien dans sa tête grâce à une coupe, un brushing, par les étudiants du Lycée des Métiers des Arts de la Coiffure. *Veillez laver vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille, sinon ils ne pourrons pas vous coiffer.*

Lundi 12 mai de 13h30 à 16h30



SOPHROLOGIE

Venez-vous détendre pendant une séance de sophrologie, une heure et demie de relaxation, de respiration et de visualisation positive pour favoriser le bien-être et réduire le stress. (RDV à 9h45 à l'Escalade du 2)

Vendredis 11 avril, 16 mai et 6 juin de 10h à 11h30

ALIMENTATION

ATELIER PÂTISSERIE

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

Mercredi 14 mai de 14h à 17h



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.

*Inscription auprès de l'équipe alimentation au 07.61.89.46.10

Tous les mardis de 10h à 18h

ATELIER PRÉPARATION DE REPAS

Réservé aux jeunes de moins de 30 ans

Venez préparer vos repas à l'avance en apportant vos courses et repartez avec vos bocaux pour quelques plats! (Inscription par mail)

Lundis 7 avril, 5 et 12 mai de 17h à 20h

ATELIER PÂTISSERIE - GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL

C'est les vacances! Venez cuisiner et déguster des pâtisseries avec des jeunes de la MJC Confluence!

Mercredi 30 avril de 14h à 17h



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: les mercredis et jeudis de 14h à 19h

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

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

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

CULTURE ET LOISIRS

ATELIER CROCHET



Découvrez le crochet avec Chantal.

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

ART THÉRAPIE

Exprimez votre créativité en réalisant diverses créations à partir de matériaux de récupération.

Mercredi 9 avril de 14h30 à 16h



Mercredi 7 mai de 14h30 à 16h et jeudi 22 mai de 17h à 19h

Mercredi 4 juin de 14h30 à 16h

SOIRÉE FESTIVE - KARAOKÉ

Chantez et partagez un repas en présence des adhérents de La Canille!

Jeudi 24 avril de 18h à 21h



SOIRÉE FESTIVE - PARTAGE AUTOUR DU PARAGUAY



Venez goûter des saveurs d'Amérique latine et découvrir l'histoire et la culture du Paraguay autour de diverses animations.

Jeudi 15 mai de 18h à 21h (Un repas à thème par trimestre par personne)

APRÈS-MIDI JEUX À LA CANILLE



Venez participer à un après-midi jeux dans un café voisin!

Mercredi 23 avril 14h30 à 16h30 (RDV à l'Escalade du 2 à 14h15)

CINÉ GOÛTER EN FAMILLE

Venez regarder Vice Versa en famille avec des popcorns!

Mercredi 25 juin de 14h30 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 23 avril). Fin le 4 juin

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!

Jeudi 19 juin de 14h30 à 16h30



ATELIER ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Echangez avec une assistante sociale de la Métropole: fonctionnement des administrations (CAF, sécurité sociale...), ouverture des droits, médecin traitant, Il n'est pas nécessaire de participer à l'intégralité de l'atelier.

Jeudi 24 avril de 9h à 11h

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2025



CULTURE ET LOISIRS

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 21 mai de 14h30 à 16h

Mardi 11 juin de 14h30 à 16h



VISITE D'EXPOSITION

Après les ateliers artistiques, poursuivez l'expérience en visitant l'exposition associée au centre d'art KOMMET, accompagné des animateurs pour une immersion dans les œuvres réalisées.

Mercredi 21 mai de 16h à 17h30

Mardi 11 juin de 16h à 17h30

CHORALE

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

Lundis 7, 28 avril et jeudi 24 avril de 18h30 à 20h

Lundis 5, 12, 19, 26 mai de 18h30 à 20h

Lundis 2, 16, 23, 30 juin et jeudi 12 juin 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 1er et 15 avril de 15h45 à 17h45

Mardis 6 et 20 mai de 15h45 à 17h45

Mardis 3 et 17 juin de 15h45 à 17h45



CULTURE POUR TOUS

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

Mardi 15 avril de 14h à 16h

Mardi 13 mai de 14h à 16h

Mardi 17 juin de 14h à 16h



TRICOT

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

Tous les mardis de 14h à 15h30

CANARD DU COIN

Participez à l'élaboration du journal de quartier *Canard du Coin #10* : partagez, dessinez et mettez en page les événements qui vous ont marqués, en compagnie du Collectif *Jeux Demain*.

Mercredi 7 mai de 15h à 16h30

ENSEMBLE A LA GUILL'

À l'occasion de l'événement « Ensemble à la Guill' », participez à une série d'ateliers interactifs autour du thème des discriminations.

Mercredis 9 et 16 avril de 14h30 à 16h - Atelier pratique artistique puis visite d'exposition à 16h30.

Vendredi 4 avril de 11h30 à 14h - Repas entre femmes.

CARNAVAL

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

Mardi 8 avril de 14h à 16h

Participez ensuite à une répétition de la danse du Carnaval !

Lundi 14 avril de 16h30 à 18h30



APRÈS-MIDI JEUX

Relevez des défis, partagez un moment convivial et amusez-vous lors d'une après-midi jeux de société, avec Uni-Cité.

Mardi 29 avril de 15h30 à 17h

Mardi 20 mai de 14h30 à 17h



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 laver vos cheveux le jour du rendez-vous ou la veille**, faute de quoi nous ne pourrions pas vous coiffer.

Lundi 14 avril de 13h30 à 16h30



VIE QUOTIDIENNE

ATELIER ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Venez échanger avec une assistante sociale de la Métropole pour aborder divers sujets : fonctionnement des administrations (CAF, sécurité sociale...), ouverture des droits,....

Mercredi 9 avril de 9h à 11h



INSERTION PROFESSIONNELLE

CAFÉ FLE

Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux. Inscriptions par mail : v.ghesmatitabrizi@habitat-humanisme.org
Tous les jeudis de 14h à 15h30

**Pour les ateliers insertion professionnelle suivants, informations et inscriptions auprès d'Amélie Dumenil au 06 73 67 57 61*

ATELIERS ÉTAPE EMPLOI*

Lundi 14 avril de 14h à 17h - Apprendre à se respecter dans nos relations aux autres.

Lundi 19 mai de 14h à 17h - Révéler ses talents.

JOB DATING

Venez muni d'un CV pour rencontrer des recruteurs lors d'un entretien.
Jeudi 26 juin de 9h à 12h

RECHERCHE ET ACCÈS À L'EMPLOI*

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

Jeudi 15 mai de 9h à 12h - Simulations d'entretiens.

PROGRAMME RÉSILIENCE*

Un programme pour les femmes visant à se remobiliser à travers différents ateliers : confiance en soi, égalité... **Réservé aux femmes**

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

Déjeuner : les mardis et mercredis de 12h15 à 14h

Accueil convivial : les mardis et mercredis de 14h à 17h

Dîner : les mardis et mercredis de 19h15 à 20h30

Déjeuner entre femmes : possibilité de venir avec les enfants.

Vendredi 4 avril de 11h à 14h

Vendredi 2 mai de 11h à 14h

Vendredi 13 juin de 11h à 14h

Réservé aux femmes



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 le lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h.

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2025



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.

Jeudi 10 avril de 9h15 à 10h15

Mercredi 23 avril de 9h15 à 10h15

Jeudi 22 mai de 9h15 à 10h15

Jeudis 5 et 19 juin de 9h15 à 10h15

YOGA SUR CHAISE

Réservé aux séniors



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

Tenue souple souhaitée pour la pratique des postures. Avec Martine.

Jeudis 3 et 17 avril de 10h45 à 11h45

GYM DOUCE

Réservé aux séniors



Une heure de gym douce adaptée aux séniors.

Jeudi 22 mai de 11h à 12h

ATELIER AIDANTS

Réservé aux séniors



Présentation de La Métropole Aidante et réflexion ludique autour des clichés sur les aidant.es.

Date à venir

CONFÉRENCE "ISOLEMENT DES SÉNIORS"

Réservé aux séniors



Conférence en compagnie de plusieurs associations luttant contre l'isolement des séniors. Cette conférence sera suivie d'un temps d'échange ainsi que d'un repas (nécessitant une inscription).

Jeudi 24 avril de 10h30 à 12h

PODOLOGUE

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

Vendredis 11 et 25 avril de 8h30 à 11h30

Vendredi 16 mai de 8h30 à 11h30

Vendredis 6, 13 et 27 juin de 8h30 à 11h30

TEMPS D'ÉCOUTE

Un temps d'écoute de 30 minutes en toute bienveillance, en partenariat avec l'association Écoute Lyon Bellecour, pour échanger et partager dans un cadre apaisant.

Vendredi 4 avril de 10h à 12h

Vendredi 23 mai de 10h à 12h

Vendredi 20 juin de 10h à 12h

VIE QUOTIDIENNE

JEU "PARLONS D'ARGENT"

La Métropole de Lyon propose un jeu de société interactif pour mieux comprendre la gestion de l'argent. Viens jouer, échanger et apprendre dans une ambiance ludique et conviviale!

Mardi 10 juin de 14h30 à 16h30

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 le 22/04

INSERTION PROFESSIONNELLE

CAFÉ FLE

Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux.

Inscriptions par mail : d.paquet@habitat-humanisme.org

Tous les lundis de 14h à 15h30

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

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

PROGRAMME

AVRIL - MAI - JUIN 2025



CULTURE ET LOISIRS

COUTURE

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

Tous les lundis de 14h30 à 16h30 - Sauf le 14/04 et le 21/04

ATELIER CROCHET

Venez apprendre ou vous perfectionner au crochet au côté de Clémentine.

Mardis 1er, 15 et 29 avril de 14h à 16h

Mardi 20 mai de 14h à 16h

Mardis 10 et 24 juin de 14h à 16h

KARAOKÉ

Un karaoké festif organisé par le Comité Partage et Actions des Escales Solidaires à l'occasion des 40 ans de Habitat et Humanisme Rhône!

N'oubliez pas de vous inscrire pour le repas qui suit le karaoké!

Mardi 8 avril de 17h30 à 19h

APRÈS-MIDI FESTIVE

Venez chanter et danser à l'après-midi karaoké et thé dansant organisée par les élèves de BTS SP3S du Lycée Carrel.

Mardi 13 mai de 14h30 à 16h30

LOTO

Après-midi loto et goûter organisée par les élèves de BTSSP3S du Lycée Carrel.

Mardi 8 avril de 14h30 à 16h30

ATELIER PINCEAUX CISEAUX

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

Mardi 22 avril de 14h à 16h

Mardi 6 mai de 14h à 16h

Mardi 3 juin de 14h à 16h



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 2 avril de 14h30 à 17h30 : Desserts faciles et gourmands

Mercredi 7 mai de 14h30 à 17h30 : On se lève du bon pied

Mercredi 4 juin de 14h30 à 17h30 : Tartinade et digestion

REPAS À THÈME : COUSCOUS



Venez déguster un couscous préparé par un passager et l'équipe de bénévoles!

Un repas à thème par personne et par trimestre maximum aux Escales Solidaires.

Vendredi 18 avril de 12h15 à 14h

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit-Déjeuner: les mardis et vendredis de 8h à 10h

Déjeuner: les mardis et vendredis de 12h15 à 14h

Dîner: les lundis et mardis de 19h15 à 21h

Accueil convivial: les mardis de 14h à 19h

Accueil Spot Séniors: les jeudis de 9h à 11h

Déjeuner réservé aux séniors: 24 avril de 12h15 à 14h



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

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

PROGRAMME

AVRIL-MAI- JUIN 2025



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CONSULTATIONS PSYCHOLOGUES

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

Mercredi 9 avril 14h30 à 17h

Mercredi 7 mai de 14h30 à 17h

Mercredis 4 et 25 juin 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 16, 23 et 30 avril de 14h à 17h

Mercredis 7 et 28 mai de 14h à 17h

Mercredis 4, 18 et 25 juin 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 11 et 25 avril de 9h à 13h

Vendredis 16 et 23 mai de 9h à 13h

Vendredi 6 et 20 juin 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 21/04, 9/06 et 30/06

MÉDITATION EN MOUVEMENT

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

Lundis 14 et 28 avril de 14h45 à 15h45

Lundi 5 mai de 14h45 à 15h45



YOGA

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

Tenue souple recommandée. Avec Martine.

Mercredis 2, 16 et 30 avril de 10h30 à 12h

Mercredi 7 mai de 10h30 à 12h

VIE QUOTIDIENNE

ATELIERS PARENTS

Vous êtes parents d'enfants de 0 à 6 ans ? Participez aux ateliers pour mieux comprendre et accompagner vos enfants au quotidien, en échangeant avec d'autres parents et une animatrice de PAPOTO sur des sujets essentiels comme la gestion des émotions de votre enfant, la discipline sans punition, le développement du langage et l'importance du jeu. Vous pouvez venir avec vos enfants.

Cycle de 3 séances, participation souhaitée sur les 3 dates.

Jeudis 5, 12 et 19 juin de 14h à 15h30



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.

BILAN PARTAGE ET ACTION

Rendez-vous pour le bilan de la démarche Comité Partage et Action et des événements festifs karaokés ! Ouvert à tous et toutes, même aux curieux qui découvrent le projet.

Mercredi 16 avril de 14h à 15h

ALIMENTATION

AGIR EN CUISINE

Viens partager un moment convivial autour de la cuisine. L'atelier sera rythmé autour des propositions qui sortiront du collectif.

Jeudi 24 avril de 10h30 à 14h: réflexion Banquet participatif

Jeudi 22 mai de 10h30 à 14h: découverte Cantine Solidaire "Le Faitout"

Jeudi 19 juin de 10h30 à 14h: tests Banquet participatif

CUISINE PARTAGÉE

Réservé aux personnes n'ayant pas accès à une cuisine individuelle. Mise à disposition de la cuisine de l'Escale Solidaire pour venir préparer vos repas avec vos propres denrées et partager un moment de convivialité avec d'autres personnes.

Tous les jeudis de 10h à 18h

Inscription auprès de l'équipe alimentation au 07.61.89.46.10



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

AVRIL- MAI- JUIN 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 14, jeudi 15 et vendredi 16 mai de 10h à 12h30

ÉCRITURE

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

Mercredis 2 et 16 avril de 17h30 à 19h

Mercredis 7 et 21 mai de 17h30 à 19h

Mercredis 4 et 18 juin de 17h30 à 19h



DANSE

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

Avec Cécile de Momentum.

Vendredis 11 et 18 avril de 10h30 à 12h

Vendredis 9 et 23 mai de 10h30 à 12h

Vendredis 13 et 27 juin 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 4, 11 et 18 avril 14h à 15h

Vendredis 16 et 23 mai de 14h à 15h

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



ATELIER MANDALA

Au programme : coloriage et création de mandalas en compagnie de l'APAJH.

Vendredi 25 avril de 14h30 à 15h30

ATELIER POTERIE

Venez façonner l'argile et créer un objet du quotidien, alliant créativité et utilité!

Mercredi 30 avril de 17h à 18h30

Mercredi 28 mai de 17h à 18h30

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

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

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

Jeudi 17 avril de 9h à 12h : savoir se présenter

Jeudi 19 juin de 9h à 12h : concrétiser son projet professionnel

PERMANENCE EMPLOI*

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

Tous les jeudis de 14h à 17h



ÉTAPE EMPLOI *

Mardi 13 mai de 14h à 17h

Apprendre à communiquer efficacement.

Mardi 3 juin de 14h à 17h

Explorer ses valeurs et ses motivations.

JOB DATING *

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

Jeudi 22 mai de 9h à 12h

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

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

Dîner : les mercredis de 19h15 à 21h

Accueil convivial : le mercredi de 14h à 19h

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 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

AVRIL - MAI - JUIN 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 23/04 et 30/04



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

Vendredi 4 avril de 8h30 à 11h30

SOINS ESTHÉTIQUES AVEC LA SEPR

La formation Esthétique de la SEPR vous propose des soins du visage, des mains et poses de vernis semi-permanent, l'occasion parfaite pour prendre du temps pour soi !

Rendez-vous à l'Escale Solidaire Grange Blanche à 13h30 pour aller ensemble à la SEPR.

Jeu 10 avril de 13h30 à 14h30

COIFFEUR AVEC LA SEPR

La formation Coiffure de la SEPR vous offre un soin complet dans ses locaux.

Shampooing, coupe, brushing et couleur possible !

Rendez-vous à l'Escale Solidaire Grange Blanche à 8h pour aller ensemble à la SEPR.

Jeu 24 avril de 8h à 9h

Jeu 12 juin de 8h à 9h

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 9h30 à 13h30 sauf le 21/04



CUISINE ET PAPILLES

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

Mercredi 9 avril de 14h30 à 17h30 : Desserts faciles et gourmands

Mercredi 14 mai de 14h30 à 17h30 : On se lève du bon pied

Mercredi 11 juin de 14h30 à 17h30 : Tartinade et digestion

TEATIME & DÉGUSTATION DE PÂTISSERIES AVEC LA SEPR

Venez déguster les délicieux gâteaux préparés par la formation CAP pâtisserie de la SEPR autour d'un temps convivial. *Sans inscription*

Jeu 3 avril de 14h à 16h

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).*

Jeu 22 mai de 20h30 à 22h30 - M'Barek & Hafiz Dhaou

Ven 27 juin de 20h30 à 22h30 - Jeune Ballet du CNSMD de Lyon

TRICOT ET PAPOTAGE

Marie propose un temps convivial d'initiation au tricot autour d'une boisson chaude pour créer son écharpe, son bonnet en laine ou encore ses petits chaussons.

Tous les vendredis de 14h à 16h



JEUX LUDIQUES AVEC LA BIBLIOTHÈQUE LACASSAGNE

ET LA MÉDIATHÈQUE DU BACHUT

Venez participer à une après-midi jeux de société, en compagnie de la médiathèque du Bachut et de la bibliothèque Lacassagne.

Jeu 10 avril et 12 juin de 14h à 16h



ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

ATELIER COUTURE Par le Secours Catholique

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

Tous les mardis de 9h30 à 11h30 sauf le 22/04 et 29/04 *[sans inscription]*

TOURNOIS JEUX D'EXTÉRIEUR

Venez partager un moment convivial autour d'un tournoi de jeu d'extérieur sur la terrasse de l'Escale tout en dégustant des mocktails !

Jeu 24 avril : Tournoi de fléchettes de 17h à 19h

Jeu 22 mai : Tournoi de quilles finlandaises (Molkky) de 17h à 19h

Jeu 26 juin : Tournoi de ping-pong de 17h à 19h



CRÉATION ET PARTAGE

Partagez un moment créatif avec Françoise : créations 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.

Jeu 10 et 24 avril : Pochair sur tissu & réalisation de housse de coussin

Jeu 15 mai : Drapeaux à suspendre dans le jardin de l'Escale

Jeu 12 juin : Fleurs en papier

Jeu 26 juin : Boîte habillée en carton

VIE QUOTIDIENNE

JARDINAGE

Envie de mettre les mains dans la terre et de donner un coup de frais à la terrasse de l'Escale ? Rejoignez-nous pour un atelier jardinage et désherbage convivial !

Jeu 17 avril de 14h à 16h

TRIVIAL PURSUIT SANTÉ

Un atelier ludique pour échanger sur des sujets variés : sommeil, gestion du stress, mémoire, cholestérol, addictions, alimentation, etc. Possibilité de ne pas participer à l'intégralité de l'atelier et de venir jouer et échanger sur le créneau qui vous convient. Proposé par le dispositif HelloBus de la Métropole de Lyon.

Jeu 24 avril de 9h à 11h



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 22/04 et 29/04

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 21/04 et 28/04

Lundi 7 et 14 avril, 5 et 26 mai : ateliers détente et échanges *[sans inscription]*

Lundi 19 mai et 30 juin : moments conviviaux *[sans inscription]*

Lundi 10 avril et 23 juin : sorties culturelles

Lundi 12 mai, 2, 9 et 16 juin : 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 25/04, 02/05 et 30/05 *[sans inscription]*

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

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

Déjeuner : les jeudis et vendredis de 12h15 à 14h

Dîner : les jeudis de 19h15 à 21h

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



Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

Inscriptions : sur place, par mail 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

PROGRAMME



AVRIL - MAI - JUIN 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.

Mercredi 9 avril de 10h à 11h

Mercredis 7 et 21 mai de 10h à 11h

Mercredis 4 et 18 juin 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 avril de 14h15 à 15h30

Mercredi 23 avril de 11h à 12h15

Mercredi 7 mai de 14h15 à 15h30

Mercredi 28 mai de 11h à 12h15

Mercredis 11 et 25 juin de 14h15 à 15h30

YOGA PARENTS-ENFANTS

Réservé aux familles.

Découverte du yoga en binôme parent-enfant (5 à 11 ans) : un moment accessible à tous, entre respiration et relaxation.

Mercredi 30 avril de 15h à 16h

CULTURE ET LOISIRS

TRICOT

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

Convivialité et efficacité réunies !

Jeudis 3 et 17 avril de 14h30 à 16h30

Jeudis 15 et 22 mai de 14h30 à 16h30

Jeudis 5 et 19 juin de 14h30 à 16h30



AQUARELLE

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

Mardis 1^{er}, 15 et 29 avril de 14h15 à 16h15

Mardis 13 et 27 mai de 14h15 à 16h15

Mardis 10 et 24 juin de 14h15 à 16h15



SORTIES CULTURELLES

Chaque mois, découvrez Villefranche à travers visites et balades culturelles. Rendez-vous au 92 rue Henri-Dunant avec les résidents du Morgon. Inscription sur Synaio onglet « Évènements extérieurs - T2 2025 » - Bonne condition physique requise

Lundi 28 avril de 14h45 à 17h

Mercredi 7 mai de 9h45 à 12h

Lundi 30 juin de 14h45 à 17h

ALIMENTATION

CUISINE EN FAMILLE

Réservé aux familles.

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

Mercredi 30 avril de 10h à 14h30

Mercredi 28 mai de 14h à 17h

Mercredi 4 juin de 14h à 17h



CUISINE ET PAPILLES

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

Mercredi 23 avril de 14h à 17h

Desserts faciles et gourmands

Mercredi 21 mai de 14h à 17h

On se lève du bon pied

Mercredi 18 juin de 14h à 17h

Tartinade et digestion

CUISINE PARTAGÉE

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

Inscription auprès de l'équipe Alimentation Durable au 07 61 89 46 10.

Mise à disposition de la cuisine de l'Escal Solidaire pour venir préparer vos repas avec vos propres denrées et partager un moment de convivialité avec d'autres personnes.

Dates à venir

INSERTION PROFESSIONNELLE

Informations et inscriptions auprès d'Amélie DUMENIL
au 06 73 67 57 61.

PERMANENCE EMPLOI

Accueil sans RDV, création de CV, conseils, orientation et aide à la recherche d'emploi/formation. Les permanences emploi ont lieu dans la salle commune de la résidence Le Morgon. Sans inscription.

Mardi 8 avril de 14h à 17h

Mardi 13 mai de 14h à 17h

Mardi 10 juin 14h à 17h

CAFÉ FLE

Venez pratiquer le français autour de conversations et de jeux.

Dates à venir

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL

Petit déjeuner: les mardis et les jeudis de 8h à 10h

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

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



Ateliers et petits-déjeuners gratuits - Repas à 2€

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

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

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

AVRIL - MAI - JUIN 2025

BALADES NATURE, SORTIES CULTURELLES

Pour les balades, venez avec votre pique-nique, une bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

DE PARC EN PARC À BRON

Balade de 8km dans la verdure entre le parc de Parilly et le Fort de Bron. Pas de dénivelé important.

Vendredi 4 avril de 9h30 à 15h. 10 places disponibles.

RDV devant l'Escale Solidaire du 2.



MUSÉE DE SAINT-ROMAIN-EN-GAL

Dans la continuation de la visite de Vienne en 2024, une visite du musée, de son site romain et de l'atelier de restauration des mosaïques

Vendredi 11 avril de 10h45 à 16h30. 12 places disponibles.

RDV à la gare de Vienne à 10h45. Merci de prévoir votre transport (train, bus, covoiturage...).

Exceptionnellement le repas ne sera pas pris en charge. Merci d'apporter votre déjeuner.

LE SENTIER DES USAGES

Circuit en boucle de 8km dépaysant entre Francheville et Craponne. Un peu de dénivelé.

Vendredi 23 mai de 9h30 à 15h. 10 places disponibles.

RDV devant l'Escale Solidaire du 2.



L'ÎLE DE LA TABLE RONDE

Promenade de 9km à Vernaison, au milieu du Rhône dans un cadre forestier. Pas de dénivelé.

Vendredi 20 juin de 9h30 à 16h30. 10 places disponibles.

RDV devant l'Escale Solidaire du 2.

SORTIES CULTURELLES

Chaque mois, découvrez Villefranche à travers visites et balades culturelles. RDV au 92 rue Henri-Dunant avec les résidents du Morgon. Inscription sur Synaio onglet « événements extérieurs - T2 2025 » - Bonne condition physique requise

Lundi 28 avril de 14h45 à 17h.

Mercredi 7 mai de 9h45 à 12h.

Lundi 30 juin de 14h45 à 17h.

ALIMENTATION

SORTIE AU THEATRE*

« Autophagie ». Eva Doumbia, l'autrice et metteuse en scène propose d'interroger la dimension politique de la nourriture. Avec humour, tendresse mais surtout partage, elle revient sur la provenance, le mode de culture des aliments et leur inscription dans l'Histoire de l'humanité. Cette performance qui mêle poésie, saveurs, musique, danse, gastronomie, rituel et documentaire, témoigne d'une histoire coloniale toujours à l'œuvre dans nos assiettes.

Sorties gratuites, sur inscription, ouvertes à toutes et tous ! *Sortie annulée si moins de 2 participant.e.s.* Inscriptions : dans une Escale Solidaire, par mail

escalesolidaire@habitat-humanisme.org ou

ou 04 81 09 16 93 le lundi de 14h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h

Ne serait-il pas temps de changer durablement nos régimes alimentaires ?

15 mai : Horaires et lieu à venir

Participation : 3 euros

***6 places disponibles. Inscription auprès de l'équipe alimentation au 07.61.89.46.10**



JARDINAGE

ATELIERS POTAGERS POUR PREPARER UN BANQUET, AVEC L'ASSOCIATION GAÏA

Rejoignez-nous pour des ateliers jardinage en vue d'un grand banquet le **10 juillet**, en partenariat avec l'association **Gaïa, le Clubhouse et le Prado** ! Une belle occasion de mettre les mains dans la terre, de partager un moment convivial et de contribuer à un projet solidaire.

Jardin partagé - Rendez-vous **16 quai des Étroits, 69005 Lyon**, devant le restaurant *Au Bon Sauvage*.

Mois de mars : Vendredi 21 de 14h à 17h.

Mois d'avril : Lundi 7 de 14h à 16h, mardi 15 de 10h à 12h, vendredi 25 de 14h à 16h.

Mois de mai : mardi 6 de 10h à 12h.

Mois de juin : vendredi 20 juin de 10h à 12h.

Récolte le 8 juillet de 9h à 12h30.

⚠ Infos pratiques :

Places limitées : 4 participants par atelier

Soyez ponctuel.le : en raison de l'accès spécifique au jardin, les retardataires ne pourront pas nous rejoindre en cours d'atelier.

Accès difficile : le jardin est accessible uniquement par une pente raide.

Préparez-vous : le jardin n'a ni toilettes ni eau potable, pensez à prendre vos dispositions avant et à apporter une gourde.

Équipez-vous : prévoyez des vêtements adaptés à la météo et pouvant être salis.

Météo dépendante : en cas de mauvais temps, l'atelier pourra être annulé - nous vous tiendrons informé.e.s en amont.



SORTIES ESCALE MOBILE

PLACE VALMY



L'Escale Solidaire Mobile vous retrouve pour ses premières sorties de la saison 2025 ! Au programme : jeux en bois, boissons chaudes, rencontres et lien social.

Mardi 18 mars de 14h à 18h

Mardi 15 avril de 14h à 18h

Mercredi 30 avril de 14h à 18h

D'autres dates à venir en mai et juin 2025 !