

PROGRAMME

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2024



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.

Les mercredis de 16H à 17H à partir du 10/01



TAI CHI CHUAN

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

Les jeudis de 10H à 11H à partir du 11/01

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).

Mercredi 17 janvier 9H30 à 11H30 et vendredis 8 et 29 mars de 8H30 à 11H30



VÉTÉRINAIRE avec l'association Solivet

Consultation, vaccination et soins pour votre chat ou votre chien.

Jeudi 14 mars de 14H à 17H

FITBOXING

Découvrez cet atelier ludique et accessible, entre le fitness et la boxe.

Jeudi 21 mars de 15H à 16H

ÊTRE BIEN DANS SON CORPS Par le Secours Catholique

Assouplissements et détente ! Voici notre recette gagnante pour retrouver souplesse et agilité et vous sentir au mieux de votre forme.

Les vendredis de 10H à 12H

VIE QUOTIDIENNE

ATELIERS CUISINE

Temps de cuisine collective et réflexions autour de l'alimentation.

Mercredis de 14H30 à 17H30 les 7/02, 21/02, 6/03, 20/03



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 12 mars de 16H30 à 18H

PERMANENCE D'ACCUEIL Par le Secours Catholique

Vous avez besoin d'une écoute, d'un conseil, d'une information, venez nous rencontrer pour un soutien à toutes vos démarches administratives.

Les mardis matin de 9H à 12H - sans inscription

ACTIONS SOLIDAIRES Par le Secours Catholique

Vous avez envie d'agir pour les autres et pour vous ? Contribuer à une vie locale animée et fraternelle et vivre des moments conviviaux et créatifs ?

Les lundis de 14H à 16H à partir du 22/01 - sans inscription

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.

Les vendredis de 14H à 16H à partir du 26/01 (hors vacances scolaires)

ESCALE SOLIDAIRE MOBILE

Dégustez une boisson chaude et découvrez le bus avec des jeux !

Mercredis 10/01 et 7/02 de 14H à 18H - Place Ambroise Courtois

CULTURE ET LOISIRS

LES JEUDIS JEUX

Venez (re) découvrir de nouveaux jeux, solo ou en équipe !

Le premier jeudi de chaque mois de 16H à 18H les 01/02, 07/03

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE LUMIÈRE

L'Institut Lumière propose de découvrir le patrimoine de sa ville et de tout connaître de l'invention du cinéma !

Mercredi 7 février de 16H30 à 17H30

RDV à l'Escale Mobile, Place Ambroise Courtois

ATELIER PRATIQUE ARTISTIQUE

Exprimez votre créativité et passez un moment convivial autour d'un atelier artistique animé par le centre d'artKommet.

Jeudi 22 février et jeudi 21 mars de 14H30 à 16H30



SPECTACLE MAISON DE LA DANSE

Après le dîner, départ à 20H depuis l'Escale pour découvrir ensemble un spectacle de danse à la Maison de la Danse.

Gandini Juggling le jeudi 15 février à 20H30

Sankofa Danzafro le vendredi 15 mars à 20H30



COUTURE

Avec Catherine, on raccommode, on raccourcit... Venez avec vos ouvrages et apprenez les bases avec une machine à coudre.

Vendredis 26/01, 9/02, 8/03 et 22/03 de 14H à 16H

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

Travailler sur la gestion des émotions, développer sa confiance en soi et connaître ses forces et talents pour les mettre en avant.

PROSODIE *

Je découvre comment me sentir plus authentique en entretien.

Mardi 5 mars de 14H à 16H

L'ÉCOLE DU LEADERSHIP *

Comment se motiver et se fixer des objectifs pour 2024 ?

Mardi 30 janvier de 14H à 16H

Renforcer sa confiance en soi.

Mardi 13 février de 14H à 16H

Gérer ses émotions et son stress durant un entretien.

Mardi 12 mars de 14H à 16H

TABLE D'HÔTES ET ACCUEIL



Petit-déjeuner : les jeudis et vendredi de 8H à 10H

Dîner : Les jeudis soirs de 19h15 à 21h

Accueil convivial : Les 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 04 81 09 34 95 ou par mail escalesolidaire@habitat-humanisme.org

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