



Programme de l'hiver de l'Escale

Lieu d'accueil et de convivialité

Janvier, Février, Mars 2024



Le temps d'un café

Temps collectif pour échanger ensemble, recevoir des informations et accueillir de nouvelles personnes.

Tous les mercredis | 9h00 - 11h30



Permanence sociale

Vous avez besoin d'un conseil, d'être écouté, rassuré et aidé dans vos démarches administratives ou de prendre contact avec des professionnels.

Tous les mercredis matins et les 10 janv., 14 fév., 20 mars | 13h30 - 16h30

contact : Myriam Durand, intervenante sociale du CCAS, 06-20-18-33-31



Accueil individuel

Vous avez besoin d'un renseignement, de discuter, ou tout simplement de vous poser quelques minutes.

Les mercredis | 13h30 - 16h30
Lorsque le portail est ouvert



Permanence Nantes Solidaire

Pour un point sur vos droits, votre situation ou une orientation vers le bon interlocuteur

- à L'Escale les mercredis 10 janvier, et 20 mars | 9h30 - 11h30

- à l'agence Cartier les 1er et 3e lundis du mois | 9h30 - 12h

contact : Karine Figiel-Boudaud du CCAS 06-10-21-14-09



Matinales de la Mano

Pour venir échanger sur l'actualité et les activités associatives du quartier autour d'un petit dej'.

Les vendredis 5 janvier, 2 février, 1er mars | 9h30 - 11h



Tricotons ensemble les petits bonnets pour l'association les petits frères des pauvres

Initiation au crochet par des habitantes

Les mardis 9 et 23 janvier, 6 et 20 février 5 et 19 mars | 14h - 16h



Ateliers de cuisine et repas partagé avec le pole solidaire

préparation du repas et déjeuner ensemble

Les mercredis 3 janvier, 7 février et 6 mars à partir de 9h30 | gratuit et sur inscription au 06.64.56.97.19

Salle E, La Mano, 3 rue Eugène Thomas



Marchons ensemble

entre 8 et 10 km, à l'initiative d'un groupe d'habitants. Prendre un titre de transport **Tous les lundis | 9h RDV devant l'Escale**



Sport à la carte

activité physique adaptée et en douceur proposée par la direction des sports **Les jeudis | sur inscription 9h30-10h30 ou 10h45-11h45 | à l'Escale**



Cinéma Bonne Garde

Se renseigner à l'Escale sur le film

Un jeudi par mois | départ 13h30 à l'arrêt du tram Boissière 3€ sur inscription



Pique-nique à l'Escale

Venez manger avec nous en apportant votre repas. Nous vous offrons l'apéritif !

Les mercredis 17 janvier, 21 février et 20 mars | 12h - 14h



Yoga du rire

Venez vous faire du bien autour du rire pour diminuer stress, douleurs...

Les mardis 9, 16, 30 janvier et 6, 20 février de 14h30 à 15h30 au RIG de malville | gratuit et sur inscription au 02.40.76.05.69



Voyage en hiver

Découverte des œuvres du voyage en hiver et du son des cloches

Judi 4 janvier | Départ à 16h de l'Escaie et du CSC des Renards

prévoir un titre de transport



RDV nutrition "explorons les légumineuses" avec l'Orpan

Quels sont les bienfaits qui en font de véritables alliés pour notre santé ?

Lundi 15 janvier de 14h30 à 16h à la

La Mano | Inscription auprès de l'ORPAN au 02 40 99 26 00



Visite du nouvel EcoAppart

Le mardi 23 janvier | départ à 13h15 de l'Escaie | sur inscription

2024

Vœux du Maire

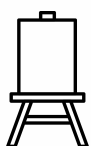
Vendredi 26 janvier à 18h | Salle Festive Nantes Nord, 73 avenue du Bout des Landes



Crêpes party !

Dégustations de crêpes maison

Le mardi 6 février | 14h à l'Escaie gratuit et sur inscription



Exposition Suzanne Valadon au Musée d'Arts de Nantes

Prendre un titre de transport

Le jeudi 8 février | Départ à 14h de l'Escaie | gratuit et sur inscription



Discutons de nos sorties !

Prenons du temps ensemble pour organiser des visites et découvrir des structures du quartier

Le mercredi 21 février à 11h30



Danses en lignes

Madison, rock... des styles variés à pratiquer collectivement. Activité proposée par des adhérentes séniors de l'ORPAN. Chaussures adaptées et bouteille d'eau à prévoir.

Les lundis 8 et 22 janvier, 12 et 26 février, 11 et 25 mars de 14h30 à 16h15 salle de la Géraudière, 81 rue des Renards | Gratuit et sur inscription pour le trimestre au 02.40.76.05.69



Table d'hôte

. choix du menu

Le mercredi 6 mars à 11h30

. préparation du repas et déjeuner ensemble

Le jeudi 14 mars à 10h | gratuit et sur inscription



À la découverte de sports séniors

avec l'ORPAN

Le jeudi 7 mars toute la journée | au stade Pierre Quinon | Plus d'informations à venir



Animations à la serre Symbiose avec l'association Ecos

. On se réchauffe avec des tisanes de plantes produites à la serre

Les mercredis 10 janvier et/ou 14 février de 14h à 17h

. On fabrique un baume à base de fleurs de calendula

Le mercredi 17 janvier de 14h à 17h

. On fête le printemps à la serre

Le mercredi 20 mars de 14h à 17h Sur inscription au 02.53.78.22.38



Spectacle "Faire un tour sur soi-même" par La Cie Volte en partenariat avec le TU



Dans cette étude très personnelle sur le mouvement, Matthieu Gary fait multiples acrobaties, raconte son premier salto, répond à la question que tout le monde se pose : « est-ce qu'un saut périlleux, c'est périlleux? », s'appuie sur des études de brillants neurologues pour justifier son obsession pour les vidéos de gens qui tombent...

Mercredi 20 mars à 16h30 au gymnase du Bout des Landes | Gratuit

POUR SORTIR DE CHEZ SOI

dans un cadre convivial avec une écoute et un accueil personnalisé

POUR RÉPONDRE A VOS QUESTIONS

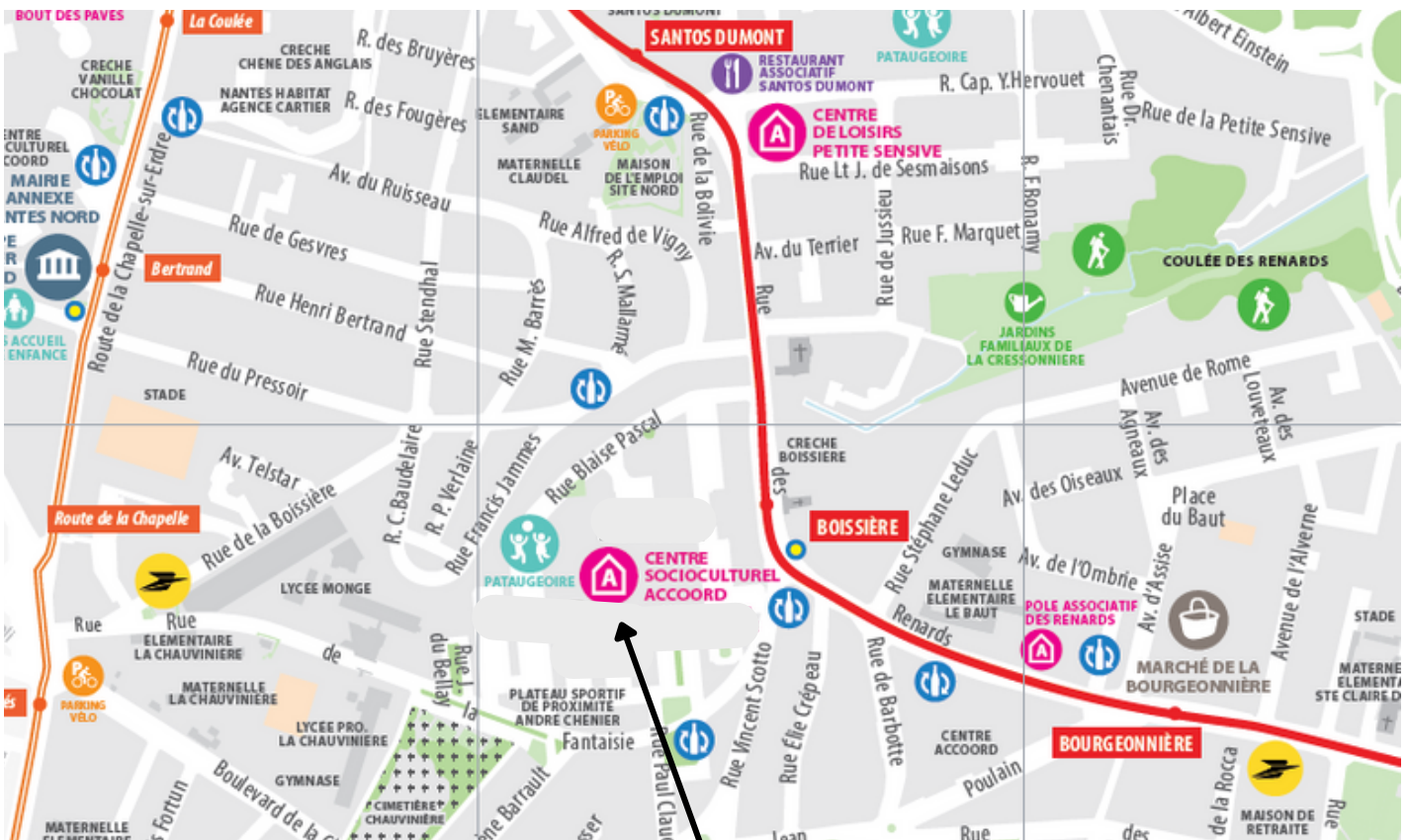
Nous apportons une première réponse à vos questions avec nos connaissances du quartier. Si besoin nous vous orientons vers les structures, associations que nous connaissons.

POUR DISCUTER ET CRÉER DU LIEN

Lors d'un temps d'un café tous les mercredis matin, pour rencontrer de nouvelles personnes près de chez vous

SANS ENGAGEMENT

Géré par la ville de Nantes, votre participation est libre et sans engagement



Bus ligne : 96

Arrêt : Boissière

Bus ligne: 26

Arrêt: Vincent Scotto

Bus ligne: 20 - 86

Arrêt: Chauvinière

Tramway ligne 2

Arrêt : Boissière

ESCALE

Entrée à gauche du Centre Socio Culturel Accoord
9, Bis Rue Jean de la Bruyère
44300 NANTES

Contact de l'Escale

Marie-Noëlle GIROUARD : 06 80 76 64 84
marie-noelle.girouard@mairie-nantes.fr

Direction de Quartiers Nord

02 40 41 61 30