



# Programme d'automne de l'Escale

**Lieu d'accueil et de convivialité**

**Octobre, Novembre, Décembre 2024**



### Le temps d'un café

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

**Les mercredis à l'Escale de 9h à 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**



### 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 la Maison de Santé le 1er mercredi du mois | 9h30 - 12h**  
**- à l'agence Cartier le 2e mercredi du mois | 10h - 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 4 octobre, 8 novembre, 6 décembre | 9h30 - 11h**  
**Maison de quartier La Mano**



### 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**



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

**Initiation au crochet** par des habitantes

**Les mardis 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre, 3 décembre | 14h - 16h à l'Escale**



### Marchons ensemble

entre 8 et 10 km, à l'initiative d'un groupe d'habitants. Prendre un titre de transport

**Tous les lundis | RDV 9h devant l'Escale**



### Marche nordique

création d'un nouveau groupe

**Tous les mardis matins | Plus d'information au 06.59.55.92.70**



### Sport à la carte

activité physique adaptée et en douceur proposée par la direction des sports

**Les jeudis 9h30-10h30 ou 10h30-11h30 sur inscription | à l'Escale**



### Découverte des activités nautiques

Venez découvrir les activités nautiques sur l'Erdre à la base nautique de Nantes

**Les lundis 7 et 14 octobre de 10h à 12h**  
**RDV 9h à l'Escale ou 9h45 à la base nautique | Gratuit et sur inscription**



### Silver XIII Equilibre

activité gymnique douce qui s'inspire des gestes, matériels et règles du rugby

**Séances de découverte gratuites : vend. 6 et 20 déc. de 10h30 à 11h30**  
**Salle Géraudière, 81 rue des Renards**  
**Inscription au 06.06.46.68.14**



### Découverte Numérique

Parcours personnalisé en 8 séances autour du numérique à destination des 60 ans et + en partenariat avec ANADOM

**Les mardis 8 et 15 oct., les 5, 12, 19 et 26 nov., 3 et 10 déc. de 14h à 16h**  
**Salle Olga Chalon | 5€ les 8 séances**  
**Sur inscription au 06.81.14.90.44**



### Fête des récoltes

Venez participer à la récolte festive des légumes d'automne des paysages nourriciers ! Prévoir un titre de transport  
**Mercredi 2 octobre | RDV 13h à l'Escale ou 13h45 au parc du Grand Blottereau**  
**Gratuit et sur inscription**



### Journées vaccination

en prévention des virus de la grippe et du Covid, par les professionnels de santé

- . **Vendredi 18 octobre**
  - . **Mardis 5 et 26 novembre**
  - . **Jeudi 12 décembre**
- Maison de santé, 105 rue des renards**



### Dépistage pour les femmes

animée par les professionnels de santé  
**Jeudi 3 octobre à la maison de santé**  
**105 rue des renards | de 9h à 16h**



### Café santé

animée par les professionnels de santé

- . **Mardi 15 octobre de 15h à 16h30**  
sur la santé mentale
  - . **Jeudi 28 novembre de 14h à 16h**  
sur le parcours de soin
  - . **Mardi 17 décembre de 15h30 à 17h30**  
sur le plaisir de l'alimentation pendant les fêtes de fin d'année
- | Maison de santé, 105 rue des renards**  
**Gratuit et en libre accès**



### Promenade de l'Amande

prévoir un titre de transport  
**Mercredi 9 octobre | RDV à 14h à l'Escale**

### Ateliers bien-être

Séances animées par une professionnelle

- . **Merc. 16 oct. à la maison de santé**
- . **Merc. 20 novembre à l'Escale de 14h30 à 16h30 | gratuit et sur inscription au 06.59.55.92.70**



### Rencontre de Quartier

Venez rencontrer et échanger avec vos élus de quartier

- Jeudi 28 novembre à 18h**  
**| Salle festive de Nantes Nord, 73 avenue Bout des Landes**



### Balade botanique - dessin

sur la promenade des renards  
**Jeudi 10 octobre de 10h à 12h**  
**RDV au CSC des renards | gratuit et sur inscription au 02.40.76.96.85**



### Journée SMAC

Journée santé autour du Sommeil, de la Mémoire, de l'Alimentation et de la prévention des Chutes à destination des 60 ans et + en partenariat avec l'Orpan

- Le jeudi 12 décembre de 9h à 16h**  
**La Mano, Salle AB | Gratuit et sur inscription au 02.40.99.26.00**



### Balade urbaine

à la découverte du nouveau quartier de République

- Lundi 21 octobre de 14h à 17h**  
**RDV au CSC des renards | gratuit et sur inscription au 02.40.76.96.85**

## Décembre en fête

### Jeudi 5 décembre à 12h

Repas festif au Restaurant Intergénérationnel du Bout des Landes  
inscriptions sur place le 17/10 de 14h30 à 16h ou le 29/10 de 9h30 à 11h

### Mercredi 18 décembre à l'Escale

Le temps d'un café festif à partir de 9h  
puis repas festif à partir de 12h avec les rédacteurs du journal Mosaïque (sur inscriptions)

### 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