



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

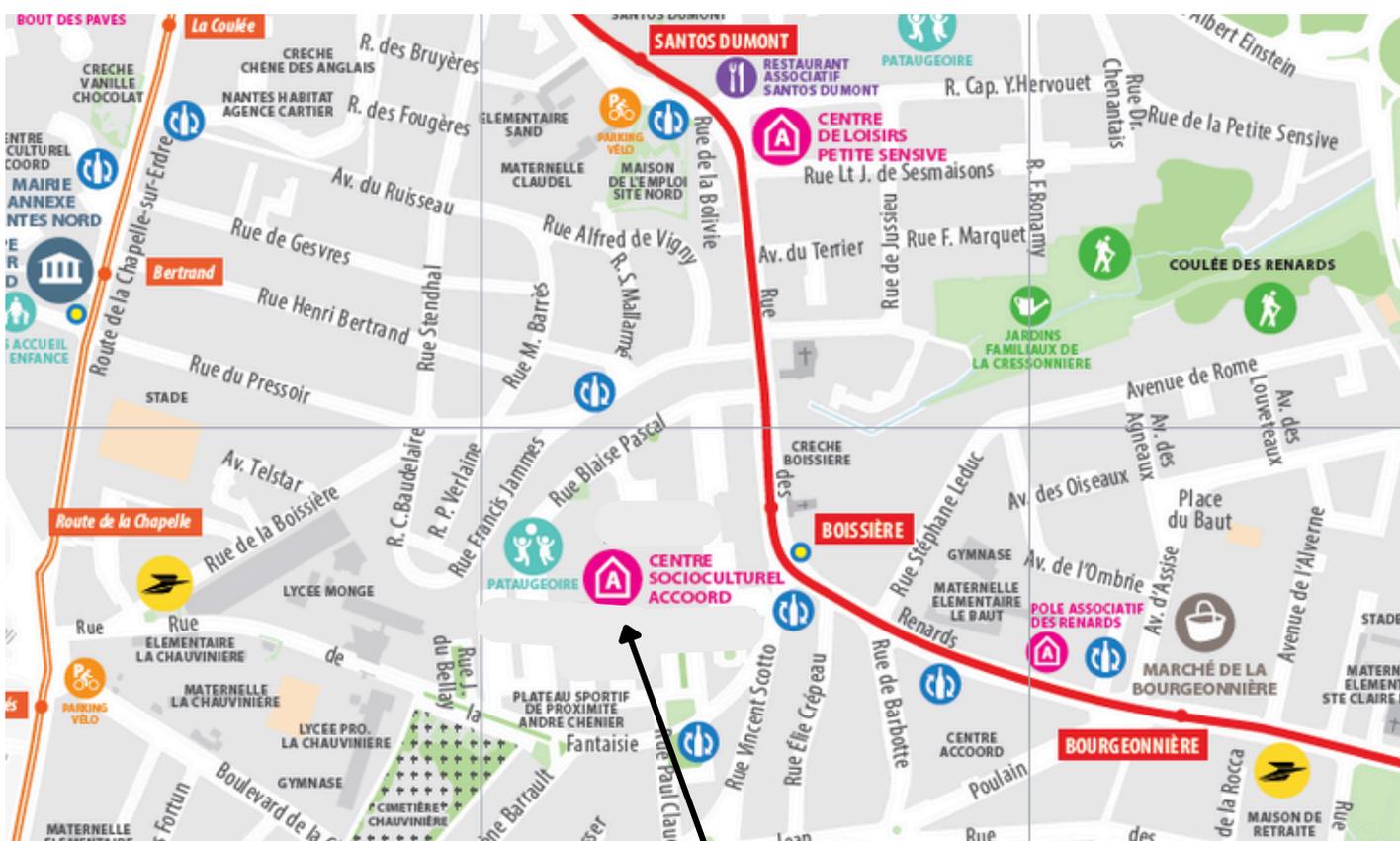
Nous apportons une première réponse à vos questions avec nos connaissances du quartier. Si besoin nous vous orientons vers les structures, associations que nous connaissons.

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