



# L'ESCALE

## Programme du printemps

Lieu d'accueil et de convivialité

Avril, Mai, Juin 2025



### 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 solidaire

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 15 jours les mercredis matins**



### Accueil individuel

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

**Les mercredis | 14h30 - 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 mercredi 16 avril matin**

**- à la Maison de Santé le 1er mercredi du mois | 9h30 - 12h**

**- à la Mano le 1er vendredi du mois | 9h30 - 11h**

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



### Guichet CCAS à Nantes Nord

La mairie a déménagé ce qui a permis l'ouverture d'un guichet CCAS

**Les lundis et mardis | 9h-12h et 13h15-17h30**

Renseignements au 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 avril, 2 mai et 6 juin | 9h30 - 11h | La Mano**



### Tricotons ensemble les petits bonnets

pour l'association les petits frères des pauvres

**Les mardis 1er, 15 et 29 avril, le 13 et 27 mai, le 10 et 24 juin | 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 8h30 devant l'Escale**



### Gym douce

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

**Les jeudis 9h30-10h30 ou 10h30-11h30**

**(sauf vacances scolaire) | à l'Escale**

**Renseignements et inscriptions au 06.80.76.64.84**



### Découverte de l'activité voile

Venez redécouvrir l'Erdre sur un bateau insubmersible

**Les lundis de 14h à 16h à la base nautique de la Jonelière - Bus 26 arrêt Jonelière | Renseignements et inscriptions au 06.80.76.64.84**



### Ateliers jardinage, jardin solidaire et jardin des habitants

accompagné par un pro, on bine, on plante, on bêche, on amende... on récolte !

**Tous les jeudis de 14h à 18h | Jardins à proximité de la pataugeoire Boissière**



### Bouger ensemble : réveillez votre corps en douceur

Activité proposée par 2 adhérents de l'Orpan. Engagement pour tous les lundis

**Les lundis du 7 avril au 23 juin de 10h à 11h | La Mano | Inscription avant le 4/04 au 07.49.70.41.69**



## Conférence Habitat Seniors

**Jeudi 3 avril de 13h30 à 17h | à la Maison de quartier La Locomotive**

inscriptions CLIC Nantes 02.40.99.29.80



## Café santé

animée par les professionnels de santé

**. sur l'hypertension**

**Mardi 13 mai de 17h30 à 19h**

**. sur la musique au service de la santé**

**Jeudi 24 juin de 17h à 19h**

**Maison de santé Nantes Nord | Gratuit**



## Cinéma

**. Cinématographe à 14h15 | 1€**

**vend. 4 avril "le moine et le fusil"**  
**vend. 13 juin "petite vadrouille"**

**. Bonne Garde à 14h30 | 4€**

**jeudi 15 mai "à bicyclette"**



## Atelier cuisine

**. réunion sur le projet**

**Mardi 13 mai à 14h à l'Escale**

**. choix des plats, liste de courses**

**Mardi 27 mai à 14h à l'Escale**

**. cuisine et repas**

**Jeudi 5 juin à partir de 10h15**

Inscriptions au 06.80.76.64.84



## Ateliers Mémoire

**Les lundis 7, 14, 21, 28 avril à 15h**

**au Restaurant Intergénérationnel du Bout des Landes**

Informations au 02.40.76.44.27



## Journée Internationale du Cookie

Atelier cuisine, concerts et dégustation

**Le samedi 17 mai 14h-22h | Centre socioculturel du Bout des Landes**



## Loto

**. à la Résidence Autonomie du Bout des Landes Jeudi 10 avril à 15h**

Infos et inscriptions : 02.40.76.44.27

**. au CSC les Renards Lundi 28 avril de 14h à 17h**

2,50€ 2 cartes | Inscriptions 02.40.76.96.85



## Rencontre festive

Une piste de danse avec de la musique d'hier à aujourd'hui et un goûter à destination des nantais de 60 ans et +

**Jeudi 22 mai de 15h à 18h | 6€**

**Restaurant Intergénérationnel du Bout des Landes**

Inscriptions avant le 11/04 : 02.40.99.28.10



## "Bonjour les voisins"

organisé par l'Orpan pour les habitants des quartiers Breil-barberie et Nantes Nord

**Vendredi 11 avril de 10h30 à 12h | à la maison de quartier La Mano**



## Balades

**. au jardin extraordinaire Lundi 14 avril**

**. au Grand Blottereau Lundi 26 mai**

Départs 13h30 de l'Escale | Prévoir un titre de transport



## Printemps du projet Vendredi 23 mai

**. Animations santé à partir de 10h30**

Maison de santé Nantes Nord et La Mano

**. Bal des 50 ans du CSC à 18h**

au CSC Bout des Landes



## Lecture et écriture créative

**Mercredi 30 avril de 14h à 17h à la**

**Serre Symbiose, 1 rue Jacques Cartier**

**Bus C2 - arrêt "la coulée"**

inscriptions au 07.49.70.41.69



## Rando Pas'Potes'Âges

**. au fil de la Sèvre Nantaise**

**Lundi 26 mai de 10h30 à 16h30**

RDV à 10h30 à Pirmil tram 2 | prévoir pique-nique | Adhésion Accoord

**. au fil de l'Erdre**

**Vendredi 20 juin de 10h30 à 16h30**

prévoir pique-nique | Adhésion Accoord

LE GRAND FINAL



## Ateliers du Grand Final

Répétitions chorégraphiques guidés par un comédien et une danseuse

**Le 29 avril, le 12, 19 et 26 mai, le 2, 10 et 16 juin à l'Escale | 9h30 - 12h30**



## Repas partagé

sur la terrasse de l'Escale suivant la météo | **Mercredi 18 juin à 12h**

### POUR SORTIR DE CHEZ SOI

dans un cadre convivial avec une écoute et un accueil personnalisé

### POUR RÉPONDRE A VOS QUESTIONS

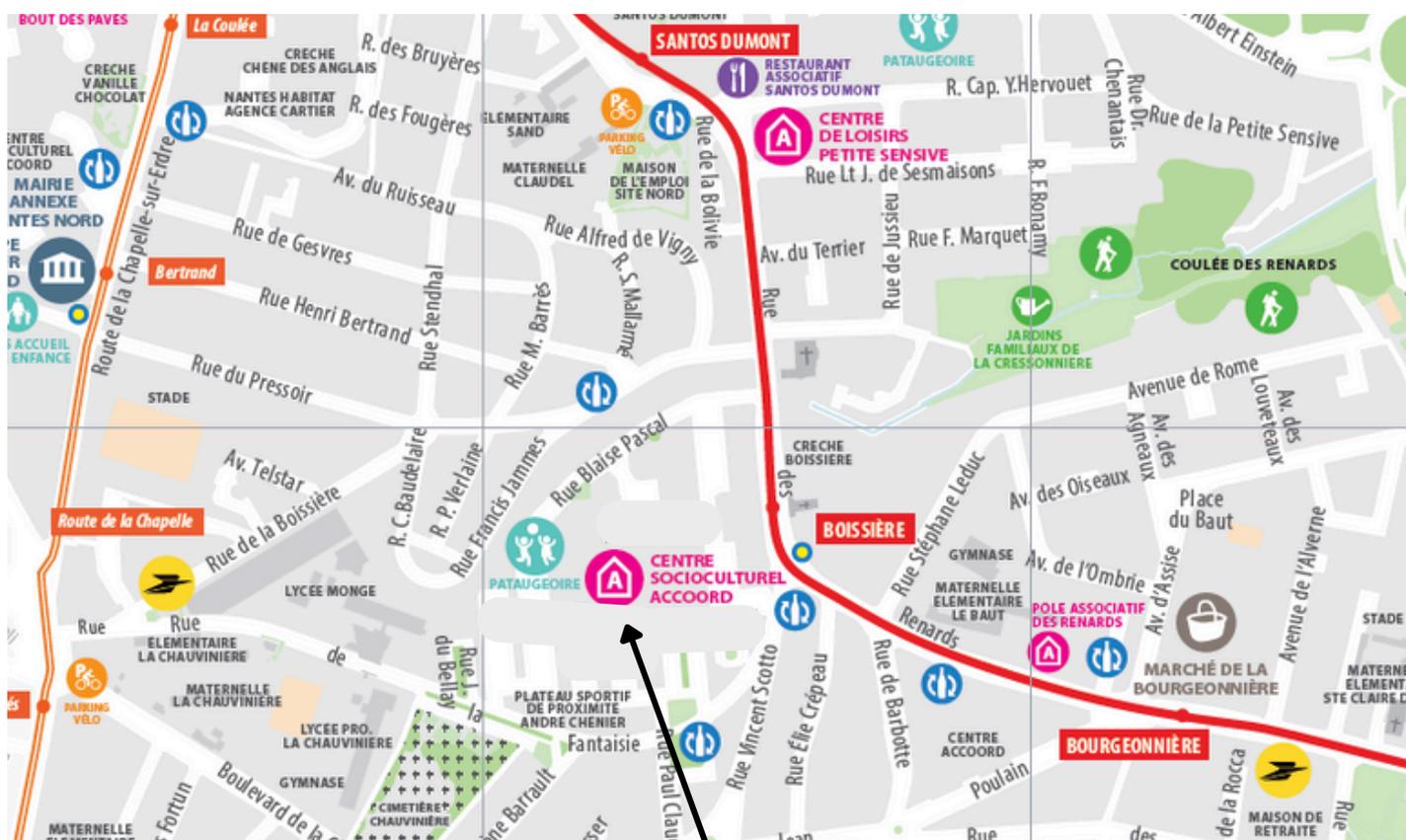
Nous apportons une première réponse à vos questions avec nos connaissances du quartier. Si besoin nous vous orientons vers les structures, associations que nous connaissons.

### 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

Philippe CARON : 06 80 76 64 84  
philippe.caron@mairie-nantes.fr

#### Direction de Quartiers Nord

02 40 41 61 30