

<p><b>3 - LUNDI</b> 14 h &gt; 17 h Après-midi <b>jeux de société</b></p> 	<p><b>4 - MARDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 <b>Football</b></p> 	<p><b>5 - MERCREDI</b> L'ESPACE FEMMES 10 h &gt; 12 h <b>Atelier cuisine</b></p>  <p>15 h &gt; 16 h 30 <b>Débat</b></p> 	<p><b>6 - JEUDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 Création <b>artistique</b></p> 	<p><b>7 - VENDREDI</b></p> <p>Réservation pour l'animation d'ateliers sur demande <u>(fermé au public)</u></p>
<p><b>10 - LUNDI</b> 14 h &gt; 17 h Après-midi <b>jeux de société</b></p> 	<p><b>11 - MARDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 <b>Football</b></p> 	<p><b>12 - MERCREDI</b> L'ESPACE FEMMES 10 h &gt; 12 h <b>Zumba</b></p>  <p>15 h &gt; 16 h 30 <b>Débat</b></p> 	<p><b>13 - JEUDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 Création <b>artistique</b></p> 	<p><b>14 - VENDREDI</b></p> <p>Réservation pour l'animation d'ateliers sur demande <u>(fermé au public)</u></p>
<p><b>17 - LUNDI</b> 15 h &gt; 17 h Atelier <b>cuisine</b></p> 	<p><b>18 - MARDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 <b>Football</b></p> 	<p><b>19 - MERCREDI</b> L'ESPACE FEMMES 10 h &gt; 12 h <b>Pause et détente</b></p>  <p>15 h &gt; 16 h 30 <b>Débat</b></p> 	<p><b>20 - JEUDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 Création <b>artistique</b></p> 	<p><b>21 - VENDREDI</b></p> <p>Réservation pour l'animation d'ateliers sur demande <u>(fermé au public)</u></p>
<p><b>24 - LUNDI</b> 14 h &gt; 17 h Après-midi <b>jeux de société</b></p> 	<p><b>25 - MARDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 <b>Football</b></p> 	<p><b>26 - MERCREDI</b></p> <p>Fermeture exceptionnelle de L'espace</p>	<p><b>27 - JEUDI</b> 15 h &gt; 16 h 30 Création <b>artistique</b></p> 	<p>Réservation pour l'animation d'ateliers sur demande <u>(fermé au public)</u></p>
<p><b>31 - LUNDI</b> 15 h &gt; 17 h Atelier <b>cuisine</b></p> 				



L'espace, lieu d'accueil, d'expression et d'échange ouvert aux personnes concernées par la migration, est ouvert :  
du **lundi au jeudi, de 14 h à 17 h.**

L'espace femmes (temps d'accueil en non-mixité) est proposé : **les mercredis, de 10 h à 12 h.**

275 rue André Philip  
69003 - Lyon

Métro D : "Garibaldi", Bus C25 "Rancy",  
Métro B : "Place Guichard"

 07 61 07 89 12

[orspere-samdarra.com](http://orspere-samdarra.com)

Facebook | Instagram | Youtube : Orspere-Samdarra

# Planning des activités - Mars 2025

Pour l'ensemble des activités proposées, aucune inscription, niveau ou compétence particulière n'est requise. Soyez les bienvenue-s !



## L'ESPACE FEMMES

Tous les mercredis matins, à partir de 10 h, L'espace est exclusivement réservé aux femmes. Venez échanger, rencontrer de nouvelles personnes et participer à des activités en non-mixité.

Les enfants et les bébés sont les bienvenus.

Au mois de mars, les ateliers prévus sont : "atelier cuisine" le 5, "zumba" le 12, "prendre une pause et se détendre" le 19.

L'espace femmes sera fermé le mercredi 26 mars.



## ATELIER CUISINE

Envie de découvrir des nouvelles cuisines et de partager vos meilleures recettes ?

Venez faire connaissance autour de nos fourneaux, explorer ensemble un nouvel univers culinaire et emporter de bons petits plats avec vous !

Animé par Sadia, entrepreneuse et traiteur.

## DÉBATS

Quoi de mieux que les temps de débat pour exprimer vos opinions et votre vision de la vie, librement et sans tabou, sur des thèmes variés. Écoute, respect, bienveillance et tolérance garantis. Animé par Aman et Nina.

*bienvenue !*

## ANIMATION D'ATELIERS SUR DEMANDE

Tous les vendredis, l'équipe de L'espace propose de recevoir des groupes ou animer des ateliers en aller-vers : atelier de sensibilisation à la santé mentale, ateliers d'expression, groupes de paroles... N'hésitez pas à nous contacter pour nous soumettre une demande ou un projet ! L'espace est fermé au public sur ces temps.



## FOOTBALL

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive et vous dépenser ? Vous êtes fan de football ? Vous aimez l'esprit d'équipe ? Rejoignez-nous pour une partie de football. Possibilité de jouer, mais aussi d'assister au match pour supporter les équipes ! Activité ouverte à tous les niveaux. Bonne ambiance au rendez-vous. Animé par Maÿlis et Coline.



## CRÉATION ARTISTIQUE : DESSIN, COLLAGE, ARGILE

Venez participer à des moments de détente et de créativité. Nous utilisons différentes matières, couleurs et des outils qui nous permettent de nous exprimer autrement que par les mots. Animé par Julia.