

# Planning des activités - Février - 2026

<b>2 - LUNDI</b> <b>15 h &gt; 17 h</b> Atelier cuisine 	<b>3 - MARDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Football 	<b>4 - MERCREDI</b> <b>L'ESPACE FEMMES</b> <b>10 h &gt; 12 h</b> Atelier cuisine  <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Débat 	<b>5 - JEUDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Atelier Kung-fu 	<b>6 - VENDREDI</b>  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)
<b>9 - LUNDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Projection d'un film et discussion 	<b>10 - MARDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Football 	<b>11 - MERCREDI</b> <b>L'ESPACE FEMMES</b> <b>10 h &gt; 12 h</b> Atelier Musique - karaoké  <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Débat 	<b>12 - JEUDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Atelier Kung-fu 	<b>13 - VENDREDI</b>  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)
<b>16 - LUNDI</b> <b>14 h &gt; 17 h</b> Tournoi Ping Pong 	<b>17 - MARDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Football 	<b>18 - MERCREDI</b> <b>L'ESPACE FEMMES</b> <b>10 h &gt; 12 h</b> Atelier beauté et bien - être  <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Débat 	<b>19 - JEUDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Atelier Jeu de rôle 	<b>20 - VENDREDI</b>  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)
<b>23 - LUNDI</b> <b>15 h &gt; 17 h</b> Création artistique 	<b>24 - MARDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Football 	<b>25 - MERCREDI</b> <b>L'ESPACE FEMMES</b> <b>10 h &gt; 12 h</b> Sortie escalade  <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Débat 	<b>26 - JEUDI</b> <b>15 h &gt; 16 h 30</b> Atelier Jeu de rôle 	<b>27 - VENDREDI</b>  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)



**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 - Février- 2026

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

Ce mois-ci les ateliers prévus sont :

le 4., un atelier cuisine, le 11, un atelier danse, le 18, un atelier beauté et bien-être et le 25, une sortie escalade.

Les enfants et les bébés sont les bienvenus.

## 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 Alice.



## FOOTBALL

Si vous souhaitez pratiquer une activité sportive et vous dépenser, vous êtes fan de football et vous aimez l'esprit d'équipe, rejoignez-nous pour une partie ! 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 Alice et Vincent.



## ATELIER INITIATION AU KUNG-FU

Vous connaissez tout des films de Kung-fu et vous souhaitez vous aussi essayer cet art martial ? Venez découvrir les bases du kung-fu dans une ambiance décontractée et bienveillante !

Animé par Hervé Martel, professeur.



## CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE

Venez participer à des moments de détente et de créativité.

Nous utilisons différentes matières, couleurs et des outils qui nous permettent de nous exprimer.



## 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 Hessabi, entrepreneuse et traiteur.



## PROJECTION D'UN FILM

Comédie romantique, film d'action, science fiction... Venez vivre un moment de partage autour d'un film pour ensuite en discuter ensemble !