

*Petit guide non exclusif
pour sortir dans Lyon 3^{ème}, 6^{ème}, 8^{ème} ...*



Le p'tit pas paumé !



LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

Pôle Centre rive gauche

Mai 2024

Sommaire

I. Activités	4
A. GEM (Groupe d'entraide Mutuelle).....	4
B. AMAHC.....	4
C. Panach'âges	5
D. Le patio des aînés	5
E. Gones force 6.....	5
F. Association Loisirs et Sports des Brotteaux	5
G. Centres sociaux	5
H. Les Escales Solidaires	6
I. Maison pour tous / Salle des Rancy.....	6
J. Jardin les Coccinelles de Sans-Souci	7
K. L'Olivier des sages.....	7
L. Association Chèvrefeuille.....	7
M. On Va Sortir.....	7
N. Bénévolat	7
II. Repas et convivialité	8
A. Les Escales Solidaires	8
B. Les Petites Cantines	8
C. La cuisine des gones.....	9
D. Epi C'est Bon - Epicerie & Cantine Solidaires	9
E. La Recuperia.....	9
F. Bars à thèmes	9
III. Sport	10
A. Centre sportif du Vinatier	10
B. Activité Physique adaptée	10
C. Association Fort en Sport.....	10
D. PLVPB Association culturelle et sportive	10
E. Piscines de Lyon	10
IV. Culture	11
A. La Ferme du Vinatier.....	11
B. Bibliothèques municipales	11
C. Société de lecture de Lyon.....	11
D. PLVPB Association culturelle et sportive	11

E.	Musées de Lyon	12
F.	Cinéma s	12
V.	Pour les bricolos.....	12
A.	Ateliers partagés vélo	12
B.	Les repair café.....	13
VI.	Tiers lieux solidaires.....	14
VII.	Insertion	14
A.	Club house	14
B.	Les ateliers du présent.....	14
C.	Mission locale	14
D.	DAHLIR	15
VIII.	Pour les parents et leurs enfants	16
A.	Le jardin couvert	16
B.	Une souris verte.....	16
C.	Panach'âges	16
IX.	Suivons le guide...	17
A.	Culture pour tous.....	17
B.	Maison des usagers	17
C.	Office de tourisme de Lyon.....	17
D.	Guides des sorties.....	17
E.	Notes personnelles	19

I. Activités

A. GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)

Le GEM est une association de personnes partageant la même problématique de santé ou des situations de handicap, dont l'objectif exclusif est de favoriser des temps d'échanges, d'activités et de rencontres susceptibles de créer du lien et de l'entraide mutuelle entre les adhérents.

- **GEM Gemotion** : 12, rue de Brest 69002 Lyon
☎ 04 72 77 56 31 / 06 46 10 64 22 - @ : gemotion@free.fr
- **GEM Icebergs** (pour les personnes souffrant de troubles bipolaires)
47 rue Delandine 69002 Lyon ☎ 04 72 40 94 86
Site : <http://www.icebergs.fr>
- **GEM NOVA** (pour personnes Cérébro-lesées) 14 Allée Eugénie Niboyet
69007 Lyon ☎ 04 72 71 93 17
- **GEM Partage** (pour personnes avec des TSA) 14 rue des deux frères
69100 Villeurbanne ☎ 09 79 03 37 89
@ : gemtsa69@ladapt.net

B. AMAHC

L'association AMAHC permet aux adultes qui présentent des troubles psychiques et vivent des situations de handicap de prendre leur place dans leur environnement quotidien, être acteur de leur parcours de vie, d'exercer leur citoyenneté et de maintenir et restaurer leurs liens sociaux. Elle propose plusieurs services : loisirs et vacances accompagnés, ainsi que des accueils de jours (La Canille, le Club Vaise...).

28 rue Denfert Rochereau 69004 Lyon ☎ 04 72 10 90 70

- Café animation La Canille
Horaires : Lundi/ mercredi / jeudi / Vendredi : 9h30 – 16h30
2 soirées à thème avec repas le jeudi à partir de 17h, jusqu'à 20h
Ouvert un dimanche sur deux : 10h30 16h00
34 rue Quivogne, 69002 Lyon ☎ 04 78 28 93 57

- Accueil de Jour « Club Vaise »

15 avenue Sidoine Apollinaire 69009 Lyon ☎ 04 78 83 49 55
clubs@amahc.fr

C. Panach'âges

Moment de convivialité entre habitants du quartier de tous les âges. Vous arrivez et repartez quand vous voulez, vous êtes accueilli.e.s personnellement et vous pouvez rejoindre une tablée pour participer à un jeu de société simple et joyeux, ou simplement papoter autour d'un café ou d'une activité créative. Tapis de jouets pour les petits, coloriations, boissons et goûter offerts. Et une belle cour ombragée ! Attention inscription demandée.

11 place maréchal Lyautey 69006 Lyon ☎ 06 27 73 91 70

@ : clairebatt@panachages.fr

Site : <https://www.panachages.fr>

D. Le patio des aînés

Epicerie solidaire et café social. Accueille des personnes âgées, isolées, hommes ou femmes de toutes origines.

5 Rue Louis Dansard, 69007 Lyon ☎ 04 82 91 19 35

E. Gones force 6

Différents ateliers et activités pour enfants, ados et adultes.

100 rue Boileau 69006 Lyon ☎ 06 70 11 31 08

Site : <https://www.gonesforce6.fr/>

F. Association Loisirs et Sports des Brotteaux

Ateliers créatifs, yoga, natation, randonnée, aquagym, activités sportives ...

33 Rue Bossuet 69006 Lyon ☎ 04 78 93 76 17

G. Centres sociaux

Association de proximité, le centre social propose de nombreuses animations, activités et services pour tous les âges, en fonction des revenus. Guide des activités proposées sur sites web respectifs.

- **Lyon 3^{ème}**

C.S. Bonnefoi : 5 rue Bonnefoi 69003 Lyon ☎ 04 72 61 97 43

- **Lyon 8^{ème}**

C.S. Mermoz : 1 Rue Joseph Chalier 69008 Lyon ☎ 04 78 74 26 78

C.S. Laënnec : 63 Rue Laënnec 69008 Lyon ☎ 04 37 90 56 05

C.S. des Etats Unis : 2 Pl. du 8 Mai 1945 69008 Lyon ☎ 04 78 74 50 29

C.S. Gisèle Halimi : 147 Av. Général Frère 69008 Lyon ☎ 04 78 01 62 04

- **Lyon 6^{ème}**

Espace 6 MJC : 100 rue Boileau 69006 Lyon ☎ 04 72 74 27 41

H. Les Escales Solidaires

Une escale solidaire accueille les habitants du quartier pour un repas partagé, un café ou pour des ateliers. Dîner et déjeuner à prix modique.

Pour s'inscrire : escalesolidaire@habitat-humanisme.org

- Lyon 3^{ème} (métro Guichard) : 252 rue Duguesclin ☎ 04 81 09 16 93
- Lyon 6^{ème} (métro Masséna) : 78 rue Tronchet ☎ 09 74 19 03 47
- Lyon 2^{ème} (métro Perrache) : 25 rue Delandine ☎ 09 82 81 35 90
- Villeurbanne (métro Charpennes) : 5 rue Hector Berlioz
☎ 09 74 13 73 23

I. Maison pour tous / Salle des Rancy

La maison des Rancy, MJC de Lyon propose des activités : artistiques, langues et sciences, théâtre et expression, arts martiaux, yoga et gym, ateliers numériques...

La salle des Rancy propose une programmation chanson française et jeune public. Elle organise plusieurs festivals (les Chants de mars, Ping-pong / rencontres jeune public, Kiwi festival...)

- Maison pour tous (MJC) : 249 Rue Vendôme 69003 Lyon
☎ 04 78 60 64 01
- Salle des Rancy : 80 cours Charlemagne 69002 Lyon ☎ 04 78 37 75 25

J. Jardin les Coccinelles de Sans-Souci

Jardin de ville géré collectivement (pas de parcelle individuelle). On y cultive des plantes ornementales et potagères dans le respect de l'environnement. Le jardin est situé au 30 rue Jeanne Hachette et est ouvert au public en présence d'un jardinier. Vous pouvez y être initié par des bénévoles.

28 Rue Jeanne Hachette, 69003 Lyon @ : contact@coccinelles-sans-souci.org

K. L'Olivier des sages

Réservé aux plus de 55 ans. Café et épicerie sociale, activités proposées pour 10 euros à l'année ; activités ponctuelles multigénérationnelles.

8 rue de l'épée, 69003 Lyon. Arrêt Guillotière ☎ 06 01 28 21 29

L. Association Chèvrefeuille

Club de Loisirs ouvert tous les jours de 14h à 17h30.

33 Rue Bossuet, 69006 Lyon ☎ 04 78 24 51 96

@ : chevrefeuille-loisirs@orange.fr

M. On Va Sortir

« On va sortir ! » est un site de rencontres à visée principalement amicale. Les rencontres sont effectuées au travers de sorties organisées par les membres eux-mêmes, qui sont la plupart du temps de simples particuliers, mais parfois aussi des professionnels proposant des promotions. Site : www.onvasortir.com

N. Bénévolat

Il existe des structures qui centralisent les besoins des associations en bénévoles.

- **Carrefour du volontariat**

Palais du Travail 9, place Lazare Goujon 69100 Villeurbanne

<http://www.benevolat-lyonrhone.fr/>

contact@benevolat-lyonrhone.fr

- **France Bénévolat**

80 cours Charlemagne, 69002 Lyon ☎ 04 78 37 75 25

<https://www.rhone-solidaires.org/benevolat>

Site : www.francebenevolat.org

II. Repas et convivialité

A. Les Escales Solidaires

Une escale solidaire accueille les habitants du quartier pour un repas partagé, un café ou pour des ateliers. Diner et déjeuner à prix modique.

Inscription : escalesolidaire@habitat-humanisme.org

- Lyon 3ème (métro Guichard) : 252 rue Duguesclin ☎ 04 81 09 16 93
- Lyon 6ème (métro Masséna) : 78 rue Tronchet ☎ 09 74 19 03 47
- Lyon 2ème (métro Perrache) : 25 rue Delandine ☎ 09 82 81 35 90
- Villeurbanne (métro Charpennes) : 5 rue Hector Berlioz
☎ 09 74 13 73 23

B. Les Petites Cantines

Vous pouvez venir cuisiner et/ou manger. Pensez à réserver par email ou tel.

- 155 avenue Félix Faure 69003 Lyon ☎ 06 64 06 45 00
felixfaure.lespetitescantines.org
- 74 rue de la Charité 69002 Lyon ☎ 06 58 86 47 99
perrache@lespetitescantines.org
- 10 rue Jubin 69100 Villeurbanne
Villeurbanne@lespetitescantines.org

C. La cuisine des gones

Cuisine partagée. Ateliers mensuels autour de la nourriture. Gratuit et ouvert à tous, sur inscription par tel ou mail.

19 rue Etienne Dolet, 69003 Lyon ☎ : 06 99 90 32 70 /06.58.86.47.99

@ : lacuisinedesgones@mairie-lyon.fr

D. Epi C'est Bon - Epicerie & Cantine Solidaires

Commerce (épicerie et cantine) de proximité, créateur de lien social autour de la consommation éco-responsable, pour et par tous et toutes !

107 rue Laënnec, 69008 Lyon ☎ 04 78 00 63 43

E. La Recuperia

Café-restaurant antigaspi et solidaire, ouvert à tous·te·s, et s'adaptant aux besoins ainsi qu'aux ressources de chaque personne : 95 Rue Villon, 69008 Lyon

☎ 06 08 82 93 40

F. Bars à thèmes

- **Au bonheur des chats** (bar à chats, en partenariat avec l'Association Ron'Rhône. Adoptions possibles) :
5 Rue de Bonald 69007 Lyon ☎ 09 87 18 24 24
- **Bars à jeux « La pharmacie »** :
202 Rue de Créqui 69003 Lyon ☎ 09 71 44 62 76
Réservations : lapharmacieludique.com
- Bar à jeux Part-Dieu «**Le Barnabé** »
49 Rue de l'Abondance 69003 Lyon ☎ 04 78 38 08 76
- Bar à jeux « **Le White Rabbit** »
19, 21 Cr Lafayette 69006 Lyon ☎ 04 37 24 02 52

III. Sport

A. Centre sportif du Vinatier

Il dispose d'installations spécifiques (salle de sport, de musculation, terrain de tennis, de football). Des activités, sur prescription médicale et encadrées par des animateurs sportifs, sont proposées quel que soit votre niveau.

Bâtiment 345, 95 Bd Pinel 69 678 Bron ☎ 04 37 91 55 94

Du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00.

B. Activité Physique adaptée

Sport sur ordonnance.

138 Rue Sully, 69006 Lyon ☎ 06 85 01 57 70

@ : eliseemorine@actionsportsante.fr

C. Association Fort en Sport

Pour les personnes en surpoids ou obésité.

2 Place de Francfort, le Terra Mundi 69003 Lyon

Dumoulin Coralie ☎ 06.95.07.76.10

@ : contact@fortensport.fr

D. PLVPB Association culturelle et sportive

Large choix d'activités sportives et culturelles

Pour s'inscrire : 14 impasse Saint Eusèbe, 69003 Lyon ☎ 04 78 53 19 23

info@plvpb.com

E. Piscines de Lyon

- **Piscine Charial**

102 Rue Antoine Charial, 69003 Lyon ☎ 04 78 54 21 97

- **Complexe Sportif Tronchet**

125 Rue Tronchet, 69006 Lyon ☎ 04 78 89 01 31

- **Piscine Jean Mermoz**

12 Pl. André Latarget, 69008 Lyon ☎ 04 78 74 33 09

IV. Culture

A. La Ferme du Vinatier

Ce lieu propose des créations, médiations, formations et diffusions culturelles à un large public pour lesquelles on peut s'inscrire pour des ateliers d'expression de toutes sortes.

95 Bd Pinel 69 678 Bron ☎ 04 81 92 56 25

B. Bibliothèques municipales

La Bibliothèque municipale est répartie sur seize sites à travers la ville de Lyon. Consulter, emprunter des documents / Participer aux animations, se divertir / Apprendre et se former (atelier numérique, apprendre une langue étrangère...)/ Se faire aider / Découvrir, s'informer, approfondir un sujet / Imprimer des documents / Se connecter à internet gratuitement pendant 20 mn ou 1h si vous avez la carte, connexion gratuite / Travailler sur ordinateur...

- Lyon 3^{ème} : 30 boulevard Vivier Merle ☎ 04 78 62 18 00
- Lyon 6^{ème} : 35 Rue Bossuet ☎ 04 72 53 58 30
- Lyon 8^{ème} : 2 Pl. du 11 Novembre 1918 ☎ 04 78 78 12 12

C. Société de lecture de Lyon

Cercle de réflexion autour de la littérature, de l'histoire, de la géopolitique, des sciences, de l'économie et du cinéma. Une rencontre mensuelle. Payant à la séance ou à l'année.

39bis rue de Marseille 69007 Lyon ☎ 09 61 02 26 33

@ : soc.lecture.2.lyon@wanadoo.fr

D. PLVPB Association culturelle et sportive

Large choix d'activités sportives et culturelles

Pour s'inscrire : 14 impasse Saint Eusèbe, 69003 Lyon ☎ 04 78 53 19 23

@ : info@plvpb.com

E. Musées de Lyon

Il existe de nombreux musées sur Lyon. Gratuité sur certains musées lyonnais pour les personnes bénéficiant de l'AAH, du RSA... Se renseigner auprès de chaque musée ou à l'office de tourisme de Lyon.

F. Cinémas

Vous trouverez plusieurs cinémas avec abonnements et /ou tarifs réduits dont :

- **Cinéma le Comœdia**
13 Av. Berthelot 69007 Lyon ☎ 04 26 99 45 00
- **Cinéma Les Alizés**
214 Av. Franklin Roosevelt 69500 Bron ☎ 04 78 41 05 55
- **Cinéma Le Zola**
117 Cr Emile Zola 69100 Villeurbanne ☎ 04 78 93 42 65
- **Cinéma Saint Denis**
77 grande rue de la Croix-Rousse 69004 Lyon ☎ 04 78 39 81 51

Les tarifs sont toujours réduits le dimanche matin !

Pensez au cinéma en plein air, en été, place Ambroise Courtois 69003 Lyon.
C'est gratuit !

V. Pour les bricolos

A. Ateliers partagés vélo

Ateliers associatifs et professionnel d'auto réparation de vélos.

- **L'établicyclette**
57 rue Pierre Corneille, 69006 Lyon.
Du mardi au samedi. Pour les horaires, voir le site.
<https://www.etablicyclette.fr/>
Cotisation demandée (dans les 45 euros par an)

- **Atelier Change de chaîne**

Parc relais de la Gare de Vaise

69009 Lyon

☎ 07 69 09 68 43

<http://changedechaine.org/>

- **Atelier du Chat Perché**

29 rue Salomon Reinach, 69007 Lyon

<https://www.chatperche.org/>

Cotisation demandée (dans les 45 euros par an)

B. Les repair café

Atelier de réparation collaboratifs où des bénévoles, passionnés de bricolage ou de couture, partagent connaissances et savoir-faire avec des personnes apportant leurs objets en panne (petit électroménager, ordinateurs, objets électroniques, vêtements, etc.) afin de les réparer ensemble.

- **Lyon 7 : Le Bricole Social Club** Gratuit

77 rue Montesquieu. ☎ 09 72 57 83 10

<http://www.bricolesocialclub.org/>

- **Lyon 8 : L'Essor**

95 rue Villon.

- **Lyon 3 : Les Ateliers ikona (Lyon – Monchat)**

36 Cours Richard-Vitton. Réservation sur leur site :

<https://reparons.org/event/?activity=&organization=5>

Les vendredis 17h-20h

- **Lyon 7 : L'atelier Soudé, au Croiseur.**

3 lieux repères :

- **Local principal au Croiseur** (métro Jean Jaurès - Lyon 7)

- **Maison de l'Economie Circulaire** (Jardin des Chartreux - Lyon 1)

Ces ateliers se déplacent régulièrement (pour proposer des ateliers de réparations à thèmes. Infos et réservations sur <https://reparons.org/>

VI. Tiers lieux solidaires

Ce sont des lieux du faire ensemble : des leviers d'innovation grâce aux espaces partagés qu'ils offrent, des lieux de rencontres et de partage qui encouragent aux collaborations et aux projets collectifs. Il en existe beaucoup sur Lyon voici quelques exemples.

- Lyon 3 : **La boîte à ressorts**. 13 bis rue Girié, 69003. ☎ 04 26 64 36 16
- Lyon 7 **Maison Sésame** :
10 bis Rue Jangot, 69007 Lyon. ☎ 04 72 33 38 38
- Villeurbanne : **La MYNE** :
1 rue du Luizet 69100 Villeurbanne ☎ 04 26 64 36 16

VII. Insertion

A. Club house

Lieu de réinsertion sociale et professionnelle pour des personnes fragilisées par les effets de troubles psychiques. Ambiance de compréhension, de participation et de partage amical.

16 rue d'Inkermann, 69100 Villeurbanne ☎ 09 80 88 17 48
@: lyon@clubhousefrance.org

B. Les ateliers du présent

Lieu de réinsertion sociale et professionnelle par la création artistique.

65 Rue Voltaire, 69003 Lyon ☎ 04 37 48 04 19
lesateliersdupresent@wanadoo.fr

C. Mission locale

Jusqu'à 25 ans. Accompagnement social, lieu ressource, d'information et d'accompagnement des projets professionnels

- Mission locale Lyon 3ème - Antenne Moncey-Voltaire.
265 rue Duguesclin 69003 Lyon ☎ 04 78 62 39 @ : mlmoncey@mllyon.org
- Mission locale Lyon 8ème - Antenne Bachut.
307 Av. Berthelot 69008 Lyon ☎ 04 72 78 59 00 @ : mlbachut@mllyon.org

D. DAHLIR

DAHLIR vise à faciliter l'intégration sociale des enfants et adultes fragilisés via un parcours d'accompagnement sur-mesure au sein de clubs ou associations de loisirs de leurs choix.

63 Av. Roger Salengro, 69100 Villeurbanne ☎ 04 43 07 36 46

VIII. Pour les parents et leurs enfants

A. Le jardin couvert

Espace couvert de jeux et de repos pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents.

12 rue du Docteur Auguste Lacroix 69003 Lyon ☎ 04 78 71 04 78

B. Une souris verte

Lieu d'intégration d'enfants handicapés dans les structures de droit commun.

163 Boulevard des Etats-Unis Bâtiment Le Lincoln 2ème étage, 69008 Lyon

☎ 04 78 60 52 69 contact@unesourisverte.org

C. Panach'âges

Moment de convivialité entre habitants du quartier de tous les âges. Vous arrivez et repartez quand vous voulez, vous êtes accueilli.e.s personnellement et vous pouvez rejoindre une tablée pour participer à un jeu de société simple et joyeux, ou simplement papoter autour d'un café ou d'une activité créative. Tapis de jouets pour les petits, coloriages, boissons et goûter offerts. Et une belle cour ombragée ! Attention inscription demandée.

11 place maréchal Lyautey 69006 Lyon ☎ 06 27 73 91 70

@ : clairebatt@panachages.fr

Site : <https://www.panachages.fr>

IX. Suivons le guide...

A. Culture pour tous

L'association lyonnaise « Culture pour tous » propose gratuitement des places de spectacles et de concerts à plus de 800 structures qui œuvrent dans les champs du social.

B. Maison des usagers

La Maison des Usagers du Vinatier est conçue comme un lieu dédié aux usagers et à leurs proches. Vous trouverez des permanences d'associations d'aide aux personnes en souffrance psychique et à leur famille (permanences de 14h à 16h), des événements, une salle de documentation, des ordinateurs avec accès à internet à destination des patients.

Bâtiment 411, 95 Bd Pinel - 69 678 Bron ☎ 04 81 92 56 98

C. Office de tourisme de Lyon

Office du tourisme : Place Bellecour, 69002 Lyon ☎ 04 72 77 69 69

D. Guides des sorties

- Le petit bulletin : journal hebdo gratuit disponible sur internet ou en version papier dans la ville (Mairies, MDMS...)
- Le Petit Paumé : guide annuel gratuit des lieux de sorties et activités (distribution une fois par an en octobre).
- Le petit futé : guide des bonnes adresses à Lyon et à l'international. petitfute.com

