

# LES ATELIERS TENTACULAIRES DU POULPE

## DÉCEMBRE 2022

### RESSOURCERIE ASSOCIATIVE & CAFÉ-ATELIER

**Vendredi 2**  
**Maroquinerie**  
 17h-20h - Adultes - prix libre \*  
 Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés.  
**Infos/résa : programmation@lepoulperessourcerie.org**

**Shiatsu**  
 16h45-19h - Prix libre  
 Discipline manuelle japonaise qui permet de soulager et d'harmoniser les dysfonctionnements de l'organisme sur le plan corporel.  
**Infos/résa : massage.shiatsu.ki@gmail.com**

**Samedi 3**  
**Soins quotidiens au naturel avec Ursula**  
 13h30-15h30 - Prix libre  
 Est-il toujours nécessaire de courir à la pharmacie voir aux urgences de l'hôpital pour des «bobos»: rhumes, écorchures, foulures etc. Étant assez déconnecté de la nature nous avons oublié les gestes et les moyens simples qui sauvent. Le but de cet atelier est d'activer cette mémoire. Pendant deux heures, en petit groupe, découvrez les solutions du naturopathe au plus près des préoccupations de la personne. Il ne s'agit pas d'une consultation mais un problème à traiter dont bénéficieront tous les participants.  
**Infos/résa : 06 12 06 53 47**

**Fiction de l'imaginaire**  
 17h - 19h - Gratuit  
 Des exercices d'écriture, de rédaction et de narration pour construire - ou consolider - son univers (contes, fiction poétique, écrits du fantastique, de fantasy, ou de science-fiction). Pour ceux qui souhaitent faire entrer d'autres dans leurs mondes, apprendre de leurs regards, comme pour ceux qui ont besoin d'un espace safe et vaste où l'imagination peut courir librement, dans les échanges comme dans l'introspection.  
**Infos/résa : Leo 06 42 87 65 45**

**Mercredi 7**  
**Saponification à froid**  
 18h - 19h30 - prix libre - adultes  
 Viens apprendre à fabriquer tes propres savons.  
**Infos / résa : apolline@lepoulperessourcerie.org**

**Vendredi 9**  
**Vernissage**  
 Les Portes d'Or de la Goutte D'or  
 Jean Jacques Pinnaud vous présente ses oeuvres et ses tableaux les 9, 10 et 11 décembre au Poulpe.

**Samedi 10**  
**LE POULPE SOLIDAIRE**  
 13h-22h - gratuit - petits et grands  
 Le Poulpe vous invite à célébrer l'hiver, les fêtes de fin d'année, le solstice, Noël ou encore les Saturnales !

**Côté Festivités**  
**Entre 14h et 18h30** : Magie et jonglage à la boutique avec la Cie L'Ombre  
**14h30 - 17h30** : Astrolude avec Jessica  
**15h - 17h** : Bulles géantes  
**15h30-16h30** : Conte Pirouette et Myosotis, théâtre Kamishibai  
**16h - 18h** Henné avec Rubina  
**16h30 - 18h** : atelier d'écriture de cartes postales  
**17h - 18h** : Tombola  
**19h30** : Concert de Liouba, Dayarga et Bryo  
**21h** : DJ set de DJ C aka C et DJ Cesco

**Côté Miam Miam**  
**13h** : buffet préparé par l'équipe des cantines populaires  
**16h** : goûter servi par la Cloche  
**19h** : Le yassa des fafas

**Côté GlouGlou**  
 Sous le chapiteau du camion, la tireuse à bière et le cultissime vin chaud vous attendent !

Notre plus beau cadeau ? Votre présence !  
**En ce jour de fête, la boutique sera ouverte de 13h à 18h.**  
**Attention, la collecte sera fermée ce jour là !**

**Mardi 13**  
**Atelier d'écriture pour tous**  
 17h-19h - Prix libre  
 Rassemblons-nous pour écrire à partir d'une phrase, inventer une histoire d'après une image, une musique... poser sur papier des émotions, en faire un récit... un atelier où l'on partage, dans la bienveillance et la bonne humeur, l'amour des mots.  
**Infos/résa : miseptembre.contact@gmail.com**

**Mercredi 14**  
**Atelier musical**  
 14h - 15h - prix libre - enfants  
 Avec l'association «Cultures sur cours», partez à la découverte des instruments d'origine africaines.  
**Infos / résa : 07 58 31 75 25**

**Café signe avec Jessica**  
 18h30-20h - Prix libre  
 Rejoignez-nous pour un moment d'échange en Langue des Signes Française ! Sourds.es, entendants.es, pro de la LSF ou novice, tout le monde est bienvenue à l'Apéro-Signe du Poulpe.  
**Infos/résa : 06 74 56 76 07**

**Mercredi 14**  
**Projection du documentaire GRAINES D'ODYSSEE**  
 par Axel Féraud  
 20h - Entrée libre - Tout public  
 GRAINE D'ODYSSEES est l'histoire de l'éco-aventurier, Axel Féraud, qui s'est engagé en 2019 dans une aventure unique et inédite en France ; parcourir plus de 6000 km en vélo, kayak, paddle et randonnée. Cela dans l'objectif d'aller à la rencontre de projets positifs en lien avec l'agriculture et l'alimentation durable. Entre rencontres extraordinaires, surpassement de soi, paysages grandioses et pépins physiques, il est allé au bout de son défi afin de mettre en lumière les intérêts d'une agriculture et alimentation raisonnée sur la biodiversité, la réduction des déchets, la gestion de l'eau et du sol, le social... Notre alimentation a du pouvoir et ce documentaire permet de comprendre concrètement en quoi nous pouvons changer le monde !

**Samedi 17**  
**Réparation avec l'Accorderie**  
 14h-19h - Tout public  
 Vêtements abîmés ? Appareils électriques en panne ? Objets cassés ? Vélos à réparer ? Et si l'on tentait de leur donner une seconde vie ?  
**Infos/résa : 07 49 62 42 71 paris18@accorderie.fr**

**Samedi 17**  
**Soins quotidiens au naturel avec Ursula**  
 13h30-15h30 - Prix libre  
**Infos/résa : 06 12 06 53 47**

**Cyanotype**  
 15h-18h - Prix libre  
 Expérimentez la technique du procédé Cyanotype. En trois heures d'atelier, découvrez l'origine de cette technique photographique et appréhendez ensuite sa réalisation. Les participants, après avoir pris connaissances des différentes étapes de production du photogramme, pourront expérimenter et jouer des éléments apportés ou glanés au Poulpe  
**Infos/résa : charlie.jouan@gmail.com**

**Crochet**  
 15h30 - 17h30 - prix libre - adultes  
 vous apprendrez des points de crochet et vous repartirez avec votre création...  
**Infos / résa : 06 10 01 48 29**

**Samedi 17**  
**La Plume Itinérante**  
 19h-21h - Tout public  
 Scène ouverte au langage et à tous ses mots, la Plume Itinérante s'installe au Poulpe. Venez dire vos textes et écoutez ceux des autres, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Ouverte à toutes et à tous, la Plume se décline dans toutes les langues ! Passage libre, 3 mn maximum.  
**Infos/résa : 06 74 56 76 07**

**INFOS PRATIQUES :**  
 Le Poulpe  
 4bis rue d'Oran 75018  
 www.lepoulpe.ressourcerie.org

**ENTRAIDE**  
 Tous les lundis  
**Permanence LGBTQIA+ avec la MIF**  
 18h-20h - Gratuit  
 Aide les personnes migrantes LGB-TQIA+ (demandeuses d'asile, réfugiées ou sans papiers) pour les accompagner dans leurs démarches juridiques et administratives.  
**Infos/résa : la.mif.asso@gmail.com**

**Tous les Mardis**  
**Ecrivain public avec Jessica**  
 14h-16h15- Prix libre  
 Vous avez besoin d'aide pour remplir un dossier, rédiger un CV ou une lettre de motivation, écrire une lettre d'amour ? Jessica, écrivaine publique, vous aide sur rendez-vous  
**Infos/résa : 06 74 56 76 07**

**Aide juridique avec la MIF**  
 18h-20h - Gratuit  
 Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.  
**Infos/résa : la.mif.asso@gmail.com**

**YOGA**  
 Tous les Mercredis  
**Yoga adulte avec Marina**  
 12h30-13h30 - 10€  
**Infos/résa : 0660405607 aniramdam@gmail.com**

**Tous les Samedis**  
**Yoga adulte avec Julie**  
 10h-11h30 puis 11h45-13h15 - 12€  
 Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ? Le yoga est fait pour vous ! Tous niveaux bienvenus, débutant ou confirmé.  
**Infos/résa : 0644332388 maitri-yoga.fr**

**BIEN-ÊTRE**  
 Tous les Mardis  
**Consultation de naturopathie**  
 17h-20h - Prix libre - adultes  
 La naturopathie est un art de vie ayant pour but d'optimiser sa santé par des moyens naturels. Après un court bilan de vitalité, nous pourrons dessiner ensemble une hygiène de vie adaptée à vous et à vos besoins.  
**Infos/résa : 06 18 98 67 40**

**Tous les Mercredis**  
**Cours de sophrologie**  
 20h-21h - 12€ - adultes  
 La sophrologie est une méthode de développement personnel qui permet de se sentir mieux dans sa vie. Elle permet d'harmoniser le corps et l'esprit grâce à la respiration, la relaxation dynamique, la détente musculaire et la visualisation d'images positives.  
**Infos/résa : Christine 06 83 02 30 61**

**Tous les Vendredis**  
**Kinésiologie**  
 16h-19h - prix libre - adultes  
 La kinésiologie est une pratique globale qui permet de cibler la cause originelle d'un mal-être, puis de dissoudre les blocages associés pour créer un meilleur équilibre dans tous les domaines de la vie, en alliant corps, mental, émotionnel et énergétique.  
**Infos / résa : 07 82 76 70 84**

**COUTURE**  
 Tous les Vendredis  
**Couture générale**  
 17h-18h - 10€  
 Tout public  
 Utiliser une Machine à coudre, créer un patron. Ouvert aux projets des participants. Possibilité de créer sa pièce, de réparer ou customiser un vêtement de la ressourcerie.  
**Infos/résa : 07 51 54 69 54**



**BEAUTE**  
 Tous les mercredis  
**Henné avec Rubina**  
 17h-19h - Prix libre  
 Préparez vos bras, Rubina vient les sublimer de son plus beau henné.  
**Infos/résa : 07 51 54 69 54**

**Tous les Vendredis**  
**Fais tes dread**  
 17h-21h - Prix libre  
 Démarrage de locks ou entretien, réparation de chutes et casses, Reprise de racines, départ de locks. Doctor locks est là !  
**Infos/résa : 07 51 54 69 54**

**PRATIQUE CULTURELLE**  
 Tous les mardis  
**Danse africaine avec Stephane Mensah**  
 15h-17h - prix libre  
 Tout public  
 African free dance, de la danse Africaines à la danse contemporaine  
**Infos/résa : 06 24 52 53 45**

**Tous les Jeudis**  
**La découverte avec Ameth Sissokho**  
 17h-18h - prix libre  
 Tout public  
 Venez apprendre à jouer et connaître les instruments africains: Tama, djembe.. et surtout le réparer, lui redonner vie.  
**Infos/résa : 07 51 54 69 54**

**Tous les Samedis**  
**Berceuse africaine avec Ameth Sissokho**  
 15h-16h - prix libre  
 Parents/enfants jusqu'à 3 ans  
 Dans une ambiance feutrée, dans un murmure de voix, pour chanter avec son bébé, comme on aime.

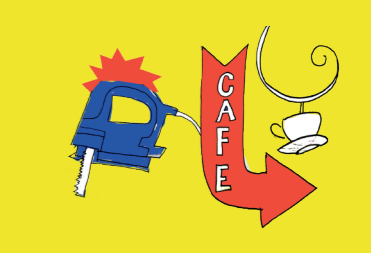
**Tous les Samedis**  
**Anglais débutants avec Lina**  
 12h-13h30 - prix libre  
 Parents/enfants jusqu'à 3 ans  
 Atelier d'anglais grammaire, vocabulaire ludique et pratique.  
**Infos / résa : 07 54 37 26 54**

**LES CONCERTS**  
 Les vendredis  
 19h30-21h  
**Vendredi 2 KORETTA**  
 Soul pop !

**Vendredi 9 VEINTINUO**  
 Un ensemble franco Latino-américain qui propose des arrangements de musiques de plusieurs pays d'Amérique latine : Vénézuéla, Mexique, Colombie, argentine...

**Vendredi 16 AMETH SISSOKHO**  
 The griot feeling

**MANGER AU POULPE**  
**VENDREDIS SOIR :**  
**THIEP YASSA MAFE... 5€ ou 9€**



**RECHERCHE BÉNÉVOLES**  
 PERMANENCE BÉNÉVOLES les jeudis 17h-18h  
 ana@lepoulperessourcerie.org

Fermeture hivernale du 18 décembre au 4 janvier inclus  
**Bonnes fêtes de fin d'année!**