

LES ATELIERS TENTACULAIRES DU POULPE

FEVRIER 2023

RESSOURCERIE ASSOCIATIVE & CAFÉ-ATELIER

Mercredi 1er
Café signe
avec Jessica

18h30-20h - Prix libre

Rejoignez-nous pour un moment d'échange en Langue des Signes Française ! Sourd.es, entendant.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

Vendredi 3

Shiatsu

18h-21h - Prix libre

Recevez un massage Shiatsu de 45 minutes, qui permet de soulager et d'harmoniser les dysfonctionnements de l'organisme sur le plan corporel (tensions musculaires, maux de dos, digestion, ...) et le plan émotionnel (stress, anxiété, fatigue, sommeil, ...)

infos/résa : massage.shiatsu.ki@gmail.com

Samedi 4

Atelier d'écriture

«ÉCRIRE LE 18ème...»

15h - 17h - Prix libre - 10 part. max

S'aventurer, inventer et partager. Écrire à partir d'une photo, d'un graffiti, d'un extrait de roman ou de film... Raconter votre histoire du 18ème arrondissement de Paris.

infos/résa : miseptembre.contact@gmail.com

Mercredi 8

Massages assis avec Maly

17h - 20h - Prix libre

Venez comme vous êtes et avec votre humeur du moment pour un instant de convivialité. Ce massage habillé sur chaise ergonomique va vous détendre, libérer les tensions et vous procurer un état de bien être en quelques minutes !

infos/résa : massagemaly@gmail.com

Saponification à froid

19h - 20h30 - prix libre - adultes

Apprendez à fabriquer tes savons.

infos / résa : apolline@lepoulperessourcerie.org

INFOS PRATIQUES :

Le Poulpe
4bis rue d'Oran 75018
www.lepoulpe
ressourcerie.org

Pour proposer un atelier
ou vous inscrire :
programmation@
lepoulperessourcerie.org

Mercredi 8

Soirée d'inauguration
du Projet Mama

de l'association OFIA

17h - Tout public

Mama est un projet de résidence artistique pour maman. Venez célébrer l'art et la maternité.

17h : vernissage de l'expo Fancy Mama avec la photographe et la médiatrice Krissima

18h : atelier philo for children 7-10 ans
18h : Groupe de parole «être mère et artiste, un défi réalisable ?»

19h : Concert de quatre artistes féminines de la scène soul parisienne.

Vendredi 10

Maroquinerie

17h-20h - Adultes - prix libre

Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés.

infos/résa : programmation@lepoulperessourcerie.org

Samedi 11

Fabrique ta bouillote

17h - 19h - Prix libre

Froid ? Marre de l'hiver ? Viens fabriquer ta bouillotte ecole en tissus récup' et en graines !

infos/résa : apolline@lepoulperessourcerie.org

lepoulperessourcerie.org

Fiction de l'imaginaire

17h - 19h - Gratuit

Des exercices d'écriture, de rédaction et de narration pour construire - ou consolider - son univers 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 Léo 06 42 87 65 45

Samedi 11

Réparation
avec l'Accorderie

15h-19h - Tout public

Vêtements abîmés ? Appareils électriques en panne ? Objets cassés ? Vélos à réparer ? Et si l'on tentait de leur donner une 2ème vie ?

infos/résa : 07 49 62 42 71

Mercredi 15

Café signe
avec Jessica

18h30-20h - Prix libre

Plus d'infos à la date du 1er février.

infos/résa : 06 74 56 76 07

Samedi 18

Atelier d'écriture

«ÉCRIRE LE 18ème...»

15h - 17h - Prix libre - 10 part. max

S'aventurer, inventer et partager.

Écrire à partir d'une photo, d'un graffiti, d'un extrait de roman ou de film... Raconter votre histoire du 18ème arrondissement de Paris.

infos/résa : miseptembre.contact@gmail.com

gmail.com

Astroludes avec Jessica

17h - 20h - Gratuit

Prochaine base de décollage des #AstroLudes: le Poulpe ! Venez découvrir des jeux de société sur la thématique de l'espace et partager un moment convivial tout en découvrant l'astronomie. Êtes-vous prêt.e à conquérir l'univers ? Jesse débarque au Poulpe, avec dans sa valise très spatiale une vingtaine de jeux, mais n'hésitez pas à apporter les vôtres !

infos/résa : 06 74 56 76 07

Fiction de l'imaginaire

17h - 19h - Gratuit

Plus d'infos à la date du 11 février

infos/résa : Leo 06 42 87 65 45

Mercredi 22

Réparer un meuble
avec Alice

17h - 19h - Prix libre

Apprenez à réparer un meuble de A à Z. Diagnostique, démontage, ponçage, réparation, peinture ou vernis. Venez avec votre petit meuble ou réparez un meuble collecté.

infos/résa : 06 59 02 59 35

Vendredi 24

Atelier d'encre - lavis

16h - 17h30 - Prix libre

Initiation à la technique du lavis/encres sur papier et carton.

infos/résa : marc.bergere1@wanadoo.fr

Vendredi 24

VERNISSAGE
«PAUSES d'ENCRE»
de Marc Bergère

18h30 - Tout public

Marc Bergère, peintre-encréiste présente des encres/lavis sur papier fort ; ces encres peuvent avoir un caractère calligraphique, gestuel ou plus géométrisant depuis le confinement lié à la pandémie.

Samedi 25

Tes droits face à la police

14h - 16h

Lors de cette formation, tu apprendras tes droits face aux policiers lors d'un contrôle d'identité.

infos / résa : tesdroits.facealapolice@gmail.com

gmail.com

Atelier d'encre - lavis

14h30 - 16h - Prix libre

Initiation à la technique du lavis/encres sur papier et carton.

infos/résa : marc.bergere1@wanadoo.fr

Couture anti gaspi

16h30 - 18h30 - prix libre - adultes

Viens coudre tout le nécessaire pour une vie sans emballage ni déchet.

infos / résa :

apoline@lepoulperessourcerie.org

Samedi 25

REPAIR CAFE

14h-18h - Tout public

Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer !

infos/résa : 06 73 18 49 69

Présentation de livres

19h-21h - Tout public

Recueils de poèmes et minis livres illustrés par l'artiste Marc Bergère.

infos/résa : marc.bergere1@wanadoo.fr

Soirée lecture de poèmes

19h-21h - Tout public

Scène ouverte au langage et à tous ses mots. 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

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



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

Les vendredis 17 et 24

Kinésiologie avec Fanny

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

Les Samedis 11 et 25
Soins quotidiens au naturel
avec Ursula

13h30-15h30 - Prix libre

Découvrez les gestes et astuces de soin pour des «bobos»: rhumes, écorchures, foulures etc. 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

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 pourrions dessiner ensemble une hygiène de vie adaptée à vous et à vos besoins.

infos/résa : 06 18 98 67 40

PRATIQUE
CULTURELLE

Tous les mardis

Danse africaine

avec Stephane Mensah

18h-19h - prix libre

Tout public

African free dance, de la danse Africaines à la danse contemporaine

infos/résa : 06 24 52 53 45

Tous les Mercredis

Anglais débutants
avec Lina

19h30-21h - prix libre

Parents/enfants jusqu'à 3 ans

Atelier d'anglais grammaire, vocabulaire ludique et pratique.

infos / résa : 07 54 37 26 54

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 : programmation@lepoulperessourcerie.org

ENTRAIDE

Tous les lundis

Permanence

LGBTQIA+

avec la MIF

18h-20h - Gratuit

Aide les personnes migrantes LGBTQIA+ (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

LES CONCERTS

Les vendredis

19h30-21h

Vendredi 3

BENJ

Découvrez l'univers polychrome de Jobene, auteure, compositrice, guitariste, chanteuse et créatrice de clips

Vendredi 10

SCYLLA

Chansons déjantées, yukulélé, piano et voix.

Vendredi 17

DIMITRIKIKEL

Chansons Folk Blues, Guitare harmonica voix.

Vendredi 24

AMETH SISSOKHO

The Griot Feeling, navigue entre musique mandingue, mbalax, afro-cubain.

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 : programmation@lepoulperessourcerie.org

MANGER AU
POULPE

VENDREDIS SOIR :

THIEP YASSA
MAFÉ...
5€ ou 9€

RECHERCHE
BÉNÉVOLES

PERMANENCE
BÉNÉVOLES
les jeudis 17h-18h

ana@lepoulperessourcerie.org