

Ce mois-ci au Poulpe

Le Poulpe rouvre le 10 janvier

JEUDI 11

Saponification à froid

18h → 20h | Prix libre | Adultes

Apprend à fabriquer tes savons.

☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

Vernissage "Surfaces abandonnées" de Ulysse Di Meglio

19h | du 11 janvier au 1er février | Tout public

Cette sélection de photographies regroupe des murs et des espaces abandonnés que j'ai collectés à côté des endroits où j'ai habité entre 2013 et 2017 (Liverpool, Berlin, Manches-ter). Les murs délabrés, les textures, les rues abandonnées sont pour moi des espaces de balades laissant libre cours à l'imagination. Je vois dans ces endroits des décors dans lesquels on peut à la fois imaginer le passé du lieu mais aussi son avenir. Les vides créés par l'abandon et l'inactivité donnent une sensation de quiétude et laisse place à la détente et la rêverie dans un contexte urbain souvent frénétique.

SAMEDI 13

Soins quotidiens au naturel avec Ursula

14h → 16h | Prix libre

Équilibre ACIDO-BASIQUE

Le but de cet atelier est donner des clés pour des soins quotidiens. Pendant deux heures, en petit groupe, découvrez les solutions du naturopathie.

☎ inscription par SMS 06 12 06 53 47

Initiation à l'écriture d'imagination

14h30 → 17h | 20€ | Adultes

Venez participer à un atelier d'écriture d'imagination autour de textes, chansons et films. Des exercices ludiques sur des thématiques variées pour muscler son imagination et construire des récits qui vous ressemblent.

Inscriptions avant le 5 janvier.

Minimum 5 participants max 10.

☎ miseptembre.contact@gmail.com

Réparation avec l'Accorderie

15h → 19h | Tout public

Vêtements à retoucher ou à reprendre ? Appareils électriques en panne ? Objets cassés ? Vélos à réparer ? Et si l'on tentait de leur donner une 2^{ème} vie ?

☎ 07 49 62 42 71

Réparation et broderie méditative avec Amélie

16h → 18h | Prix libre | Tout public

Réparer un vêtement que l'on aime c'est aussi se faire du bien et prendre du temps pour soi. Après un temps de méditation, vous serez guidé(e)s pour trouver comme réparer votre pull préféré.

Les mots clés : Détente - Ancrage - Créativité

☎ 06 07 22 14 63

MERCREDI 17

Réparer un meuble avec Alice

18h → 20h | Prix libre

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

☎ 06 59 02 59 35

Réparation et broderie méditative avec Amélie

17h → 19h | Prix libre | Tout public

Réparer un vêtement que l'on aime c'est aussi se faire du bien et prendre du temps pour soi. Après un temps de méditation, vous serez guidé(e)s pour trouver comme réparer votre pull préféré.

Les mots clés : Détente - Ancrage - Créativité

☎ 06 07 22 14 63

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.

☎ 06 74 56 76 07

JEUDI 18

Peintures sur Polaroids avec Milena

17h → 19h | Prix conseillé 7€ | Tout public

Entre photographie et peinture, entre figuratif et abstrait venez exprimer votre créativité dans un atelier de récup' de polaroids en mélangeant différentes techniques de peintures.

Vous pouvez rapporter vos propres polaroids ratés, vides etc.

☎ 06 70 14 94 20

VENREDI 19

(Ré)création de bougies

15h → 17h | Prix libre | Adultes

A partir de bougies et de vaisselles collectées à la ressourcerie, venez recréer des bougies de vos propres mains.

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

SAMEDI 20

Initiation tricot avec Amélie

16h → 18h | Prix libre | Tout public

Pour apprendre les bases du tricot, monter les mailles, et découvrir le point mousse ou le point jersey. Et pourquoi pas se lancer dans la confection d'une écharpe ou d'un bonnet. Apporter la laine qui vous plaît !

☎ 06 07 22 14 63

MERCREDI 24

Initiation tricot avec Amélie

18h → 20h | Prix libre | Tout public

Pour apprendre les bases du tricot.

Plus d'infos samedi 20.

☎ 06 07 22 14 63

JEUDI 25

Lacto-fermentation de légumes

19h → 20h30 | Prix libre | Adultes

Venez vous initier à la lacto-fermentation de légumes (choux, carotte, poireau, fenouil...) à la saumure et au sel : dégustation, fabrication et partage de recettes.

Apportez des pots en verre d'environ 150 à 200 ml et de quoi prendre des notes.

☎ communerbe@gmail.com

VENREDI 26

Paroles, Paroles

14h → 17h | Prix conseillé 7€ | Ados/adultes

Un atelier dédié à l'écriture de paroles compatibles avec différents styles musicaux dans les musiques actuelles des propositions et des formats d'ateliers adaptés à chaque public français et anglais.

☎ mucciante.angelo@gmail.com

Vente de plantes

15h → 18h | Prix libre | Adultes

L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile propose une vente de plantes récupérées à prix libre.

SAMEDI 27

Repair Café

14h → 18h | Tout public

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

☎ 06 73 18 49 69

Réparation et broderie méditative avec Amélie

16h → 18h | Prix libre | Tout public

Réparer un vêtement que l'on aime c'est aussi se faire du bien. Plus d'infos au mercredi 17.

☎ 06 07 22 14 63

Initiation à l'écriture d'imagination

14h30 → 17h | 20€ | Adultes

Plus d'infos au samedi 13.

Inscriptions avant le 19 janvier.

Minimum 5 participants max 10.

☎ miseptembre.contact@gmail.com

MERCREDI 31

Initiation tricot avec Amélie

18h → 20h | Prix libre | Tout public

Pour apprendre les bases du tricot.

Plus d'infos samedi 20.

☎ 06 07 22 14 63

**Pas de vestiaire le mardi 30
Pas de café du mercredi 31
au vendredi 2 février.**

BILAN EN AVANT PREMIÈRE

En 2023, Le Poulpe a collecté 120 tonnes de dons : 58% ont évités la poubelle et 35% ont été recyclés.

Le Poulpe est ouvert les jeudis ! (sauf le dernier du mois)

Les rendez-vous réguliers

COLLECTE

TOUS LES 2ÈMES SAMEDIS DU MOIS

A partir de février, retrouvez nous devant la mairie du XVIIIème de 10h30 à 12h.

YOGA

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€

☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte doux avec Gaëlle et Marina

19h30 → 21h | 12€

En alternance Hata (Gaelle) et Yin yoga (Marina)

☎ 0660405607 / ☎ 0660048915

TOUS LES SAMEDIS

Yoga adulte avec Julie

10h → 11h30 et 11h45 → 13h15 | 15€

Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ?

Le yoga est fait pour vous ! Tous niveaux bienvenus, débutant ou confirmé.

☎ 0644332388 / maitri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES

Yoga adulte avec Marina

19h → 21h | 12€

☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Massage ayurvédique Abhyanga avec Gaëlle

16h → 18h | Prix libre | Adultes

Massage indien à l'huile chaude. Le massage agit sur des tensions musculaires, le stress, la fatigue... Puissant et subtil, il rééquilibre corps et esprit.

☎ 06 60 04 89 15

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

☎ 06 24 52 53 45

LES MARDIS 16 & 30

Musique africaine 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.

☎ programmation@lepoulperessourcerie.org

MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3€

COUTURE

TOUS LES JEUDIS

Permanence couture en autonomie

17h → 19h | Prix libre | Tout public

Vous savez coudre et utiliser la machine mais n'avez ni l'espace ni le matériel ? Le Poulpe vous ouvre les portes de son atelier couture.

Cette permanence n'est pas animée, elle est donc réservée aux personnes sachant déjà coudre.

☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

TOUS LES VENDREDIS

Couture débutant

17h → 19h | Prix libre | Tout public

Vous souhaitez vous initier à la couture ? Venez vous familiariser avec la machine à coudre, les points, les tissus

☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

→ 12 janvier : Libre

→ 19 janvier : Libre

→ 26 janvier : Libre

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.

☎ la.mif.asso@gmail.com

TOUS LES MARDIS

Ecrivain public avec Jessica

14h → 16h15 | Prix libre | Sur RDV

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.

☎ 06 74 56 76 07

Aide juridique avec la MIF

18h → 20h | Gratuit

Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.

☎ la.mif.asso@gmail.com

CONCERTS

Les vendredis 19H30 → 21H

VENREDI 12

Aagut

Trois voix de femmes, avec chacune leur personnalité jouent sur scène une partition multiple : tantôt délicates et touchantes, elles peuvent nous emporter jusqu'à la transe.

VENREDI 19

Apolline Rose

Jazz-Pop acoustique

Apolline Rose au chant et Sylrien Colin à la guitare. De Stan Getz à Adèle en passant par Bobby Hebb, nous vous proposons un répertoire issu de divers horizons, riche de morceaux revisités dans la douceur et la simplicité.

VENREDI 26

Brandon Banal

De la pop faite maison, un mélange de bpm oldie et de paroles décalées. Le set sera suivi d'un super karaoké live, chauffer vos voix et apprenez vos classiques.

RECHERCHE BÉNÉVOLES

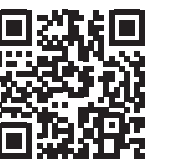
TOUS LES JEUDIS 18H → 19H

Permanence bénévoles

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

Pour plus d'informations

Scannez ce QR code pour retrouver toutes les informations et vous inscrire aux ateliers de la Ressourcerie du 18^e



Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

☎ programmation@lepoulperessourcerie.org