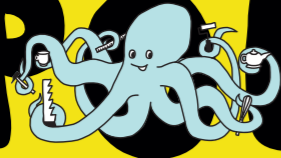


LE POULPE



Ce mois-ci
au Poulpe

Les ateliers tentaculaires
du Poulpe, ressourcerie
associative & café-atelier

mars

2024

SAMEDI 2

Réparation avec l'Accorderie

15h → 18h30 | 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

Pièce de Théâtre "Sostalgia" de Manon Gorra et Quentin

20h | Tout public
Solastalgia est un conte mis en mouvement et en jeu sur l'amitié, sur la rencontre avec celles et ceux qui ne nous ressemblent pas, dans un contexte d'effondrement, abondant de façon légère et dystopique, mais sérieusement, le sujet du dérèglement climatique.

MERCREDI 6

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 7

Cagoules pour toustes

17h → 19h | Prix libre | Adultes
Viens apprendre à faire une cagoule colorée et pailletée pour lutter contre le patriarcat.
☎ ana@lepoulperessourcerie.org

VENREDI 8

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

Repair Meuf avec Irène

14h → 18h | Tout public
Parce que la réparation n'est pas une question de genre ! Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer !

MERCREDI 13

Peintures sur Polaroids avec Milena

18h → 20h | Prix conseillé 10€ | 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 apporter vos propres polaroids ratés, vides etc.
☎ 06 70 14 94 20

JEUDI 14

Saponification à froid

18h → 20h | Prix libre | Adultes
Apprends à fabriquer tes savons.
☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

VENREDI 15

Vente de plantes

15h → 17h | Prix libre | Adultes
L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile propose une vente de plantes récupérées.

SAMEDI 16

Découverte de la Sophrologie avec Laurene

14h30 → 16h | Prix 12€ | Adultes
Relaxations dynamiques, visualisations et exercices de l'attention sont les piliers de cette pratique qui vise à vivre mieux avec soi et les autres.
☎ 06 13 66 42 16 ou laurene.loth@hotmail.fr

VENREDI 15 & SAMEDI 16
14H - 19H

La foire électro

Ton grille pain a pété les plombs ? Viens en trouver un nouveau à la foire électro.

Les mots ouverts

14h30 → 17h | 20€ | Adultes
Venez participer à un atelier d'écriture d'imagination autour de textes, chansons et films. Inscriptions avant le 8 mars. Minimum 5 participants max 10.
☎ juliaperrin.da@gmail.com

MERCREDI 20

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 21

"L'Ortie et ses bienfaits"

19h → 20h30 | Prix libre | Adultes
Tout en prenant connaissance de ses usages et propriétés médicinales, vous réaliserez une recette avec l'ortie et d'autres sauvages comestibles.
☎ communerbe@gmail.com

SAMEDI 23

Cantine Populaire avec La Louche d'Or

13h → 15h | Prix libre
Dans le cadre d'Africapitales et en partenariat avec le Lavoir Moderne Parisien. La Louche d'Or vous invite à une Cantine Béninoise.

Repair Café

15h → 18h | Tout public
Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer !
☎ 06 73 18 49 69

Soins quotidiens au naturel avec Ursula

14h → 16h | Prix libre
Le but de cet atelier est donner des clés pour des soins quotidiens. Pendant deux heures, en petit groupe, découvrez les solutions du naturopathie. Ce mois-ci : détoxifier l'organisme
☎ inscription par SMS 06 12 06 53 47

Projection "Barrage d'arrêt fixe et fermé au niveau du carrefour Hamdalaye" de Thomas Bauer

19h30 → 21h | Adultes
Conakry, Guinée. Le 28 septembre 2009, lors du premier tour des présidentielles, la garde prétorienne d'élite se livre à un massacre dans le Stade du 28 septembre. 2010, à la veille du second tour, dans un contexte tendu, de nombreuses exactions sont commises, notamment dans les faubourgs, à Hamdalaye. En 2018, Thomas Bauer y rencontre un groupe de jeunes plaignants. Juger, enquêter ? L'enjeu ici est autre : comment dire l'Histoire et ses faux semblants.

MERCREDI 27

Cyanotype

18h → 21h | Prix libre | Adultes
Essayez vous à la technique du Cyanotype. Découvrez l'origine de cette technique photographique et appréhendez ensuite sa réalisation, des différentes étapes de production du photogramme à l'expérimentation.
☎ charlie.jouan@gmail.com

SAMEDI 30

Les mots ouverts

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. Un atelier organisé par « Les Mots ouverts ». Inscriptions avant le 27 mars. Minimum 5 participants max 10.
☎ lesmotsoouverts@gmail.com

Fresque du climat avec Apolline

16h → 19h | Prix libre | Adultes
Venez vous tester sur vos connaissances en changement climatique et appréhender le problème dans sa globalité.
☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

VENREDI 8 MARS

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

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

Repair Meuf avec Irène

14h → 18h | Tout public
Parce que la réparation n'est pas une question de genre ! Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer !

Couture : Serviettes menstruelles

17h → 19h | Prix libre | Adultes
Contre la précarité menstruelle et pour la planète, venez fabriquer vos propres protections menstruelles.
☎ apolline@lepoulperessourcerie.org

Les rendez-vous
réguliers

ENTRAIDE

TOUS LES LUNDIS

Permanence LGBTQIA+ avec la MIF

18h → 20h | Gratuit
Aide des 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

Aide juridique avec la MIF

18h → 20h | Gratuit
Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.
☎ la.mif.asso@gmail.com

YOGA

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte avec Gaëlle

19h30 → 20h45 | 12€ | Tous niveaux
Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es bienvenu.e.
☎ 0660048915 / nagaelle@yahoo.com

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 avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

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 JEUDIS 14 ET 28

Chant Choral

19h → 21h | Prix libre | Adultes - Ados
Un atelier bimensuel pour explorer sa voix, découvrir des bases de techniques vocales via des exercices en groupe, et travailler un répertoire actuel de chants à plusieurs voix.
☎ chantchoral18@gmail.com

MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3€

TOUS LES VENDREDIS SOIRS

galettes 5€ | crêpes 2,50€

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

ARTISANAT TEXTILE

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

→ 1er mars : Libre

→ 8 mars : Serviettes Menstruelles

→ 15 mars : Libre

→ 22 mars : Banane 2/2

→ 29 mars : Bob 1/2

LES MERCREDIS 6 ET 27

Initiation tricot avec Amélie

18h → 20h | 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

LES SAMEDIS 9 ET 23

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 - Ancre - Créativité
☎ 06 07 22 14 63

CONCERTS

Les vendredis 19H30 → 21H

VENREDI 1

Betty Jane Rock

« Théâtre Musical Populaire » Chanteuse et guitariste et Comédienne.

VENREDI 8

KIMSAR

Sa voix folk, sa flûte funk et sa guitare bouclée : un petit coup de frais dans vos oreilles, avec des tubes repris sauce masala, des compositions léchées, et des surprises musicales venues du pays de Bollywood.

VENREDI 15

The Marlings

Musicienne passionnée de folk et de blue grass, Mariane du groupe The Marlings, nous propose un live solo des standards de la folk, anciens ou actuels.

VENREDI 22

Pépin

Pépin, son ukulélé et ses Chansons déjantés viennent faire vibrer la Goutte d'or pour un giga apéro !

VENREDI 29

Lunedel

Avec son grain de voix rauque et ses textes piquants, Lunedel vous parle d'amour, de bonbons, d'insomnies et de vices brûlants.

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°



Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

LE POULPE

ADRESSE

4 bis rue d'Oran 75018

SITE INTERNET

lepoulperessourcerie.org

FACEBOOK & INSTAGRAM

Lepoulperessourcerie