

### Ce mois-ci au Poulpe

#### NOUVEAUX HORAIRES

##### La Boutique

Mercredi & Samedi : 11h → 19h

Judi & Vendredi : 14h → 19h (sauf le dernier jeudi du mois)

##### La Collecte

Mercredi & Samedi : 11h → 19h

##### Le Café

Mercredi & Jeudi : 17h → 21h

Vendredi : 17h → 22h

Samedi : 15h → 19h

#### VENREDI 3

##### Maroquinerie

17h → 20h | Prix libre | Adultes  
Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés.

+ [apolline@lepoulperessourcerie.org](mailto:apolline@lepoulperessourcerie.org)

##### 100 Cadres Art Collectif

14h → 19h | Gratuit | Tous public  
Création d'une oeuvre graphique collective avec 100 Cadres. L'objectif est de créer une oeuvre collective riche et représentative de la diversité artistique de chacun.  
Liberté totale dans la forme d'expression : dessin, écriture, forme, remplissage ou toute autre idée créative, sans masquer le travail réalisé par les autres participants.

#### SAMEDI 4

##### Réparation avec l'Accorderie

14h → 18h30 | Tout public  
Vêtements à retoucher ou à repriser ? Appareils électriques en panne ? Objets cassés ? Vélos à réparer ? Et si l'on tentait de leur donner une 2<sup>ème</sup> vie ?

+ 07 49 62 42 71

##### Ecriture 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. Un atelier organisé par « Les Mots ouverts ». Inscriptions avant le 2 mai. Minimum 5 participants max 10.

#### SAMEDI 11

##### Repair Café

14h → 18h | Tout public  
Rapportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer ! Inscription obligatoire.

+ 06 73 18 49 69

#### MERCREDI 15

##### 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

##### Peintures sur Polaroids avec Milena

18h → 20h | Prix libre à partir de 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

#### VENREDI 17

##### VENREDI 17 & SAMEDI 18 14h - 19h

##### Foire aux chaussures

En mai fait ce qu'il te plaît et trouve chaussure à ton pied. Suivi d'un atelier cordonnerie !

#### SAMEDI 18

##### Naturopathie avec Ursula

14h → 16h | Prix libre  
Booster son esprit : MEMORISATION, CONCENTRATION, AGILITE DE L'ESPRIT  
Pendant deux heures, en petit groupe, découvrez les solutions de la naturopathie.

+ inscription par SMS 06 12 06 53 47 /  
blog : [jababa999.wordpress.com](http://jababa999.wordpress.com)

##### Ecriture d'imagination

14h30 → 17h | 20€ | Adultes  
Plus d'infos au samedi 4 mai. Inscriptions avant le 16 mai. Minimum 5 participants max 10.

+ [lesmotsouverts@gmail.com](mailto:lesmotsouverts@gmail.com)

##### Vernissage de "Lucifer"

de José Paul Perez Condor  
19h | 17 mai au 3 juin | Peinture  
«Le désir est le diable» !  
C'est ainsi que nos grands-parents expliquaient notre sexualité là où je suis né. Le pauvre démon qui, au cours d'une seule vie, s'est vite retrouvé fou ; représenté par de vieux acteurs hollywoodiens de très mauvaise qualité.  
Démon condamné à disparaître, éclipsé par les premiers téléviseurs couleur de quatorze pouces, et qui pour l'invention de la première télécommande (rapidement remplacée par le smartphone) est devenu une chose anecdotique, un rire et une honte, une ancienne croyance folklorique de la race humaine.

#### JEUDI 23

##### Gravures Tetrapak

19h → 21h | Prix libre à partir de 10€ | Adultes  
Venez graver des packs de lait à l'atelier Tetrapak et repartez avec votre mini-gravure ! Pour imprimer, nous utiliserons une machine à pâtes !

+ [louisealoupic@gmail.com](mailto:louisealoupic@gmail.com)

#### VENREDI 24

##### (Ré)création de bijoux

17h → 19h | Prix libre | Adultes  
A partir des trésors de la ressourcerie, viens recréer ou réparer des bijoux.

+ [ana@lepoulperessourcerie.org](mailto:ana@lepoulperessourcerie.org)

#### SAMEDI 25

##### 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](mailto:laurene.loth@hotmail.fr)

#### MERCREDI 29

##### 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](mailto:charlie.jouan@gmail.com)

#### VENREDI 31

##### Festival de la Récup

17h → 21h30 | Prix libre | Tout public  
au Jardin d'Eole  
Pour cette première journée du festival c'est la Goutte d'Or qui est mise à l'honneur avec un banquet solidaire et un concert avec les artistes de notre quartier.  
→ Rendez-vous 19h pour écouter Ameth Sissokho et «Jouad el garougenetnles full gnawa».

#### 21h30 → 23h | Prix libre | Tout public

au Shakirail  
La soirée continue avec un concert de La Jungle.

#### SAMEDI 2 JUIN ET DIMANCHE 1 JUIN

##### Festival de la Récup

Venez nous retrouver au Cent Quatre, Jardin d'Eole et Shakirail avec nos copines ressourceries pour une immense boutique solidaire. Des ateliers de sensibilisation, un carnaval, un bal populaire et pleins d'autres aventures.



### Les rendez-vous réguliers

#### ENTRAIDE

##### LES LUNDIS 6 ET 20

##### 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](mailto:la.mif.asso@gmail.com)

##### LES MARDIS 7 ET 21

##### Aide juridique avec la MIF

18h → 20h | Gratuit  
Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.

+ [la.mif.asso@gmail.com](mailto:la.mif.asso@gmail.com)

#### YOGA

##### TOUS LES MERCREDIS

##### Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux  
+ 0660405607 / [aniramdam@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:maitri-yoga.fr)

##### TOUS LES DIMANCHES

##### Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux  
+ 0660405607 / [aniramdam@gmail.com](mailto: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 16 ET 30

##### Chant Choral

18h45 → 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](mailto: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](mailto:apolline@lepoulperessourcerie.org)

→ 3 mai : Libre

→ 17 mai : Libre

#### CONCERTS

##### Les vendredis 19h30 → 21h

##### VENREDI 3

##### Trésor

Nouvelle musique soul, pop et alternative façonnée à la sauce africaine.

##### VENREDI 10

##### Jah Nool (raguaa)

«Aventurier» de l'afro-reggae, qui s'inscrit dans la lignée de ses illustres prédécesseurs, Alpha Blondy ou Tiken Jah Fakoly. Son style personnel inclut des éléments typiquement ivoiriens, comme le balafon ou le wôyô, joué sur des tam-tams et autres bouteilles de verre.

##### VENREDI 17

##### Jarana à la Chilena

Valses, cuecas, tonadas, boleros, tous ces genres dans les merveilleuses interprétations de deux chanteuses et deux guitaristes. Venez danser et écouter les tubes incontournables de la musique Latino-Américaine.

##### VENREDI 24

##### Les Reines du Bal

Valses acrobatique, petits pas hip et hop, grandes danses pour s'enlacer.  
UN SUPER BAL, électro-disco-pop-rétro-rock joyeux et déjanté.

#### RECHERCHE BÉNÉVOLES

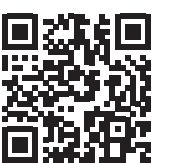
##### TOUS LES JEUDIS 18h → 19h

##### Permanence bénévoles

+ [ana@lepoulperessourcerie.org](mailto: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](mailto:ana@lepoulperessourcerie.org)