

Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

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<sup>ème</sup> vie ?  
☎ 07 49 62 42 71

MERCREDI 6

### Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix libre  
Rejoignez-nous pour un moment d'échange en Langue des Signes Française ! Sourds, entendants, es, pro de la LSF ou novices, tout le monde est bienvenu à l'Apéro-Signe du Poulpe.  
☎ 06 74 56 76 07

JEUDI 7

### Modèle vivant avec Laura

19h → 21h | Prix libre à partir de 10€ | Adultes  
Modèle vivant de nu, un rendez-vous dessin où on se rencontre ! Un.e modèle proposera des poses de 1 à 20 minutes. Toutes techniques et niveaux bienvenus, n'oubliez pas votre matériel.  
☎ laurataliasarts@gmail.com

VENDREDI 8

### Maroquinerie

17h → 20h | Prix libre | Adultes  
Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés. Pochettes, bracelets et porte-monnaies.  
☎ ana@lepoulperessourcerie.org

SAMEDI 9

### Ecriture d'imagination

14h → 17h | 20€ | Adultes  
Venez participer à un atelier d'écriture d'imagination autour de textes, chansons et films. Un atelier organisé par « Les Mots ouverts ».  
Inscriptions avant le 7 novembre.  
Minimum 5 participants max 10.  
☎ lesmotsouverts@gmail.com

### Stage de Massage avec Marina

16h → 18h | Prix Libre | Adultes  
Stage en 5 séances d'intiation aux différentes techniques de massage. En novembre c'est l'étape 4, on se massera tout l'avant du corp.  
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

### Vernissage : "Un Regard" de Amayanaz.

18h | du 6 au 29 novembre | Photographie  
Mayotte est une île unique dans le monde. Ce lieu encore inconnu de tous il y a quelques années est devenu un sujet d'actualité. Entre chocs culturels, défis écologiques et enjeux politiques. Qui sont les habitants de cette île ? "J'ai souhaité vous offrir un voyage pour découvrir cette île dont tout le monde parle tant. Un regard intime que vous ne trouverez pas ailleurs."

JEUDI 14

### Peintures sur Polaroids avec Milena

18h → 20h | Prix libre à partir de 10€ | Tout public  
Entre photographie et peinture, venez exprimer votre créativité dans un atelier de récup' de polaroids en mélangeant différentes techniques de peintures.  
☎ 06 70 14 94 20

### Tattoo Sireno du XIII

10h → 18h | Prix sur demande | Adultes  
Tout droit venu de mars. Sireno va piquer ta belle peau !  
☎ Réserve ton flash ou projet par DM ou mail sirenodu13@gmail.com

VENDREDI 15

### Tattoo Sireno du XIII

10h → 21h | Prix sur demande | Adultes  
☎ Réserve ton flash ou projet par DM ou mail sirenodu13@gmail.com

MERCREDI 20

### Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix libre  
Plus d'infos au 6 novembre.  
☎ 06 74 56 76 07

JEUDI 21

### Bricolage avec Mathilde et Alice

17h → 19h | Prix libre | Adultes  
Apprenez à réparer un meuble et/ou un objets en bois de A à Z. Diagnostique, démontage, ponçage, réparation, peinture ou vernis. Venez avec votre petit meuble et/ou objet.  
☎ 06 59 02 59 35

### Huiles essentielles et système immunitaire

19h → 20h30 | Prix libre | Adultes  
Quelques huiles essentielles pour prévenir et soigner les affections hivernales. Comment les préparer mélangée à de l'huile végétale. Lesquelles privilégier compte tenu de leurs empreintes écologiques.  
☎ communerbe@gmail.com

SAMEDI 23

### Le Vintage Market des Ressourceries au TLM

12h → 20h | 105 rue Curial 75019 | Tout public  
La grande vente textile des acteurs du réemploi solidaire francilien. Chercheur.eus.e de trésors habitu.e aux labyrinthes de portants des ressourceries d'Ile-de-France? Huit Ressourceries viennent à toi en tenue d'apparat pour faire rimer sapes singulières et réemploi solidaire.

### Ecriture d'imagination

14h → 17h | 20€ | Adultes  
Plus d'infos au 9 novembre.  
Inscriptions avant le 28 novembre.  
Minimum 5 participants max 10.  
☎ lesmotsouverts@gmail.com

### Découverte de la Sophrologie avec Laurène

15h → 16h30 | 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

MERCREDI 27

### MERCREDI 27 11H - 19H 'Bijoux bijoux'

Vente spéciale de bijoux! Une boucle d'oreille deux fois portées est un plaisir prolongé.

VENDREDI 29

### GREEN FRIDAY Journée de lutte contre la surconsommation.

### Vente de plantes

14h → 17h | Prix libre | Adultes  
L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile proposent une vente de plantes récupérées à prix libre.

SAMEDI 30

### Impression végétale avec Clara Sagana

13h30 → 16h | Prix libre à partir de 15€ | Tout public  
Venez découvrir la teinture naturelle à travers le contact des plantes et des fibres textiles. Le matériel est fourni, mais apportez une pièce textile blanche et naturelle si vous souhaitez lui redonner vie !  
☎ 06 03 91 76 73

### 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

### Stage de Massage avec Marina

16h → 18h | Prix Libre | Adultes  
Stage en 5 séances d'intiation aux différentes techniques de massage. L'étape 5 consiste à découvrir les pieds et le visage.  
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

### ENTRAIDE

LES LUNDIS 4 ET 18

### 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

LES MARDIS 5 ET 19

### 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

9h45 → 11h15, 11h30 → 13h et 13h15 → 14h45 | 15€ | Adultes  
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 africaine à la danse contemporaine.  
☎ 06 24 52 53 45

LES JEUDIS 14 ET 28

### 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

LES JEUDIS 14 ET 21

### Tango au Poulpe

19h → 21h | Prix libre à partir de 10€ | Tout public  
Vous (re)découvrez une danse mythique et son univers, faire bouger votre corps ?  
Venez comme vous êtes, en baskets, talons ou paillettes ! Ce cours est ouvert à tou.te.s, sans distinction de genre : vous apprendrez les deux rôles dans un esprit bienveillant de partage et de respect mutuel.  
☎ lesmaindegabrielle@free.fr

### MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3€

### Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

☎ ana@lepoulperessourcerie.org

### 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

LES MERCREDIS 6 ET 20

### 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

LE SAMEDI 16

### Broderie Réparatrice avec Amélie

16h → 18h | Prix libre | Tout public  
Venez faire une pause et prendre soin de vos vêtements préférés. Après un court temps de méditation, vous serez guidé.e pour réparer avec la broderie vos jeans, tee-shirts, pulls... Atelier ouvert aux débutant(e)s. Matériel de broderie fourni.  
☎ 06 07 22 14 63

LES SAMEDIS 2, 16 ET 30

### Autour du crochet

17h → 19h | Prix libre à partir de 2€ | Tout public  
Fabriquer du fil en recyclant vos T-shirts usés ou utiliser des vieux bouts de laines : avec un crochet tout se transforme. Dès la première heure de pratique on tient le bon bout et on voit son travail. A la deuxième tout est possible pour recycler et fabriquer ou inventer des usages.  
☎ h.hayette@gmail.com

### CONCERTS

### Les vendredis 19h30 → 21h

VENDREDI 8

### Sophia Lucia

Artiste expérimentale, musicienne et écrivaine. Elle est basée à Chicago et à Paris. Elle écrit et produit son propre spectacle de variété, intitulé « Freak Show Cabaret ».

VENDREDI 15

### Las Toress

Un groupe de musique où père et fils se réunissent pour jouer folk, rock, pop.

VENDREDI 22

### Sahel de Menilmontant

De l'Afro groove, sur de la musique du monde qui fusionne le Sahel, l'Europe et Amérique du Sud.

VENDREDI 29

### Aïcha Touré

Une voix, un accordéon, des mélodies, des textes, le rythme des claquettes, et Aïcha Touré nous transporte dans un univers très particulier, hors des sentiers battus et des frontières.

### RECHERCHE BÉNÉVOLES

JEUDI 7 ET 21 À 18HRS

### Devenir bénévole !

☎ 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°

