

Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

MERCREDI 5

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 novices, tout le monde est bienvenu à l'Apéro-Signe du Poulpe.

+ 06 74 56 76 07

Création de Pancartes avec Paris Collectif

16h → 18h | Prix Libre | Tous public

Préparons la manif du 8 mars ensemble. Apportez un carton, du matériel si vous le souhaitez. L'occasion de se retrouver, de découvrir Paris Collectif, d'échanger en laissant libre cours à votre créativité.

SAMEDI 8

Fabrication de Fanzine avec Elio

15h → 17h | Prix Libre | Tous niveaux

Viens apprendre à fabriquer ton propre fanzine à partir des magazines et revues récupérées à la ressourcerie !

"Être libre d'être soi"

avec Paris Collectif

18h → 21h | Gratuit | Tout public

Les ateliers citoyens de propositions ont pour objectif de co-construire un projet social, écologique et démocratique pour Paris. Celui-ci est le numéro 5 et va tourner autour de la thématique: assurer à chacun-e de sentir libre, respecté-e, reconnu-e et accepté-e, indépendamment de son sexe, ses origines, son parcours, son statut ou ses orientations.

Cantine Populaire

19h30 → 21h | Prix Libre | Tout public

La Louche D'or en partenariat avec les femmes de l'asso 22 cheminots concoctent un délicieux repas. Rendez vous à 18h48 pour la coupure du jeune suivi du dîner à 19h30.

MERCREDI 12

Peintures sur Polaroids avec Milena

16h → 18h | 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

Merienda en espagnol avec Jaz

18h30 → 20h | Prix Libre | Tous niveaux

Venez discuter en toute détente en espagnol, en partageant le goûter et/ou l'apéro.

Pas besoin d'être Miguel de Cervantes!

+ pdjazmin@icloud.com

JEUDI 13

Bricolage avec 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

SAMEDI 15

Fabrication d'objets décoratifs en terrazzo avec Imogen

16h → 18h | Prix 10€ | Tous niveaux

Venez fabriquer un objet décoratif en éco-résine entièrement de vos mains et repartez avec un objet personnalisé unique pour décorer chez vous ou pour offrir.

+ 0685641731

MERCREDI 19

Café signe avec Jessica

18h30 → 20h | Prix Libre | Tous niveaux

Plus d'infos au 5 mars.

+ 06 74 56 76 07

Guirlande de fenêtre avec Evelyne

17h → 19h | Prix Libre | Tout public

Apprenez à utiliser toutes sortes de perles récupérées (bijoux cassés, coquillages, etc...) pour former une guirlande poétique qui scintillera au soleil. Apportez des perles si possible.

+ 07 69 61 45 62

JEUDI 20

Vernissage de "Ex-Voto" de Hope Mokded

18h | du 20 mars au 16 avril | Peintures

Dans de nombreux cultes, l'ex-voto est un objet sacré, déposé en guise de remerciement ou de supplique. Ici, il devient un langage artistique dédié aux oubliées, un acte de sacralisation des femmes marginalisées, des survivantes, des migrantes, de toutes celles que l'histoire efface trop vite.

SAMEDI 22

Repair Café

14h30 → 18h | Tout public

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

+ 06 73 18 49 69

Découverte de la Sophrologie avec Laurène

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

Africapitales : le Défilé

20h → 21h | Gratuit | Tout public

En partenariat avec le Lavoir Moderne Parisien nous accueillons le défilé de mode des créateurs et créatrices sénégalais.es du quartier de la Goutte d'Or. Qui met en lumière l'exceptionnelle fusion entre l'héritage culturel du Sénégal et l'énergie créative contemporaine de la scène parisienne. Chaque pièce raconte une histoire, fusionnant tradition, innovation et savoir-faire artisanal. Les couturiers du quartier réinventent la mode avec des designs audacieux et des couleurs vibrantes, célébrant la diversité culturelle et l'art du vêtement.

MERCREDI 26

Merienda en espagnol avec Jaz

18h30 → 20h | Prix Libre | Tous niveaux

Plus d'infos au 12 mars.

+ pdjazmin@icloud.com

VENREDI 28

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 29

Africapitales : La Cantine

19h → 21h | Prix Libre | Tout public

En partenariat avec le Lavoir Moderne Parisien, La Louche D'or et les bénévoles du Poulpe vous prépare un délicieux Thiéboudienne pour célébrer le sénégal mis à l'honneur cette année.

Stage de Massage avec Marina

16h → 18h | Prix Libre à partir de 12€ | Adultes

Venez-vous initier au massage indien. Deux heures de pratique en binôme pour aborder la tête, les épaules et le visage. Apprenez à masser et laissez vous masser. Prévoir une grande serviette et une tenue qui ne craint pas l'huile.

+ 0660405607

ENTRAIDE

LES LUNDIS 3, 17 ET 31

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 4 ET 18

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€ | Adultes

Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ?

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

+ 0644332388 / maïtri-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 6 ET 20

Tango au Poulpe

19h → 21h | Prix libre à partir de 10€ | Tout public

Exceptionnellement de 18h → 20h le 20 février

Vous souhaitez (re)découvrir 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.

+ lesmainsdegabrielle@free.fr

LES JEUDIS 13 ET 27

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

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Massage ayurvédique Abhyanga avec Gaëlle

18h → 19h | 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 SAMEDIS

Autour du crochet

17h → 19h | Prix libre à partir de 2€ | Tout public

Atelier crochet pour apprendre ou se perfectionner pas à pas sans perdre le fil. Des réalisations à chaque étape avec un peu de technique et de l'imagination.

«Autour du crochet» il n'y a plus de fil solitaire.

+ h.hayette@gmail.com

SAMEDI 22

Impression végétale avec Clara Sagana

16h → 18h30 | Prix libre à partir de 20€ | Tout public

Venez découvrir la teinture naturelle à travers le contact des plantes et des fibres textiles. Le matériel est fourni, apportez une pièce textile blanche et naturelle !

+ 06 03 91 76 73

CONCERTS

Les vendredis 19h30 → 21h

VENREDI 7

Ly'Z

Un subtil mélange de standards tous styles et des pépites pop rock pour donner la parole à ceux qui ne peuvent pas parler!

VENREDI 14

Elora Cotta, Alba D'Ésmérésis et Mélia

Leurs univers pop, rock et soul se rencontrent dans une fusion parfaite. Un concert à la fois intense et intimiste, où chaque artiste offrira une performance unique et pleine d'énergie !

VENREDI 21

Ameth Sissokho A.W.A Jely pour Africapitales

Un voyage fait de fusion et d'envol musical bien ancré dans son sénégal natal.

VENREDI 28

Bocar Kora Cissokho

Originaire de Casamance, Bocar est représenté le nouvel espoir de la Kora madingue sénégalaise.

Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

+ ana@lepoulperessourcerie.org

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENREDI 14 ET 28 À 18H

La visite bénévole avec Katy!

+ benevoles@lepoulperessourcerie.org

MANGER AU POULPE

TOUS LES SOIRS

pain thon ou n dambé 3,5€

Pour plus d'informations

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

