



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

### Le Poulpe sera fermé les 3, 4 et 5 février !

SAMEDI 7

#### 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

#### Chant pour tous-tes Improvisation Vocale Collective avec Léna Le Scornet

17h → 19h | *Gratuit* | Tous niveaux  
Chant pour tous-tes, kesako ?! C'est un atelier ouvert à toutes et tous, quel que soit votre niveau en chant, uniquement vocal et corporel (claps, claquements de doigts, etc.), complètement improvisé, et gratuit !  
Au programme ? Des circlesongs, des co-improvisations, des jeux vocaux, de l'imprévu, de l'écoute, et beaucoup de vibrations !  
☎ [lenadjardin@gmail.com](mailto:lenadjardin@gmail.com)

MERCREDI 11

#### 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](mailto:ana@lepoulperessourcerie.org)

#### Projection - débat avec le 18ème en lutte : "La guerre des centimes" de Nader Ayache

19h30 | 37 min | Tous publics  
Ce film retrace, le temps d'une livraison, la vie de deux coursiers à vélo à Paris. Tous deux étrangers, Omar et Marwen sont venus en France pour un rêve ; ils se retrouvent à pédaler pour leur survie. À travers ce double portrait intime, nous découvrons le quotidien de beaucoup de jeunes étudiant-es, mais aussi de pères de famille, qui (re)mettent leur vie en jeu pour réussir à s'en sortir dans ce nouveau système économique : celui de l'ubérisation.

Suivie d'une discussion autour de la question :  
« Qu'est-ce que l'on fait pour la régularisation des sans-papiers ? »

JEUDI 12

#### Atelier d'écriture de chanson avec Alice Perez

19h → 21h | 10€ | Adultes à partir de 16 ans  
Un atelier pour apprendre à écrire des chansons ou pour approfondir sa plume, quel que soit le style ou l'expérience.  
On écrit, on partage, on crée !  
☎ [alice.perez.musique@gmail.com](mailto:alice.perez.musique@gmail.com) ou 06 37 50 23 90

SAMEDI 14

#### Réunion ouverte du Comité citoyen de l'alimentation du 18ème

10h30 → 12h30 | Gratuit | Tout public  
Rejoignez le comité, ouvert à toutes et tous.  
Comment bien manger dans le 18ème ? Décidez entre habitant.e.s ! Thème : commercant.e.s et sécurité sociale de l'alimentation.

#### Repair Café

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

#### vernissage :

#### " Toujours loin du Paradis" de Claudia Aguilera Monjaret

19h30 | 14 février au 28 février | Photos tissées  
Cette exposition est une trame faite de photos ratées. Je les ai prises au fil de mes déplacements. Je ne voulais pas les quitter, alors je les ai tissées.

MERCREDI 18

#### Permanence couture avec Anne

17h30 → 19h | Prix libre | Tout public  
Tu as envie d'essayer la couture et tu ne sais pas par où commencer ? Cet atelier est fait pour toi. Viens confectionner des cousettes simples, idéales pour des cadeaux faits main ou presque !  
☎ [anne\\_thuy\\_nguyen@yahoo.fr](mailto:anne_thuy_nguyen@yahoo.fr)

#### 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

JEUDI 19

#### C'est notre anniversaire, ça fait six ans qu'on a ouvert et depuis nous avons collecté 601 tonnes d'objets !

SAMEDI 21

#### Patchwork – création et réparation textile avec Cléo

14h30 → 17h30 | *Prix libre* | Tout public  
Transformez vos tissus abîmés en pièces uniques grâce au patchwork. Entre réparation et création, explorez des techniques venues du monde entier, redonnez vie à l'existant et apprenez les bases d'un savoir-faire textile durable, joyeux et créatif.  
☎ [cleoferinmercury@gmail.com](mailto:cleoferinmercury@gmail.com)

#### 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

MERCREDI 25

#### Ecriture d'impro avec Focalm

19h → 21h | 15€ | Adultes  
Cet atelier d'écriture mélange le théâtre d'improvisation et l'écriture spontanée pour faire émerger votre singularité créative à travers des poèmes rédigés en quelques minutes. Aucun prérequis nécessaire. Venez dans une tenue confortable, prenez du papier et votre stylo préféré.  
☎ [focalm.music@gmail.com](mailto:focalm.music@gmail.com)

JEUDI 26

#### Atelier d'écriture de chanson avec Alice Perez

19h → 21h | 10€ | Adultes à partir de 16 ans  
Plus d'infos au 12 février.  
☎ [alice.perez.musique@gmail.com](mailto:alice.perez.musique@gmail.com) ou 06 37 50 23 90

#### Jeux-dis Jeux

19h → 21h | *Gratuit* | Adultes  
Jeux de cartes, jeux de société, jeu de rôle. Ramenez les jeux auquel vous voulez jouer.  
☎ [atelierqtanne@gmail.com](mailto:atelierqtanne@gmail.com)

VENDREDI 27

#### Vente de plantes

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

#### VENTE SPÉCIALE

VENDREDI 27 ET SAMEDI 28

14h → 19h le vendredi | 11h → 19h le samedi  
**Quand la musique est bonne !**  
*Vente spéciale hifi et instruments de musiques.*

#### PRATIQUE CULTURELLE

MARDI 10 ET 17

#### Flux et reflux – Chorégraphie et Improvisation avec Mila

18h → 19h30 | *Prix Libre* | Adultes  
Rejoignez notre nouveau cours de danse, où nous explorerons l'art de l'improvisation, de la Release Technique et de la chorégraphie! Que vous soyez débutant-e ou danseur-euse expérimenté-e !  
☎ [sjhtchsn@gmail.com](mailto:sjhtchsn@gmail.com)

JEUDI 12 ET 26

#### 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)

JEUDI 19

#### Chant Spontané avec Elsa et Stéphanie

18h45 → 21h | *Prix libre et conscient* | Tous niveaux  
Le chant spontané est une improvisation vocale libre et ne nécessite aucune connaissance musicale. Grâce à des jeux simples et ludiques, nous vous guiderons sur les chemins de cette aventure vocale pour créer de surprenantes polyphonies de l'instant ! Aucune expérience du chant n'est requise. *Inscription nécessaire.*  
☎ 06 20 84 77 99 / [gabourg\\_s@hotmail.com](mailto:gabourg_s@hotmail.com)

MERCREDI 11 ET 18

#### Tous les corps sont permis Atelier Performance, Photo & Vidéo avec Virages films

17h → 18h30 | Gratuit | Adultes & Ados  
Rejoignez un cycle d'ateliers participatifs pour explorer la puissance poétique des objets récupérés ! À partir d'objets trouvés à la ressourcerie, inventez des personnages hybrides, des corps inattendus, créez des récits, des images et des films. Aucune expérience artistique n'est nécessaire.  
☎ [caterinagueli@hotmail.com](mailto:caterinagueli@hotmail.com)

#### BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

#### Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux  
☎ 0660405607 / [aniramdam@gmail.com](mailto:aniramdam@gmail.com)

#### Yoga adulte avec Gaëlle

19h45 → 21h | 12€ | Tous niveaux  
Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es bienvenu.es.  
☎ 0660048915 / [nagaelle@yahoo.com](mailto:nagaelle@yahoo.com)

TOUS LES SAMEDIS

#### Yoga adulte avec Julie

9h45 → 10h15 et 11h30 → 13h | 15€ | Adultes  
Pas souple ? Manque de tonus ? Stressé.e ?  
Le yoga est fait pour vous ! Tout niveau bienvenu, 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)

#### ENTRAIDE

LES LUNDIS 1 ET 15

#### Permanence LGBTQIA+ avec la MIF

18h → 20h | *Gratuit*  
Aide aux 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 2 ET 16

#### 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)

#### ARTISANAT PAPIER

TOUS LES SAMEDIS

#### Collages Errants avec Maria

16h30 → 18h | *Prix Libre à partir de 5€* | Tout public  
Atelier de collage analogique.  
Apportez vos carnets et découpes ensemble les images de l'imaginaire.  
*Inscription le vendredi (veille de l'atelier).*  
☎ 07 67 14 86 07

#### CONCERTS

#### Les vendredis 19H30 → 21H

VENDREDI 6

#### Aïcha Touré

Une voix, un accordéon, une senza, des textes vagabonds aux accents d'ailleurs, la parole est lancée au rythme des mots, des claquettes.

VENDREDI 13

#### Juarez Juarez

Chanson française folk pop & groovy.  
François Juarez / guitare et chant  
Fabrice Theuillon / Claviers et Sax ténor

VENDREDI 20

#### Lucil

Chansons Françaises, des compos et quelques reprises, accompagnées de Lionel à la guitare et Côme au cajón. Un moment intime et apaisant, pour commencer l'année en douceur.

VENDREDI 27

#### FOCALM

Un artiste engagé sur les sujets sociétaux et environnementaux de son époque qui, à travers son spectacle Fondations superficielles, questionne ses contemporains afin d'amener l'imaginaire collectif vers de nouveaux récits.

#### Pour proposer un atelier ou vous inscrire :

☎ [ana@lepoulperessourcerie.org](mailto:ana@lepoulperessourcerie.org) / [erell@lepoulperessourcerie.org](mailto:erell@lepoulperessourcerie.org)

#### RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 6 ET 20 À 18H

#### La visite bénévole avec Katy!

☎ [benevoles@lepoulperessourcerie.org](mailto:benevoles@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°

