



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

MERCREDI 4

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](tel:0674567607)

JEUDI 5

Arpentage découverte de "La Pédagogie des opprimés" de Paulo Freire, avec Léon Lamotte

18h → 21h | *prix libre* | Tous niveaux

L'arpentage c'est la découverte et l'appropriation critique des documents par un groupe qui s'en répartit la lecture. Ainsi, chaque lecture, partielle, s'enrichit des autres, et donne lieu à une discussion collective et à la création d'un savoir commun.

☎ lamotte.leon@gmail.com

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^{ème} vie ?

☎ [07 49 62 42 71](tel:0749624271)

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

17h → 19h | *Gratuit* | Tout public

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

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 ou [06 37 50 23 90](tel:0637502390)

Atelier initiation au bois avec Alice

17h → 19h | Prix libre | Adultes

Apprenons le bricolage ensemble, à manier les outils et les techniques. Venez avec un meuble et/ou un objet ou sans rien.

☎ [06 59 02 59 35](tel:0659025935)

SAMEDI 14

Patchwork – création et réparation textile avec Cléo

14h → 17h | *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

Maroquinerie

15h → 18h | *Prix libre* | Adultes

Apprenez les bases du travail du cuir parmi des modèles proposés. Pochettes, bracelets et porte-monnaies.

☎ quentin@labricollette.org

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 plat pour la Guinée (Conakry) à l'honneur cette année.

MERCREDI 18

Apprentissage du Cyanotype avec Mathilde

14h → 16h | à partir de 10€ | Tout public

Le cyanotype est un procédé photographique ancien utilisant les rayons UV du soleil ou d'une lampe pour fixer des empreintes sur papier, tissu ou autre support et révéler un bleu profond dit «bleu de Prusse». Chaque image est unique. Aucune expérience artistique n'est nécessaire, tout le matériel est fourni mais vous pouvez amener vos propres marqueurs noirs opaques (type Posca) pour dessiner, ou encore vos feuilles ou fleurs séchées.

☎ mathipi@hotmail.com

Café signe avec Jessica

18h30 → 21h | *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](tel:0674567607)

JEUDI 26

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

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 ou [06 37 50 23 90](tel:0637502390)

VENTES SPÉCIALES

VENDREDI 27

Vente de plantes

15h → 19h | *Prix libre*

L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile proposent une vente de plantes récupérées à prix libre.

VENDREDI 27 ET SAMEDI 28

Vente gaming

15h → 19h

Nos valoristes vous ont préparés une multitude d'objets : jeux-videos, jeux plateaux, figurines, vêtements, Nintendo, objet électronique en lien avec l'univers geek et gaming.

SAMEDI 28

Nos histoires d'objets les éditions Xérogaphes, avec Maia MedAli

10h30 → 13h | Prix libre | Tout public

Chaque objet raconte une histoire : la nôtre, celle de nos proches, du quartier, de la ville et même de l'époque. Venez écrire, dessiner dans une ambiance créative et conviviale pour contribuer à la réalisation d'une exposition de vos récits et de vos créations visuelles. Un livre collectif aux éditions Xérogaphes sera édité avec vos textes et inspirations graphiques pour garder une trace de vos créations autour des objets.

☎ [07 81 06 89 66](tel:0781068966)

PRATIQUE CULTURELLE

MARDI 10 ET 24

Flux et reflux – chorégraphie et Improvisation avec Mila

18h15 → 19h45 | *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 !

☎ sjhtchnsn@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

JEUDI 5 ET 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](tel:0620847799) / gabourg_s@hotmail.com

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux

☎ [0660405607](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

Yoga adulte avec Gaëlle

19h45 → 21h | 12€ | Tous niveaux

Hatha Yoga pour toutes et tous, débutant.es bienvenu.es.

☎ [0660048915](tel:0660048915) / 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](tel:0644332388) / maitri-yoga.fr

TOUS LES DIMANCHES

Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux

☎ [0660405607](tel:0660405607) / aniramdam@gmail.com

VENDREDI 6 ET 20

Découverte de la Sophrologie avec Laurène

11h30 → 13h | 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](tel:0613664216) ou laurene.loth@hotmail.fr

ENTRAIDE

LES LUNDIS 2 ET 16

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

LES MARDIS 3 ET 17

Aide juridique avec la MIF

18h → 20h | *Gratuit*

Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.

☎ la.mif.asso@gmail.com

ARTISANAT

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

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](tel:0767148607)

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

CONCERTS

Les vendredis 19H30 → 21H

VENDREDI 6

Kora foulla (2 Koras) Abdou Kouyate et Bocar Cissokho

Deux koras, un voyage unique à travers les sons du mandingue.

VENDREDI 13

Africapitales #5 Mamady Diabaté

Originaire de Conakry (Guinée) et installé aujourd'hui en France, il est un guitariste électrique et chanteur qui incarne le dialogue entre tradition et modernité. Héritier d'une culture mandingue où la musique est mémoire et transmission.

VENDREDI 20

El Colector sonoro (electro Cumbia)

Depuis plus de neuf ans, ce groupe marque la scène latina française. Avec des membres originaires du Chili, de ma Colombie, de l'Argentine, du Guatemala, leur musique fusionne une diversité culturelle unique La Cumbia Rebelles & Queer.

VENDREDI 27

Karamba Dioubate (guitare et chants)

Il a parcouru l'Afrique pour promouvoir la musique de Guinée Conakry. Arrivé 93 en Europe, avec son authenticité. De son pays il a su garder la pureté musicale, et cultive la tradition avec une virtuosité rare.

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENDREDI 6 ET 20 À 18H

La visite bénévole avec Katy!

☎ benevoles@lepoulperessourcerie.org

CONTACT

Pour proposer un atelier :

erell@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°

