



Ce mois-ci au Poulpe

Les rendez-vous réguliers

MERCREDI 1

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.
☎ 06 74 56 76 07

SAMEDI 4

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 on leurs donnaient une 2^{ème} vie ?
☎ 07 49 62 42 71

JEUDI 9

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

Table Ronde : Fabrique du commun et résistance politique, ce que la répression des free parties engage

19h30 → 22h30 | *gratuit*
Dans le cadre de la «Semaine Electronique», le collectif Soundsystems organise une table ronde autour des résistances.

VENREDI 10

Vernissage : Carnets de la goutte d'or

19h30 → 21h30
Un carnet et une boîte d'aquarelle à la main, Ursula Schmidt, artiste et habitante du quartier, croque la goutte d'or. Habitants, magasins, objets, plantes... L'exposition montre des extraits de ses carnets.

SAMEDI 11

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, 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

Karaoké

19h → 21h | Tout public
Viens te casser la voix sur tes hits préférés.

MERCREDI 15

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

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

Écriture d'impro avec Focalm

20h → 22h | 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.
☎ focalm.music@gmail.com

VENTE SPÉCIALE

VENREDI 17 ET SAMEDI 18

Vente vintage et livres anciens

15h → 19h
Nos valoristes vous ont préparés une multitude d'objets vintage : vêtements, jeux de plateau, bibelots, cassettes, vinyles, livres anciens...

SAMEDI 18

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

MARDI 21

Arpentage du livre Terres et Liberté avec Harpi-e-s Collectif et Voix Déterres

16h → 18h30 | *Prix libre* | Adultes
Manifeste antiraciste pour une écologie de la libération. Lectures collectives et discussions autour des enjeux écologiques dans une perspective antispéciste et décolonial.
☎ harpies.asso@gmail.com

MERCREDI 22

Peinture sur Polaroid avec Milena

16h → 18h | *Prix libre* à partir de 10€ | Tout public
Transformez et réemployez des pellicules polaroids abandonnés à travers différentes techniques de peintures. Un support atypique pour exprimer sa créativité et laisser libre court à son imagination !
☎ 06 70 14 94 20

JEUDI 23

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

VENREDI 24

Vente de plantes

15h → 19h | *Prix libre*
L'association RACINES et sa ressourcerie végétale mobile proposent une vente de plantes récupérées à prix libre.

SAMEDI 25

Repair Café

14h30 → 18h | Tout public
Apportez vos appareils et objets cassés et tentons ensemble de les réparer ! Inscription obligatoire.
☎ www.repaircafe-paris.fr

MERCREDI 29

Écriture d'impro avec Focalm

19h → 21h | 15€ | Adultes
Voir mercredi 15.
☎ focalm.music@gmail.com

PRATIQUE CULTURELLE

MARDI 7 ET 28

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 ou [@s.j.h._mila](https://www.instagram.com/s.j.h._mila)

JEUDI 23

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 2,16 ET 30

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

BIEN-ÊTRE

TOUS LES MERCREDIS

Yoga adulte avec Marina

12h30 → 13h30 | 12€ | Tous niveaux
☎ 0660405607 / 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

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

TOUS LES DIMANCHES

Yoga avec Marina

19h → 21h | 12€ | Tous niveaux
☎ 0660405607 / aniramdam@gmail.com

VENREDI 10

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 ou laurene.loth@hotmail.fr

RECHERCHE BÉNÉVOLES

VENREDI 10 & 24

La visite bénévole avec Katy!

☎ benevoles@lepoulperessourcerie.org

CONTACT

Pour proposer un atelier :
erell@lepoulperessourcerie.org

Pour parler du vestiaire :
elmehdi@lepoulperessourcerie.org

ENTRAIDE

LES LUNDIS 13 ET 27

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 DIMANCHES 12 ET 26

Aide juridique avec la MIF

13h → 15h | *Gratuit*
Aide dans les démarches juridiques et administratives des personnes migrantes.
☎ la.mif.asso@gmail.com

ARTISANAT

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 découpons ensemble les images de l'imaginaire.
Inscription le vendredi (veille de l'atelier).
☎ 07 67 14 86 07

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

VENREDI 3

Djeour Cissokho

Fête de l'indépendance du Sénégal. Issu d'une grande famille de « djélis korafolas » (griots joueurs de kora) du Sénégal, l'auteur, compositeur, joueur de kora et chanteur, Djéour Cissokho, fait partie des « korafolas » les plus doués de sa génération.

VENREDI 10

Lna

Soul, Hip Hop

VENREDI 17

ÉLIFA

est un auteur compositeur essonnien qui chante généralement en français. Avec son univers, il nous livre ses chansons intimistes et nous invite à prendre le temps de l'écoute et à apprécier ses textes à messages.

VENREDI 24

Eddy y Son Picante salsa cuba

Groupe de musique traditionnelle Cubaine.

Pour plus d'informations

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

