



**LE DIX-NEUF
QUARANTE-SIX**
ACCUEIL
INNOVATION
MOBILISATION

Bonjour à tous,

La programmation du mois de juin réunit toutes les activités auxquelles vous aimez participer.

En plus de vos rendez-vous habituels, vous retrouverez une journée de solidarité entreprise avec les salariés de chez l'Oréal, les enfants de l'école maternelle chanteront pour nous, il y aura également une grande fête de la musique solidaire le 21 juin !

On vous attend à de nombreux au 19|46 !

ANIMATIONS ET ATELIERS DE JUIN

ANIMATIONS

Le potager du 19|46 - Ouvert à tous

Lundi 2 juin à 14h30 -Terrasse

Lundi 23 juin à 14h30 - Terrasse

Le potager commence à s'étoffer et à prendre les couleurs de l'été.

N'hésitez pas à rejoindre Marc et la joyeuse équipe du potager pour partager un moment agréable sur la terrasse.

[S'inscrire](#)

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Mardi 3 juin à 14h30 - espace de vie du 5ème

Un rendez-vous pour se retrouver, pour papoter, jouer, lire des magazines, et échanger autour d'une tasse de thé ou d'un café. C'est aussi une occasion pour les personnes qui le désirent de venir cuisiner leurs meilleures spécialités. Bref, n'hésitez pas à nous faire des propositions.

Lors du café papotage, le programme du mois de juin vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

[S'inscrire](#)

Jeux vidéos - au 5ème étage

Animé par Amal et Logan de l'association Silver Geek

Jeudi 5 juin à 14h00- Espace de vie du 5ème

Jeudi 19 juin 14h00 - Espace de vie du 5ème



Venez retrouver Amal et Logan, de l'association Silver Geek, qui vous proposeront des ateliers numériques ludiques et des compétitions E-sport intergénérationnelles.

L'objectif de ces ateliers est de partager des moments ludiques et conviviaux autour de jeux vidéos basés sur les mouvements.

On vous attend pour partager un temps chaleureux et agréable.

[S'inscrire](#)

Ateliers socio-esthétiques avec Corinne Prat de l'association Estime

Ouvert - au personnes accompagnées

Vendredi 6 juin de 14h00 à 15h30 - espace de vie du 5ème

En partenariat avec l'association Estime, nous avons proposé des ateliers pour prendre soin de vous.

Avant de clôturer ce cycle de rendez-vous bien-être, Corinne vous propose de vous rencontrer individuellement afin de vous conseiller personnellement et de répondre à toutes vos questions.

Pour cela, il suffit de vous inscrire pour prendre rendez-vous 😊

[S'inscrire](#)

Le Café philo du 19|46

Conférence sur la gratitude - animé par Laurence Leverrier, coach et autrice - Ouvert à tous

Mardi 10 juin à 14h30 - espace de vie du 5ème



Laurence Leverrier, coach professionnelle certifiée, animatrice des cafés-philo auprès des Petits Frères des Pauvres, autrice du livre, *S'empouvoirer en appliquant les préceptes toltèques, Vivre en harmonie avec soi-même et avec les autres, c'est quand même plus sympa!*

Pratiquer la gratitude augmenterait le sentiment de bonheur de 25%

La gratitude aide à diriger notre attention vers les choses heureuses de notre vie. Sur les petits bonheurs au quotidien : la chaleur de notre tasse de thé entre nos mains fraîches, le rayon de soleil sur l'avenue grise, un sourire, nos retrouvailles chaque mois aux cafés-philo...

Noter ou simplement penser à toutes ces petites choses qui nous font du bien, cultiver le beau, le bon et le doux en nous.

Je vous propose de discuter et de pratiquer la gratitude lors des deux prochains cafés-philo mardi 10 juin.

Pour rappel, nos cafés-philo sont un espace bienveillant de discussions et de réflexions.

J'ai hâte d'échanger avec vous !

[S'inscrire](#)

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 11 juin de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

Mercredi 25 juin de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

BRAVO 👏👏

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer à l'activité physique !

L'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé physique et morale.
Sterenn, enseignante en activité physique adaptée de l'association MOOVE
TOI, vous accompagnera pendant 1 heure.

Ce cours convient à toutes les personnes quelle que soit leur condition
physique.

Alors qui se lance ? 😊

[S'inscrire](#)

Atelier artistique - dessins/dialogues intergénérationnels

**Par Bruno Sari, artiste peintre diplômé de l'Institut National d'Expression
d'Art et de Thérapie - Ouvert à tous**

Mercredi 11 juin à partir de 10H00 - Espace de vie du 5ème

Déroulé de la journée

10h – 12h : 1er atelier pour tous, personnes accompagnées et bénévoles

12h30 : déjeuner

14h30-17h : Atelier intergénérationnel avec les enfants, peindre ensemble sur le
thème des vacances. Pour tous.

La séance se clôturera par un goûter.

[S'inscrire](#)

Atelier sur les légumes et les fruits de saison- au 5ème étage

**Animé par Elodie Grenier Mazelle - Diététicienne nutritionniste - Ouvert
à tous**

Jeudi 12 juin à 14h00 - Espace de vie du 5ème étage



Afin de vous accompagner encore mieux dans votre alimentation, Elodie viendra à chaque saison nous lister les produits de saison et nous rappeler leurs bienfaits pour notre santé.

Découvrons ensemble les fruits et les légumes de l'été et leurs bienfaits.

[S'inscrire](#)

Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologue

- Ouvert à tous

Conférence sur les boissons énergisantes

Lundi 16 juin à 14h30 - Espace de vie du 5ème étage

Au fil des conférences, nous réfléchissons et construisons ensemble les thématiques.

Dans cette conférence, Claire nous conseillera sur les boissons énergisantes (⚠ne pas confondre avec une boisson énergétique).

Ces boissons sont destinées à donner un regain en utilisant un mélange d'ingrédients stimulants.

Venez découvrir tous les secrets, les bienfaits ainsi que les limites de ces boissons, mais surtout les recommandations de Claire.

[S'inscrire](#)

Chorale de l'école maternelle - Ouvert à tous

Mercredi 18 juin à 10h30 - Cour du RDC

Venez assister à la représentation de la chorale des enfants de l'école maternelle de la cité Voltaire.

Ces petits artistes auront besoin de tous nos encouragements.

Nous vous attendons nombreux !

[S'inscrire](#)

Atelier artistique - au 5ème étage
L'art est un jardin - Hélène Belzacq - Médiatrice artistique -
Ouvert à tous

- **Atelier 4 - Mercredi 18 juin - Espace de vie du 5ème**
Ateliers de médiation artistique « Raconte-moi ton 11è » 4/6
Atelier de peinture et d'écriture sur le souvenir ainsi que la mémoire et l'histoire de nos quartiers de vie.
- **Atelier 5 – Mercredi 25 juin - Espace de vie du 5ème**
Ateliers de médiation artistique « Raconte-moi ton 11è » 5/6
Rencontre avec Mr Thuillier sur le thème de « l'école d'autrefois ». Récit d'antan et exposition des objets de l'école des années 40-50.

[S'inscrire](#)

Sophro'Reflexo avec Fabrice Guiho - Ouvert à tous
Vendredi 20 juin à 14h00- Espace de vie du 5ème

Fabrice Guiho, thérapeute en sophrologie et réflexologie, vous propose de combiner les bienfaits de ces 2 disciplines.

[S'inscrire](#)

OLD CAN DO IT ! - Fête de la musique solidaire - ouvert à tous
Samedi 21 juin à partir de 18h00



Retrouvons-nous le 21 juin au 19|46 pour une fête de la musique solidaire et créative !

Cette journée est un acte de soutien pour défendre le droit aux vacances pour les personnes âgées isolées. Mix intergénérationnel, DJ, photobooth. Ambiance garantie !

Dansons tous ensemble ! ☺

INFOS PRATIQUES

Buvette et restauration sur place

Boisson : 2,50 € / Restauration : 3€

Pour les personnes accompagnées : soft illimité, 2 verres d'alcool et 2 sandwiches offerts.

[S'inscrire](#)

Journée de solidarité avec les salariés de chez l'Oréal

- Pour les personnes accompagnées -

Mardi 24 juin à 12h00 - espace de vie du 5ème

Les salariés de chez l'Oréal seront heureux de vous rencontrer et de vous préparer un repas comme au restaurant.

A l'issue du repas, un loto sera organisé.

Attention, 45 places disponibles !

[S'inscrire](#)

Ciné-club du 19|46

Mes très chers enfants - ouvert à tous

Jeudi 26 juin 14h00 - Salle Armand Marquiset



Chantal et Christian vivent une retraite paisible. Mais depuis que leurs enfants Sandrine et Stéphane ont quitté le nid, ils ne les voient pas beaucoup. Les occasions de se réunir en famille sont de plus en plus rares. Quand les rejetons annoncent qu'ils ne viendront pas fêter Noël, c'en est trop pour Chantal et Christian ! Ils décident alors de leur faire croire qu'ils ont touché le jackpot. Une tentative désespérée pour tenter de les faire revenir et un mensonge qui pourrait leur coûter cher...

[S'inscrire](#)

LES ATELIERS REGULIERS DU 19|46

Atelier Théâtre - Les Petits Frères des Pauvres et la Culture...

Tous les lundis à partir de 14h00 à 17h - Espace de vie du 5ème.

2, 16, 23, 30 juin

Cet atelier est ouvert aux passionnés de théâtre. Des places sont offertes pour vous permettre d'assister à différents spectacles puis d'échanger et de partager vos points de vue avec le groupe sur les différentes œuvres théâtrales.

Atelier photos

6 juin à 14h00- Sortie aux Buttes Chaumont

Vous êtes passionnés par la photographie ? Pierre Jeanson vous accompagnera dans cet atelier destiné à des personnes pouvant se déplacer dans Paris afin de découvrir différents quartiers et différents points de vue.

Un visionnage mensuel des photos réalisées lors de ces escapades clôturera les sorties du mois.

Atelier tricopapotage

**2 fois par mois le mercredi - Espace de vie du 5ème étage
le 4 et 18 juin à 14h30**

Rejoignez l'équipe pour apprendre à tricoter et papoter. Un moment convivial et ouvert à tous.

Atelier d'écriture animé par Jean-Frédéric Vernier, auteur de théâtre et romancier.

**Espace de vie du 5ème étage
les 3, 10, 17 et 24 juin à 14h30**

Encourager la créativité.

Explorer plusieurs types d'écriture.

Construire, écrire à plusieurs un bref ouvrage...

Venez rejoindre Jean-Frédéric dans cet atelier convivial, ludique et sans jugement.

INSCRIPTIONS PAR TELEPHONE

Pour les inscriptions aux animations et ateliers, contactez Christine Plazanet :

animation.1946@petitsfreresdespauvres.fr

Tel : 01 49 23 13 64

A très bientôt au 19|46 !

Le 19|46

19 cité Voltaire - 75011 Paris

**Le 19|46 est le centre d'animation, d'innovation
et de mobilisation des Petits Frères des Pauvres.**

Un lieu ouvert à tous pour participer activement et concrètement à la transition démographique dont la programmation culturelle (expos, ateliers, débats) invite à changer de regard sur nos aînés. C'est aussi un espace d'accueil pour les personnes âgées qui peuvent participer à des ateliers et des animations ainsi qu'un incubateur d'innovations sociales au service des aînés.

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



19 cité Voltaire
75011 Paris
Tel: 01 49 23 13 00

du lundi au samedi
9h00 - 18h00
Métro ligne 9