

Bonjour à tous,

Cette rentrée sera volontairement inspirante et créative !

L'équipe d'animation est heureuse de vous annoncer **l'arrivée de nouveaux projets.**

En premier lieu, l'inauguration de **conférences thématiques ouvertes à tous** sur des sujets qui nous concernent, la première sera sur **"le Stress, comment en faire une force ?"**

Nous avons le plaisir d'ouvrir **tous les jeudis matins un salon de coiffure** qui sera animé par une bénévole, Françoise Hatem.

Le trico-papotage se réinvente autour d'un nouveau concept ouvert à tous. **Venez tricoter, ou apprendre à tricoter, tout en dégustant un potage fait maison tous les 1er et 3ème mardis du mois à partir de 18h00.**

Nous irons également plus loin dans les rencontres avec l'école élémentaire, puisque nous allons proposer des **après-midis de sensibilisation intergénérationnelle. La première sera sur le Respect.**

La dernière nouveauté de cette rentrée, c'est la mise en place de **visites culturelles guidées, la première se fera au musée National de la Marine.**

Bien entendu, vous retrouverez aussi tous vos rendez-vous habituels.

Notez également que désormais nous vous informons de toutes les sorties culturelles organisées par les Petits Frères des Pauvres à la fin du programme.

On vous attend à de nombreux au 19|46 !

ANIMATIONS ET ATELIERS D'OCTOBRE

ANIMATIONS

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Jeudi 2 octobre 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 d'octobre vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

[S'inscrire](#)

**Conférence sur le stress avec Fabrice Guiho - Ouvert à tous
Comment transformer votre stress en force ?**

Vendredi 3 octobre à 14h00 - Espace de vie du 5ème

Fabrice Guiho, thérapeute en sophrologie et réflexologie, animera cette première rencontre thématique. Ensemble, nous avons choisi de parler du stress.

Et si, en quelques heures, vous pouviez comprendre vos réactions, apaiser vos tensions et repartir avec des outils simples pour mieux vivre chaque jour ?

Rejoignez-nous pour une **conférence vivante et interactive animée par Fabrice Guiho, sophrologue, réflexologue et relaxologue.**

Au programme :

☒ **Les mécanismes du stress - pour enfin comprendre ce qui se passe en vous**

☒ **Les troubles fonctionnels - pour repérer les signaux d'alerte**

☒ **Les outils de gestion - pour agir dès demain**

Un moment d'échanges, de découvertes et de solutions concrètes.

Venez avec vos questions, repartez avec vos solutions !

[S'inscrire](#)

**Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologue
- Ouvert à tous**

Conférence - Explorons ensemble les thérapies innovantes

Lundi 6 octobre à 14h30 - Espace de vie du 5ème étage

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

Dans cette conférence, Claire partagera les dernières avancées en santé émotionnelle et explorera des approches thérapeutiques innovantes qui allient science et bien-être.

Cette conférence vous offrira un panorama des méthodes émergentes pour mieux comprendre, prévenir et accompagner les troubles psychoémotionnels.

[S'inscrire](#)

TRICO-PAPOTAGE - Ouvert à tous

Mardi 7 octobre à 18h00- Espace de vie du 5ème

Mardi 21 octobre à 18h00- Espace de vie du 5ème

La 20e édition de l'opération « *Petit bonnet, bonne action* » a été lancée le 15 septembre dernier.

Cette année, plus que jamais, nous avons besoin de vous pour nous aider à faire de ce 20e anniversaire une fête.



Venez participer à l'atelier Tricot Pa-Potage

L'idée de cet atelier est d'apprendre à tricoter des petits bonnets en partageant un moment de convivialité autour d'une soupe, d'un potage ou d'un velouté.

Alors rejoignez-nous pour tricoter, papoter avec des personnes accompagnées, des bénévoles et des salariés tout en dégustant un potage fait maison.

Les ateliers sont ouverts à tous, n'hésitez pas à convier vos proches.

[S'inscrire](#)

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 8 octobre de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

Mercredi 15 octobre de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

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

Pour la rentrée on se motive et on rejoint l'équipe !

Allez HOP en avant 🐼 🏃 🏈

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](#)

Journée de sensibilisation avec les enfants de l'école élémentaire - "Le respect, c'est mutuel et intemporel ! "

Ouvert aux personnes accompagnées _

Mercredi 8 octobre à 14h00 - Espace de vie du 5ème

Nous vous proposons un atelier ludique et interactif sur le thème du respect. C'est évident, le respect, tout le monde sait ce que ça veut dire !

Et pourtant, nous n'en avons pas toutes et tous la même définition, selon notre âge, notre genre, notre éducation...

Alors ce temps d'une heure va nous permettre de croiser les avis sur la question et d'explorer ensemble cette notion qui gagne à être discutée, précise, partagée.

Ennuyeux, vous pensez ? On vous met au défi de venir vous amuser sur ce thème à travers plusieurs petits jeux collectifs et repartir avec une bonne humeur contagieuse et des envies de revenir !

Cet atelier sera animé par Cécile SERGEANT, Responsable du Pôle Mobilisation Citoyenne.

[S'inscrire](#)

Atelier coiffure - Ouvert uniquement aux personnes accompagnées

Tous les jeudis matins de 10h30 à 12h30- Salle multi- activités



Besoin d'une coupe, d'un brushing, ... A partir du mois d'octobre, tous les jeudis de 10h30 à 12h30, Françoise, qui a exercé dans de grands salons, vous accueillera en salle multi-activités qui se transformera en salon de coiffure.

Mesdames, vous avez besoin d'une coupe, d'un brushing ?

Et pour vous messieurs, coupe de cheveux, raser la barbe ?

Françoise sera ravie de vous accueillir et de prendre soin de vous.

[S'inscrire](#)

Le Café philo du 19|46

Conférence - Qui suis-je ? - animé par Laurence Leverrier, coach et autrice - Ouvert à tous

Vendredi 10 octobre à 14h30 - espace de vie du 5ème

NOUS POSSÉDONS TOUS DES TALENTS

Quels que soient notre âge et notre expérience, nous possédons tous un ou plusieurs domaines d'excellence. Mais souvent, nous en avons si peu conscience que nous nous rapprochons de cela « normal », voire ordinaire.

Et si on parlait à la découverte de nos talents !

Pour développer ses forces et contribuer à rendre le monde plus beau !

Après avoir été allés à la découverte de nos **qualités** lors du café-philo. de la rentrée, notre deuxième café-philo portera sur les talents. Sur Vos talents !

Les talents constituent le deuxième chapitre de notre année consacré au thème : « **Qui suis-je ?** ».

A très vite !

[S'inscrire](#)

Le potager du 19|46 - Ouvert à tous

Lundi 13 octobre à 14H00 - Terrasse

Atelier créatif pour Halloween à 15h30 - Espace de vie du 5ème

N'hésitez pas à rejoindre Marc à 14h00 et la joyeuse équipe du potager pour le dernier atelier du potager.



Afin de clôturer cette saison, nous vous proposons de nous rejoindre pour un atelier créatif afin de préparer les décorations d'Halloween.

[S'inscrire](#)

Journée de solidarité avec les salariés de KPMG

- Pour les personnes accompagnées -

Mardi 14 octobre à 12h00 - espace de vie du 5ème

Les salariés de KPMG seront heureux de vous rencontrer et de vous préparer un repas comme au restaurant.

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

[S'inscrire](#)

Initiation au KRAV MAGA

- Pour les personnes accompagnées -

Mercredi 15 octobre à 12h00 - espace de vie du 5ème

Vous avez demandé à poursuivre votre initiation au Krav maga, c'est pourquoi nous retrouverons José, coach professionnel sportif, mercredi 14 octobre.

Si vous souhaitez découvrir cette activité ou poursuivre l'initiation, n'hésitez à rejoindre le petit groupe, José sera ravi de vous accueillir.

[S'inscrire](#)

Sortie culturelle - Visite guidée au musée National de la Marine

- Pour les personnes accompagnées -

Jeudi 16 octobre à 14h30 - espace de vie du 5ème

Nous vous proposons une visite guidée au musée National de la marine.

Rendez-vous directement sur place :

17 place du Trocadéro et du 11 novembre

75016 - PARIS

Uniquement sur inscription ci-dessous :

Attention 30 places disponibles

[S'inscrire](#)

Ciné-club du 19|46

Ma mère, Dieu et Sylvie Vartan - ouvert à tous

Vendredi 17 octobre 14h00 - Salle Armand Marquiset



En 1963, Esther met au monde Roland, petit dernier d'une famille nombreuse. Roland naît avec un pied-bot qui l'empêche de se tenir debout. Contre l'avis de tous, elle promet à son fils qu'il marchera comme les autres et qu'il aura une vie fabuleuse. Dès lors, Esther n'aura de cesse de tout mettre en œuvre pour tenir cette promesse. À travers des décennies d'épreuves et de miracles de la vie, ce film est le récit d'une histoire vraie, drôle et bouleversante, celle d'un destin incroyable et du plus grand amour qui soit : celui d'une mère pour son enfant.

[S'inscrire](#)

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

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

Lundi 20 octobre 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 de consommer des produits de saison.

[S'inscrire](#)

Atelier Artistique et d'art -thérapie

Animé Alexandra de Colbert - Art thérapeute et médiatrice artistique - ouvert à tous

Mercredi 22 octobre 14h00 - Espace de vie du 5ème



Atelier artistique et d'art-thérapie - Animé par Alexandra de Colbert, Art-thérapeute et médiatrice artistique - Ouvert à tous : Explorer son intériorité, éveiller ses sens, (re)nouer avec sa créativité, s'ouvrir aux autres.

Les ateliers d'art-thérapie et de médiation artistique qu'anime Alexandra, offrent un espace propice à l' **exploration sensorielle et créative**, où l'expression se manifeste à travers divers supports tels que les arts plastiques, les encres, les collages, l'argile et le land art.

Alexandra vous invite le **mercredi 22 octobre à 14h30** pour une séance de découverte intitulée « **La rencontre** ».

Pendant une heure trente, nous explorerons ensemble la technique du collage. À l'image des surréalistes Max Ernst, Matisse ou encore Picasso, nous expérimenterons la matière en assemblant et en collant des fragments de matériaux hétérogènes sur un support afin de créer une histoire.

Ensemble, ***donnons vie à cette rencontre par l'expression artistique.***

[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.

6, 13, 20, 27 octobre

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 - Visionnage

Mercredi 8 octobre à 14h00- Salle onze 5ème étage

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

Espace de vie du 5ème étage

les 7, 14, 21 et 28 octobre 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.

LES SORTIES CULTURELLES

Solitude augmentée - du 12 septembre au 12 octobre 2025, place de la Concorde à Paris.

L'exposition de photographies en réalité augmentée de Sacha Goldberger.

Vive la République - Photographies de Pierre Jeanson

Vernissage de l'exposition vendredi 10 octobre 2025 à 17h au Centre Paris Anim' Mathis - 15 rue Mathis - 75019 Paris

Les photographies seront exposées du 7 au 30 Octobre 2025

Exposition photographique « Des êtres sans importance » de Jean-Louis Courtinat à la Fabrique de la Solidarité - 8 Rue de la Banque, 75002 Paris

Du lundi 6 octobre 2025 au vendredi 30 janvier 2026

LES ATELIERS REGULIERS DU 19|46

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

Station Rue des
Boulets