



ANIMATIONS ET ATELIERS DE JANVIER

Bonjour à tous,

L'équipe d'animation du 19|46 vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et vous présente tous ses vœux pour 2026.

Nous avons toujours autant de plaisir à vous accueillir au 19|46.
Nous tenons à remercier sincèrement toutes les personnes qui participent régulièrement aux ateliers et aux conférences.
Grâce à vous, ce lieu d'animation est un espace joyeux où les différentes activités nous permettent de créer du lien et de partager entre nous au fil des mois.

Ce mois-ci, nous vous proposons un **nouveau rendez-vous le mercredi 7 janvier à 14h00 " Dans les yeux de... "** Nous aurons le plaisir d'accueillir pour cette première édition **Patrick Préjean**, acteur de cinéma et de théâtre.
Mardi 13 janvier, le **groupe AIRNEST** vous proposera **un spectacle musical**.
Nous organiserons également **la 2ème édition des Nuits de la lecture, jeudi 22 janvier à 18h00**.

Alors, c'est parti pour une nouvelle année au 19|46 !

ANIMATIONS

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Mardi 6 janvier 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 de ce café papotage, une surprise vous attendra.....
Mon premier est une note de musique.
Mon second est un arbre.
Mon tout est un animal.

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

S'inscrire

TRICO PA -POTAGE au 19|46 - Ouvert à tous

Mardi 6 janvier à partir de 18h00- espace de du 5ème

Mardi 20 janvier à partir de 18h00 - espace de vie du 5ème

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

DANS LES YEUX DE ... Patrick Préjean - Ouvert à tous

Mercredi 7 janvier 14h00 - espace de vie du 5ème



Dans les yeux de...

Un nouveau rendez-vous au 19|46 où nous aurons l'occasion d'accueillir des artistes, des personnalités pour échanger et partager avec eux leur regard sur leur parcours.

Ce mois-ci, venez rencontrer Patrick Préjean, un artiste au destin singulier.

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.

Pensez à faire votre shampoing la veille 😊

S'inscrire

Sophro'Reflexo avec Fabrice Guiho - Ouvert à tous
Jeudi 8 janvier à 14h00- Espace de vie du 5ème

Fabrice Guiho, sophrologue et réflexologue, vous propose de combiner les bienfaits de ces 2 disciplines.

S'inscrire

Atelier Artistique et d'art thérapie
Animée par Alexandra de Colbert - Art thérapeute et médiatrice artistique - Ouvert à tous
Vendredi 9 janvier à 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...
prendre soin de vous.

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.

Je vous invite à nous rejoindre **le jeudi 11 décembre de 11h00 à 12h30** pour un atelier consacré à la thématique de **Noël**. Lors de cette séance, nous créerons un **objet unique**. Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à apporter des matériaux tels que du papier à motifs, des morceaux de carton, des épingles ou tout autre ustensile insolite, que vous pourrez partager ou/et intégrer à votre création. Je disposerai de tout le matériel nécessaire pour réaliser cet objet. **Ensemble, poursuivons nos explorations sensorielles à travers l'expression artistique**

S'inscrire

Spectacle musicale avec le TRIO AIRNEST - Ouvert à tous -
Mardi 13 janvier à 14h00 - espace de vie du 5ème

Le Trio Airnest interprétera un spectacle musical reprenant de grands classiques de la chanson française comme : Brassens, Aznavour, Montant, Piaf, Gainsbourg, Joe Dassin, Trenet, Dutronc, Dalida et quelques morceaux de tango ou musique classique ou d'Europe de l'Est.

Nous vous attendons nombreux pour les écouter !

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 14 janvier de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

Mercredi 28 janvier de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

Vous êtes 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

Initiation au KRAV MAGA - Ouvert à tous

Mercredi 14 janvier à 14h00- espace de vie du 5ème

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

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

Appel à participants Projet photographique - Ouvert aux personnes accompagnées

Jeudi 15 janvier à 14h00 - espace de vie du 5ème

Quel est ton rêve aujourd'hui ?

Nous recherchons dix participants pour un projet photographique ayant pour ambition : réaliser, même si ce n'est que pour un instant éphémère, *ton plus grand rêve*, ce à quoi tu as aspiré toute ta vie et qui te permet encore aujourd'hui d'espérer.

Ce projet photographique sera réalisé par Camilla Romano, photographe de l'école SPEOS, que travaille au pôle animation en tant que service civique. Camilla a déjà eu l'occasion de rencontrer plusieurs équipes pour des reportages photos.

Alors, si vous souhaitez participer à ce projet, venez rencontrer Camilla au 19|46. Elle sera ravie de vous rencontrer.

S'inscrire

Ciné-club du 19|46

HERE - ouvert à tous

Vendredi 16 janvier à 14h00 - Salle Armand Marquiset



Toute l'équipe de FOREST GUMP revient au cinéma, et vous transporte dans un voyage unique à travers le temps. L'histoire de familles dont les peines, les joies et les moments de doutes se font écho à travers les générations.

S'inscrire

Le Café philo du 19|46 -

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

Mercredi 21 janvier à 14h30 - espace de vie du 5ème

NOS VALEURS, NOS FONDATIONS !

À la grande question de notre thème cette année, « **Qui suis-je ?** », il y a une notion clé, UN MOT qui est notre fondation : **VALEURS**.

Nos valeurs constituent ce qui est essentiel pour chacun de nous. Elles sont nos références, « nos étoiles » du berger. Et pas seulement pour nous ! Chaque pays a ses valeurs, chaque entreprise a ses valeurs.

Nos valeurs sont présentes dans tous les domaines de notre vie, elles influencent nos pensées, nos actions, nos revendications et nos joies.

Lors de notre prochain café-philo, nous irons mettre un coup de projecteur sur nos valeurs.

**Car vivre en accord avec ses valeurs,
C'est se sentir plus fort !**

S'inscrire

2ème édition des nuits de la lecture du 19|46 - ouvert à tous

UNE HISTOIRE ET AU LIT

Jeudi 22 janvier 18h30 - Espace de vie du 5ème



Dans le cadre des Nuits de la lecture, nous aurons le plaisir d'accueillir les auteurs Pascal Lardellier, Jean-Baptiste Gauvin, Marina Seretti, ainsi que Maureen Demidoff directrice générale et éditoriale des ateliers HD.

Une soirée exceptionnelle sur le thème des villes et des campagnes, ou vous aurez le plaisir de découvrir les conférences de ces auteurs et d'échanger avec eux.

Ambiance musicale, cocooning, chocolat, vin chaud et gourmandises... On vous attend nombreux !

S'inscrire

Atelier sur la Nutrition - au 5ème étage

Nutri- Score, que faut-il savoir ? - Animé par Elodie Grenier Mazelle - Diététicienne nutritionniste - Ouvert à tous

Lundi 27 janvier 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Le Nutri-Score est un repère graphique basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au orange foncé), associées à des lettres allant de A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle »). Dans cette conférence Elodie nous éclairera et nous alertera également sur les limites de cette notation.

S'inscrire

Charte du Vivre Ensemble et Bilan 2025 des animations du 19|46 - ouvert aux personnes accompagnées

Mercredi 28 janvier à 14h00 - espace de vie du 5ème

- Ouvert aux personnes accompagnées

Nous avons élaboré et co-construit la charte du Vivre ensemble du 19|46 en 2025. Nous allons faire le bilan des animations et évaluer la mise en place de cette charte.

S'inscrire

Journée de solidarité avec les salariés de chez ARDIAN - Pour les personnes accompagnées

Jeudi 29 janvier 12h00 - Espace de vie du 5ème étage

Venez partager un repas et partager l'après-midi autour de jeux avec les salariés de chez ARDIAN

Attention 35 places disponibles uniquement

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 16h - Espace de vie du 5ème les 5, 12, 19, 26 janvier

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

vendredi 9 janvier 14h00 - salle Dagobert 10 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 5, 13, 20, 27 janvier 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.

Atelier complet

LES SORTIES CULTURELLES

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

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.



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

du lundi au samedi
9h00 - 18h00
Métro ligne 9
Station Rue des
Boulets