

ANIMATIONS ET ATELIERS D'AVRIL

Bonjour à tous,

Voici le programme du mois d'avril avec tous vos rendez-vous habituels.

L'arrivée des beaux jours va nous permettre de retrouver les **activités du potager**, d'ailleurs nous sommes heureux de compter de nouveaux jardiniers dans le groupe 😊.

Ce mois-ci nous vous proposons un **nouveau rendez-vous** qui se tiendra tous les lundis après-midi du 13 avril au 8 juin de 14h00 à 17h00. Il s'agit d'**ateliers artistiques pour travailler sur le thématique de l'absence**.

A noter également un **événement spécial dans la cadre du café philo avec l'association make_sense le 14 avril sur le thème "Vivons vieux, vivons heureux"**.

N'hésitez pas également à rejoindre le joyeux groupe du **trico-papotage qui se tient à partir de 18h00 deux mardis par mois**.

Au plaisir de vous accueillir au 19|46 !

ANIMATIONS

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 1er avril 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'avril vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

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, ...

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
Vendredi 3 avril - Espace de vie du 5ème

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

S'inscrire

TRICO PA-POTAGE au 19|46 - Ouvert à tous
Mardi 7 avril à partir de 18h00- espace de vie du 5ème
Mardi 21 avril à partir de 18h00 - espace de vie du 5ème

19 46 LE DIX-NEUF QUARANTE-SIX ACCUEIL INNOVATION MOBILISATION
PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Tricot Pa-Potages

A l'occasion du **20e anniversaire** des **Petits bonnets**
Participez à un **atelier** super vitaminé,
intergénérationnel et **ouvert à tous !**

Venez nous aider à confectionner des petits bonnets autour d'un potage ou d'un velouté !

7 & 21 AVRIL 2026
A partir de 18h
Au 19 cité Voltaire 75011

PETITS FRÈRES DES PAUVRES
innocent

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

L'ABSENCE: UNE PRESENCE A EXPLORER !

ATELIERS ARTISTIQUES avec la Compagnie Art dans le jardin

- Ouvert à tous

Animée par Nathalie Guisset - Metteuse en scène et dramaturge

Lundi 13, 20 et 27 Avril à 14h00- Espace de vie du 5ème

De quoi s'agit-il ?

Nathalie vous invite à partager un moment convivial pour se retrouver et créer ensemble autour du thème de l'absence : les souvenirs, les personnes, les moments ou les choses qui nous ont marqué.

Comment ça se passe ?

- Des **ateliers ludiques et accessibles à tous**
- Du **mouvement, de la voix, du jeu** (pas besoin d'expérience !)
- Des **temps de discussion et de souvenirs**
- De la **création collective** (petites histoires, scènes, récits)
- Participation à la réalisation d'un **petit film poétique**

Pour commencer

🔗 Lors du premier atelier (13 avril), apportez un objet qui vous rappelle votre enfance (photo, livre, bijou, objet du quotidien...).

Pourquoi participer ?

- Se souvenir et partager
- S'exprimer librement
- Rencontrer les autres
- Créer ensemble dans la bienveillance

Important

Chacun participe à son rythme. Toutes les envies sont les bienvenues : parler, bouger, chanter, ou simplement écouter.

Un beau moment pour créer, se souvenir et être ensemble 🌿

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

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

Mercredi 22 avril de 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

Jeux vidéos - au 5ème étage

Avec l'association Silver Geek

Mercredi 8 avril à 14h00 - Salle Armand Marquiset

Mercredi 15 avril 14h00 - Salle Armand Marquiset

Venez retrouver l'association Silver Geek, qui vous proposera des ateliers numériques 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.

Le 8 avril, les salariés de chez Innocent viendront pour jouer avec vous.

Le 15 avril, vous retrouverez les enfants de l'école élémentaire pour jouer .

On vous attend pour partager un temps chaleureux et agréable.

S'inscrire

Le Café philo du 19|46 -

Conférence - VIVONS VIEUX, VIVONS HEUREUX !

en partenariat avec Make_sense

- animé par Laurence Leverrier, coach et autrice - Ouvert à tous -

Mardi 14 avril à 14h00 - espace de vie du 5ème



Vivons vieux, Vivons Heureux !

Cet évènement est porté par l'association make_sense, AG2R LA MONDIALE, et s'inscrit parfaitement dans la continuité de nos échanges des cafés philo.

Par ailleurs, c'est exactement l'objectif et ce que nous mettons en place dans tous les ateliers du 19|46 !

Nous aurons donc le plaisir d'accueillir, mardi 14 avril, des nouveaux participants pour échanger sur cette thématique.

S'inscrire

Sortie culturelle - Visite guidée au Musée de l'Homme
Jeudi 16 avril 14H15

Nous vous proposons une visite guidée au musée de l'Homme
17 Pl. du Trocadéro et du 11 Novembre,
75116 Paris

Uniquement sur inscription ci-dessous :
Attention 20 places disponibles

S'inscrire

Ciné-club du 19|46
La femme la plus riche du monde - ouvert à tous
Avec les enfants de l'école élémentaire
Vendredi 17 Avril à 14h00 - Salle Armand Marquiset



La femme la plus riche du monde : sa beauté, son intelligence, son pouvoir.
Un photographe : son ambition, son insolence, sa folie.
Le coup de foudre qui les emporte.
Une héritière méfiante qui se bat pour être aimée.

Un majordome aux aguets qui en sait plus qu'il ne dit.
Des secrets de famille. Des donations astronomiques.
Une guerre où tous les coups sont permis.

S'inscrire

Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologues
Les plantes séchées et leurs secrets - Ouvert à tous
Mardi 21 avril à 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Au fil des conférences, nous réfléchissons et construisons ensemble les thématiques.
Vous avez souhaité évoquer les bienfaits et l'utilisation des plantes séchées.
Claire nous révélera tous les secrets de ces plantes !

S'inscrire

Le potager du 19|46 Ouvert à tous
Jeudi 23 avril à 14h30 - Terrasse

Avec l'arrivée des beaux jours, les activités du potager reprennent !

C'est le moment de réaliser les premiers semis, de planter des fleurs et de profiter pleinement de la terrasse.
N'hésitez pas à rejoindre Marc et la joyeuse équipe du Potager

S'inscrire

Invitation Remise de chèque Innocent
Suivi d'un loto - Ouvert à tous
Mardi 28 avril à 16h30- espace de vie du 5ème



Grâce à notre partenariat avec innocent et surtout grâce à votre participation au tricot pour les petits bonnets, notre association accueille les salariés de chez innocent pour la remise de chèque.

Nous remercions tous ceux et toutes celles qui ont soutenu ce projet !

La remise de chèque sera suivie d'un loto. 😊

S'inscrire

Conférence nutritionniste sur le PAIN
Animé par Elodie Grenier Mazelle - Diététicienne Nutritionniste -
Ouvert à tous

Jeudi 30 avril 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Le pain : l'incontournable du panier français.

Un moment convivial pour explorer les différents types de pains, comprendre les méthodes de fabrication, décrypter les farines, leurs qualités nutritionnelles. Voir comment ces choix influencent la digestion, l'apport en fibres, l'énergie... et comment choisir le pain le plus adapté à chacun.

En bonus : 4 baguettes ou un gros pain pour la semaine, faciles à réaliser, sans matériel de pro et pour moins de 1 €, est-ce vraiment possible ? Oui — et je vous montrerai comment.

S'inscrire

LES ATELIERS REGULIERS DU 19|46

Atelier informatique

Tous les lundis de 14H00 à 16H30 5ème étage

Besoin d'un coup de pouce informatique ?

Vous souhaitez vous familiariser avec l'usage d'un ordinateur ou le fonctionnement de votre téléphone portable ?

Jean-Luc, qui a rejoint l'équipe d'animation en tant que mécénat de compétence, vous accueillera et animera cet atelier tous les lundis de 14h à 16h30

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 13, 20, 27 avril

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 22 avril 14h00 - salle Dagobert 11, 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, 28 avril 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

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