



ANIMATIONS ET ATELIERS DE MARS

Bonjour à tous,

Dans la programmation du mois de mars, vous retrouverez vos rendez-vous habituels, mais également le retour de l'association Silver Geek, qui vous proposera des ateliers de jeux vidéo. Avec l'arrivée du printemps nous reprendrons les ateliers du potager avec Marc d'Happy Jardin.

A noter deux rendez-vous exceptionnels dans vos agendas ce mois-ci :

- **un forum Bien-être lundi 9 mars**
- **une lecture théâtrale "une folle comme les autres » mardi 10 mars**

Au plaisir de vous accueillir au 19|46 !

ANIMATIONS

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Mardi 3 mars 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 mars vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

S'inscrire

Atelier couture - Ouvert à tous

Mercredi 4 mars à 14H30 - Salle multi- activités

Mercredi 11 mars à 14H30 - Salle multi- activités



Mireille, modéliste depuis quelques décennies, Mireille a exercé son métier dans des maisons reconnues tel que Louis Vuitton, Sonia Rykiel, Chanel, Alaïa, Chloé... Mireille a également collaboré aux collections pour les défilés de la fashion-week, mais aussi en atelier dédié aux tenues VIP.

Mireille vous propose deux premiers ateliers de couture.
Vous aimez la couture, vous avez un vêtement à reprendre, un ourlet à faire...
Retrouvez Mireille et venez partager un moment convivial.

S'inscrire

Jeux vidéo - au 5ème étage

Avec l'association Silver Geek

Mercredi 4 mars à 14h00- Espace de vie du 5ème

Mercredi 18 mars 14h00 - Salle Armand Marquiset

Venez retrouver les 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 vidéo basés sur les mouvements.

On vous attend pour partager un temps chaleureux et agréable.

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 5 mars 14h00- Espace de vie du 5ème

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

S'inscrire

FORUM BIEN-ETRE- Ouvert à tous

Lundi 9 mars 9h00 à 17h00- Espace de vie du 5ème



Lundi 9 mars nous vous accueillons toute la journée pour notre premier Forum Bien être au 19|46.

Cette journée commencera par un café d'accueil à 9h00.

De 9h30 à 17h00, les intervenants se succéderont lors de conférences et de séances individuelles :

- Claire Marino - Naturopathe
- Elodie Grenier Mazelle - Diététicienne, Nutritionniste
- Fabrice Guiho - Sophrologue/ Réflexologue / Relaxologue
- Sterenn Poulhès - Coordinatrice des opérations Activité Physique Adaptée

Ce forum a été pensé et construit comme un parcours bien-être holistique afin de mieux vous accompagner à prendre soin de vous 😊

Nous vous attendons nombreux pour cette journée exceptionnelle.

S'inscrire

UNE FOLLE COMME LES AUTRES - Lecture - Ouvert à tous
Mardi 10 mars 14h30 Espace de vie du 5ème



Pièce et lecture par Samia Ramdani - Chants : Virginie Kohl

« Sales folles », « sales hystériques », « sales connes »... Autant d'injures exclusivement au féminin.

À travers cette lecture, Samia Ramdani redonne une voix à ces femmes injustement internées, bannies ou exécutées pour avoir eu l'audace d'être elles-mêmes, de s'aventurer dans des sphères dites masculines, de sortir de la condition qui leur était assignée.

Cette lecture est la première ébauche du spectacle du même nom.

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

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

Mercredi 25 mars 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

Initiation au KRAV MAGA - Ouvert à tous

Mercredi 11 mars 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

**Conférence sur le SUCRE - Animé par Elodie Grenier Mazelle -
Diététicienne Nutritionniste - Ouvert à tous**

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

Le sucre pour le meilleur ou pour le pire ?

Nous avons tous eu connaissance des conséquences d'une consommation excessive de sucre sur notre santé et sur notre métabolisme. Alors...

Quel type de sucre ?

Quelle quantité ?

Quelles sont les conséquences sur notre santé à court et à long terme ?

Quel substitut possible et préférable ?

Toute une série de questions auxquelles Elodie pourra nous éclairer et nous répondre.

S'inscrire

APPEL A PARTICIPANTS

ATELIER THEATRAL GRAND SHOW des 80 ans des Petits Frères des Pauvres- Ouvert à tous

Lundi 16 et lundi 23 mars à 14h00 - espace de vie du 5ème

Cette année, notre association fête ses 80 ans !

Pour clôturer cette année anniversaire, nous organiserons un Grand Show le 14 décembre 2026 au Théâtre du Châtelet à Paris qui réunira sur scène des personnes âgées, des bénévoles et des célébrités.

Vous n'avez pas eu l'occasion de participer à un de ces ateliers,

Vous avez un talent,

Vous souhaitez participer à ce projet,

Ou bien vous souhaitez simplement avoir des informations,

Venez rencontrer les équipes d'organisation et les metteuses en scène, Lisa Schuster et Sophie Cusset, qui vous présenteront ce beau projet.

Un atelier théâtral sera proposé à l'issue de la présentation.

Nous comptons sur vous ! 😊

Attention, nombre de places limité à 15 (personnes accompagnées et bénévoles confondus). D'autres ateliers seront proposés en mars.

S'inscrire

Sortie culturelle - Visite guidée à la cité de l'économie

Jeudi 19 mars 13h30 -

Nous vous proposons une visite guidée à la cité de l'économie Hotel Gaillard

Rendez-vous

1 place du Général Catroux, 75017 Paris

Métro Malesherbe, Villiers, Monceau

Uniquement sur inscription ci-dessous :

Attention 20 places disponibles

S'inscrire

Le potager du 19|46 Ouvert à tous

Vendredi 20 mars 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

**Le Café philo du 19|46 -
Conférence - CULTIVONS LA JOIE ! - animé par Laurence Leverrier,
coach et autrice - Ouvert à tous -
Mardi 24 mars à 14h30 - espace de vie du 5ème**

CULTIVONS LA JOIE

Quelle que soit notre situation et ce que nous traversons dans la vie, nous connaissons des moments de joie. Un enfant qui nous sourit, le rayon de soleil qui se pose sur notre visage, la porte retenue pour nous dans le métro, ce coup de téléphone qu'on attendait tant... La joie jaillit en nous à n'importe quel moment et nous fait tellement de bien.

Lors de notre prochain cafés-philo, nous nous arrêterons sur tous ces petits rien qui nous procurent de la joie.

La joie est une émotion et une valeur que l'on peut choisir de développer en nous. Y'a d'la joie à cultiver la joie !

Et à se retrouver à chacun de nos cafés-philo !

S'inscrire

**TRICO PA-POTAGE au 19|46 - Ouvert à tous
Mardi 24 mars à partir de 18h00- espace de 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

Ciné-club du 19|46

BELLE et Sébastien - ouvert à tous

Avec les enfants de l'école élémentaire

Mercredi 25 mars à 14h00 - Salle Armand Marquiset



Ça se passe là-haut, dans les Alpes. Ça se passe là où la neige est immaculée, là où les chamois courent les marmottes, là où les sommets tutoient les nuages. Ça se passe dans un village paisible jusqu'à l'arrivée des Allemands. C'est la rencontre d'un enfant solitaire et d'un chien sauvage. C'est l'histoire de Sébastien qui apprivoise Belle. C'est l'aventure d'une amitié indéfectible. C'est le récit extraordinaire d'un enfant débrouillard et attendrissant au coeur de la Seconde Guerre mondiale. C'est l'odyssée d'un petit garçon à la recherche de sa mère, d'un vieil homme à la recherche de son passé, d'un résistant à la recherche de l'amour, d'une jeune femme en quête d'aventures, d'un lieutenant allemand à la recherche du pardon. C'est la vie de Belle et Sébastien...

S'inscrire

Ciné-club du 19|46

C'était mieux avant - ouvert à tous

Vendredi 27 mars à 14h00 - Salle Armand Marquiset



Dans une petite bourgade française, Hélène, Michel, et leurs deux enfants, coulent des jours heureux dans l'insouciance des années 1950. Soudainement propulsés en 2025, le couple découvre un monde moderne à l'opposé de celui qu'ils connaissent. Pour Hélène, qui a toujours vécu comme il se doit dans l'ombre de l'époux, c'est une révolution. Mais, pour Michel, qui voit ses privilèges d'Homme voler en éclat, c'est un cataclysme. Entre vent nouveau et parfum d'antan, ce voyage dans le temps ne sera pas de tout repos.

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 2,16,23 mars

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

Lundi 16 mars 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 3, 24 mars 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

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

Si vous souhaitez vous désinscrire de notre newsletter, cliquez [ici](#)