



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

PETITS FRÈRES
DES PAUVRES

ANIMATIONS ET ATELIERS DE JUIN

Bonjour à tous,

A vos agendas, plein d'animations exceptionnelles arrivent au mois de juin ! La programmation sera axée sur **la santé mentale**, avec **3 conférences autour de cette thématique (les vendredis 5, 12 et 26 juin)**.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir, **jeudi 4 juin à 14h00, le Trophée des séniors le jeudi 4 juin à 14h00** pour une compétition qui réunira les équipes de Paris avec Silver Geek 😊

Nous vous proposons **2 journées de solidarité** : le **2 juin avec les salariés d'EDF** et le **30 juin avec les salariés de l'Oréal**.

Grâce aux équipes de tricoteuses et à notre partenariat avec Innocent, nous vous invitons à la remise de chèque **le jeudi 11 juin à 16h30**, événement autour duquel vous partagerez un **goûter avec les équipes d'Innocent**.

Ce mois de juin sera également festif ! Nous célébrerons **la fête de la musique** avec les enfants de l'école maternelle **mardi 23 juin le matin**, et nous retrouverons le **groupe musical AIRNEST pour chanter et danser avec eux sur la terrasse à partir de 14h00**.

Par ailleurs, vous retrouverez tous vos rendez-vous habituels.

Au plaisir de vous accueillir au 19|46 !

ANIMATIONS

L'ABSENCE: UNE PRESENCE A EXPLORER !

ATELIERS ARTISTIQUES avec la Compagnie Art dans le jardin - Ouvert à tous

Animé par Nathalie Guisset - Metteuse en scène et dramaturge

Lundi 1 et 8 juin 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**

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

Journée de solidarité avec les salariés d'EDF - Ouvert aux personnes accompagnées

Mardi 2 juin 12H00 - espace de vie du 5ème

Venez partager un repas et passer l'après-midi autour de jeux avec les salariés d'EDF.

ATTENTION: déjà complet

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

Jeudi 4 juin 14h00 - Espace de vie du 5ème

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

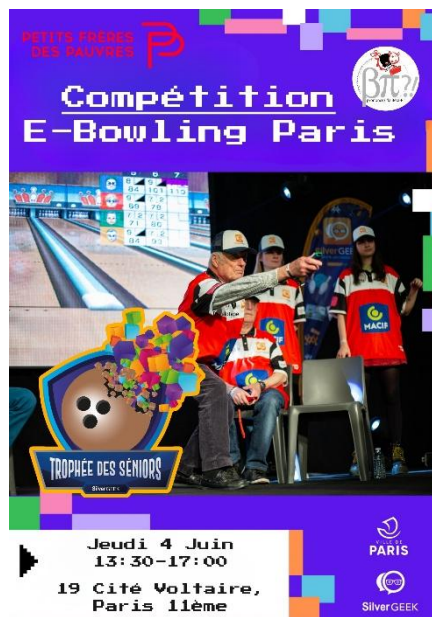
S'inscrire

Jeux vidéos - Avec l'association Silver Geek

Compétition départementale Jeudi 4 juin à 14h00- Salle Armand Marquiset

Mercredi 17 juin 14h00 - Espace de vie du 5ème

Jeudi 25 juin 14h00 - Espace de vie du 5ème



Jeudi 4 juin 14h00 : Trophée des seniors entre les équipes de seniors de Paris

Compétition départementale entre les différentes structures qui accueillent le projet Silver Geek.

Jeudi 17 et 25 juin 14h00

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.

On vous attend pour partager un temps chaleureux et agréable.

[S'inscrire](#)

Conférence thématique du 19|46 - Ouvert à tous
LA SANTE MENTALE, ON EN PARLE !

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

Vendredi 12 juin à 14h00 - espace de vie du 5ème

Vendredi 26 juin à 14h00 - espace de vie du 5ème



Le Pôle Prévention Santé de la région Paris et le 19|46, vous invitent à nous rejoindre pour parler de la santé mentale.

Vendredi 5 juin, de 14h à 16h - C'est quoi la santé mentale ?

Animé par Sarah BLANZAT, Coordinatrice des Conseils Locaux de Santé Mentale Paris SUD (13e, 14e et 15e arrondissements) du Pôle Santé Mentale de la Sous-direction de l'Offre et des Parcours de Soins - Direction de la Santé Publique.

Vendredi 12 juin, de 14h à 16h - Vivre au quotidien avec sa santé mentale

Animé par Valérie Di Pizio, responsable du Pôle Prévention Santé Paris et Sylvie Lattanzi Cheffe de projet Questions relatives à la santé.

Vendredi 26 juin, de 14h à 20h - Prendre soin de sa santé mentale

- Ateliers bien-être avec les psys nomades
- Cocktail festif sur la terrasse du 19|46

[S'inscrire](#)

Ciné-club du 19|46

LE CLAN - ouvert à tous

Mardi 9 juin à 14h00 - Salle Armand Marquiset



Fred, Achille, Max et Belette sont quatre truands qui forment une belle équipe de bras cassés. Après avoir raté lamentablement leur dernier coup, ils décident de se refaire en kidnappant Sophie Marceau...

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 10 juin de 11h00 à 12h00 - salle multi activités

Mercredi 24 juin de de 11h00 à 12h00 - salle multi activités

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

Pour les beaux jours, 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

Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologue
Astuces pour cuisiner pour sa santé ! - Ouvert à tous
Mercredi 10 juin à 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Claire nous partagera toutes les astuces pour cuisiner pour sa santé ! Mode de cuisson, assaisonnement, associations, choix des aliments...pour nourrir le corps sans l'abîmer.

S'inscrire

Le potager du 19|46 Ouvert à tous
Jeudi 11 juin à 14h30 - Terrasse
Mercredi 24 juin 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 - Ouvert à tous
Jeudi 11 juin 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 toutes celles et ceux qui ont soutenu ce projet !

S'inscrire

**Le Café philo du 19|46 -
Ensemble faisons un bilan !**
- animé par Laurence Leverrier, coach et autrice - Ouvert à tous -
Mardi 16 juin à 14h00 - espace de vie du 5ème

Ce sera le dernier café philo de Laurence qui part pour de nouvelles aventures au soleil ☀️.

Ensemble nous ferons donc le bilan de ces 2 années de partage.

S'inscrire

Sortie culturelle - Visite guidée au Musée de l'Orangerie

- Exposition Henri Rousseau : L'ambition d'un peintre

Judi 18 JUIN à 14H30

RDV SUR PLACE

Nous vous proposons une visite guidée au musée de l'Orangerie pour l'exposition **Henri Rousseau : L'ambition d'un peintre**.

Rendez-vous directement sur place :

Jardin des Tuileries, 75001 Paris

Uniquement sur inscription ci-dessous :

Attention 20 places disponibles

S'inscrire

Chorale de l'école maternelle - Ouvert à tous

Mardi 23 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.

Spectacle musicale avec le TRIO AIRNEST - Ouvert à tous -

Mardi 23 juin à 14h00 - TERRASSE

Célébrons la fête de la musique ensemble !

Pour cela, on retrouvera, le Trio Airnest qui interprètera 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.

S'inscrire

Conférence nutritionniste animé par Elodie Grenier Mazelle - Nutrition et santé mentale, quelles sont les solutions dans notre assiette ?

Dététicienne Nutritionniste - Ouvert à tous

Lundi 29 JUIN 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Afin d'élargir notre réflexion sur la santé mentale, Elodie viendra nous partager des solutions à privilégier et à mettre en place au quotidien dans notre assiette pour une meilleure prévention de notre santé mentale.

S'inscrire

Journée de solidarité avec les salariés de chez L'OREAL - Ouvert aux personnes accompagnées

Mardi 30 juin 12H00 - espace de vie du 5ème

Venez partager un repas et partager l'après-midi autour de jeux avec les salariés de L'OREAL.

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 1er,8,15,22 et 29 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 - Visionnage

Mardi 19 JUIN à 14h00- salle VOLATAIRE 8, 4ème 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 2,9,16,23 et 30 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.

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.

**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