



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

ANIMATIONS ET ATELIERS JUILLET ET AOÛT

ANIMATIONS DE JUILLET

Bonjour à tous,

Voici le programme des mois de juillet et août.

A noter que l'équipe d'animation fera une pause du 21 juillet au 25 août afin de revenir avec plein d'énergie pour une belle rentrée avec de nouveaux projets.

L'équipe d'animation vous souhaite un bel été.



Le 19|46 est un lieu d'accueil "OASIS Solidaire ".

En cas de canicule, en juillet et en août, même en l'absence de l'équipe d'animation, vous pouvez venir vous ressourcer au frais soit pour la journée, pour quelques heures ou venir avec votre panier repas. Vous avez accès à nos espaces climatisés à savoir le bistrot au RDC et l'espace de vie du 5ème.*

****Tous les autres espaces, y compris la cantine, ne sont pas accessibles.***

ANIMATIONS

Café papotages - Ouvert aux personnes accompagnées

Mercredi 1er juillet à 14H00 - 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.

Le programme du mois des mois de juillet et août 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

Françoise sera absente au mois d'août

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 2 juillet 11h00 - Espace de vie du 5ème

ATTENTION: en raison des conditions météo que nous connaissons actuellement, nous avons décidé de programmer cet **atelier à 11H00.**

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

S'inscrire

Sortie culturelle - Visite des grandes serres du jardin des plantes

Vendredi 3 juillet à 14H45

RDV SUR PLACE

Nous vous proposons une visite des grandes serres du jardin des plantes.

Rendez-vous directement sur place :

Rendez-vous dans le jardin devant les grandes serres à 14h45;

All. Becquerel, 75005 Paris

Uniquement sur inscription ci-dessous :

Attention 20 places disponibles

S'inscrire

Salon de thé musical du 19|46 - ouvert à tous

Mardi 7 juillet à 14h00 - Espace de vie du 5ème

Nous retrouvons notre joyeuse équipe de bénévoles qui viendront animer ce salon de thé.

Alors venez nous retrouver pour les écouter et chanter avec eux autour de quelques gourmandises

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 15 juillet 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

Le potager du 19|46 Ouvert à tous
Vendredi 10 juillet à 14h30 - Terrasse

N'hésitez pas à rejoindre Marc et la joyeuse équipe du Potager.

Cette activité sera maintenue si les températures le permettent.
Dans tous les cas, n'oubliez pas de vous munir de casquettes/chapeaux !

S'inscrire

Ciné-club du 19|46
MARSUPILAMI - ouvert à tous
Mercredi 15 juillet à 14h00 - Salle Armand Marquiset



Pour sauver son emploi, David accepte un plan foireux : ramener un mystérieux colis d'Amérique du Sud. Il se retrouve à bord d'une croisière avec son ex Tess, son fils Léo, et son collègue Stéphane, aussi benêt que maladroit, dont David se sert pour transporter le colis à sa place. Tout dérape lorsque ce dernier l'ouvre accidentellement : un adorable bébé Marsupilami apparaît et le voyage vire au chaos !

S'inscrire

Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologue
Renforcer sa vitalité pendant l'été ! - Ouvert à tous
Jeudi 16 juillet à 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Nous traversons des périodes de fortes chaleurs. Notre corps doit s'adapter à ces changements de températures.
Comment nous protéger ?
Et surtout, pouvons-nous préserver notre vitalité l'été ?
Claire nous partagera toutes les astuces à mettre en place.

S'inscrire

Conférence nutritionniste animé par Elodie Grenier Mazelle -
Focus hydratation et nutrition, que doit-on privilégier dans notre assiette ?
Diététicienne Nutritionniste - Ouvert à tous
Lundi 20 juillet 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Dans cette conférence, Élodie nous donnera toutes les recommandations nécessaires pour maintenir une bonne hydratation pendant l'été et surtout pendant les périodes de canicule.
Quelles boissons privilégier ?
Que choisir en priorité dans notre assiette ?

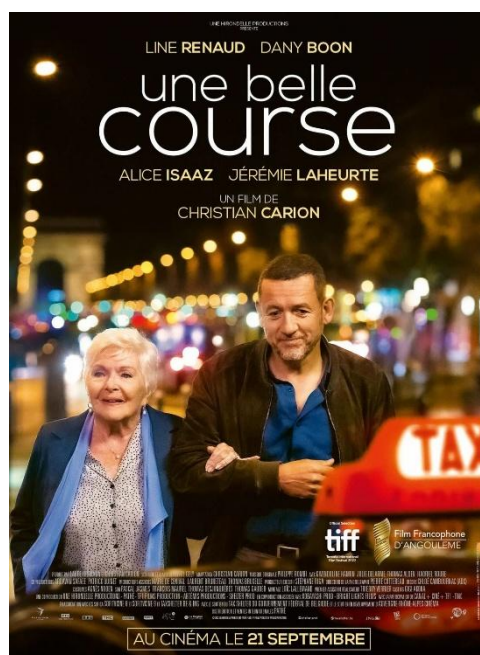
S'inscrire

ANIMATIONS DU MOIS D'AOUT

Ciné-club du 19|46

Une belle course- ouvert à tous

Mercredi 26 août à 14h00 - Salle Armand Marquiset



Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour la déposer à la maison de retraite où elle va passer le restant de ses jours. Et c'est Charles, un homme désabusé et grognon, qui s'occupe de l'y emmener. Mais avant de s'y rendre, la vieille dame lui demande de passer par les divers endroits qui ont marqué sa vie...

S'inscrire

Café papotages - Ouvert aux personnes accompagnées
Mardi 1er septembre à 14H00 - espace de vie du 5ème

L'équipe d'animation est heureuse de vous retrouver pour cette nouvelle rentrée.

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.

Le programme du mois des mois de septembre vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

S'inscrire

LES ATELIERS REGULIERS DU 19|46 FONT UNE PAUSE EN JUILLET ET AOUT

Vous retrouverez les intervenants en septembre.

Nous en profitons pour remercier Françoise, Suzanne, Jean-Frédéric et Pierre.

Un grand merci à eux pour la qualité de leurs ateliers.

Atelier photos - Visionnage

Vendredi 17 juillet à 14h00- salle 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.

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