

Bonjour à tous,

Voici le programme du mois d'octobre.

A noter dans vos agendas ce mois-ci :

- Tous les 1er et 3ème mardis du mois à partir de 18h00 Reprise du Trico-pa potage

Cet atelier intergénérationnel est ouvert à tous, personnes accompagnées, bénévoles, salariés, voisins, amis... ! Venez soutenir l'opération des petits bonnets.

Mercredi 14 octobre à 14h00

Un spectacle musical avec le groupe AIRNEST.

Vous retrouverez également vos rendez-vous habituels (conférence naturopathe, café philo, ciné-club, les ateliers réguliers...).

On vous attend nombreux au 19|46 !

ANIMATIONS ET ATELIERS D'OCTOBRE

ANIMATIONS

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 1er octobre à 14h00- Espace de vie du 5ème

Fabrice Guiho, thérapeute en sophrologie et réflexologie, vous propose de combiner les bienfaits de ces 2 disciplines.

S'inscrire

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Mardi 6 octobre 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'octobre vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

S'inscrire

TRICO-PA POTAGE - Ouvert à tous

Mardi 6 octobre à 18h00- Espace de vie du 5ème

Mardi 20 octobre à 18H00- Espace de vie du 5ème



Bonne nouvelle !

Nos soirées "Tricot Pa-Potage" reprennent. 🧶

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.

S'inscrire

Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologue - Ouvert à tous - Avec les enfants de l'école élémentaire.

La naturopathie, c'est quoi ? Quels sont ses bienfaits ?

Mercredi 7 octobre à 14h30 - Espace de vie du 5ème étage

Venez participer à cette intergénérationnelle dédiée à la découverte de la naturopathie, de ses actions et de ses innombrables bienfaits pour la santé au quotidien.

Nous aurons le plaisir de retrouver les enfants de l'école élémentaire.

S'inscrire

Conférence nutritionniste animé par Elodie Grenier Mazelle -

Dététicienne Nutritionniste - Ouvert à tous

Comprendre et relancer son métabolisme

Lundi 12 octobre à 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Le métabolisme, c'est la façon dont le corps gère l'énergie. Cette conférence animée permettra de comprendre ce qui le stimule, ce qui le freine, et comment il évolue avec l'âge.

Obésité, prédiabète, stéatose, insulino-résistance...

Ces maladies métaboliques sont directement influencées par la façon dont le corps régule l'énergie et le stockage.

Élodie nous donnera les leviers simples qui permettent de comprendre comment fonctionne notre corps et de reprendre la main sur notre santé métabolique.

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

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

Mercredi 21 octobre de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

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

Spectacle musicale avec le TRIO AIRNEST - Ouvert à tous
Mercredi 14 octobre à 14h00 - espace de vie du 5ème

Nous retrouverons le Trio Airnest qui interprètera un spectacle musical en 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.
Venez chanter et danser avec eux ! 🎵

S'inscrire

Atelier "Bien manger" avec Hophopfood - Ouvert aux personnes accompagnées
Jeudi 15 octobre à 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Rapprocher ceux qui ont trop de ceux qui n'ont pas assez. Hophopfood, association reconnue d'intérêt général, met en relation les particuliers en situation de précarité et les professionnels désirant leur venir en aide.
Le tout dans un mouvement de lutte contre le gaspillage alimentaire

S'inscrire

Le Café philo du 19|46
Comment gérer les échecs et les frustrations dans sa vie ?
Animé par Gaëlle Berlonde, psychothérapeute - Ouvert à tous
Lundi 19 octobre 14h30 - espace de vie du 5ème



Gaëlle Berlonde, psychothérapeute,

exerce la psychothérapie auprès des adultes, enfants, adolescents et famille pour leur apporter du soutien et leur permettre de traverser des situations personnelles et/ou familiales.

Ce qui lui tient à cœur : Mettre chacun.e en contact avec ses forces vives pour se créer un futur serein.

Dans ce nouveau café philo, vous avez souhaité échanger autour de **l'échec et de la frustration**. Deux expériences universelles, souvent redoutées, mais profondément révélatrices de notre rapport au monde et à nous-mêmes.

Comment vivre et avancer avec ses échecs ?

Qu'est-ce qu'ils peuvent nous apprendre, de nous, de la vie ?

Comment gérer nos frustrations ?

Tout autant de thèmes que nous essaieront d'aborder lors de ce café philo.

Pour nourrir notre réflexion, **Gaëlle nous accompagnera tout au long de cet échange**. Par son regard affûté et sa bienveillance naturelle, elle nous aidera à bousculer nos idées reçues et à partager nos expériences en toute confiance.

S'inscrire

Ciné-club du 19|46

Plus fort que moi - ouvert à tous

Mardi 20 octobre 14h00 - Salle Armand Marquiset



Dans les années 1980, John Davidson grandit avec le syndrome de Gilles de la Tourette, une pathologie encore largement méconnue.

Entre incompréhension, stigmatisation et détermination, son parcours d'abord semé d'embûches se transforme en combat pour être reconnu tel qu'il est, au-delà des préjugés.

S'inscrire

Le potager du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 21 octobre à 14h30 -Terrasse

C'est le dernier atelier de la saison !

N'hésitez pas à rejoindre la joyeuse équipe du potager pour ce dernier atelier et remercier chaleureusement Marc d'Happy Jardin.

S'inscrire

Sortie culturelle - La cité de la musique

Vendredi 23 octobre à 14H00

RDV SUR PLACE

Les visites culturelles sont réservées aux personnes accompagnées.

Les bénévoles peuvent venir s'ils accompagnent 1 ou 2 bénéficiaires.

Adresse :

La Villette

221 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris

Pour le Rendez-vous :

Métro Porte de Pantin, cité de la Musique (tout de suite à droite quand on rentre sur l'esplanade face à la fontaine).

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.
5,12,19 octobre

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 d'écriture animé par Jean-Frédéric Vernier, auteur de théâtre et romancier.

**Espace de vie du 5ème étage
les 6,13,20,27 octobre 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.

LES RENDEZ-VOUS CULTURELS

CONCERT - HORS SAISON MUSICALE - ouvert à tous

Dimanche 4 octobre à 15h30 -

Chapelle Jésus Enfant, 29 rue de las cases - 75007 PARIS



CONCERT

HORS SAISON MUSICALE



DIMANCHE 4 OCTOBRE 2026 À 15H30
CHAPELLE JÉSUS ENFANT, 29 RUE LAS CASES, PARIS 7

Combattre l'isolement par le partage artistique...

Chaque hiver, nos musiciens professionnels parcourent plus de cent communes rurales pour aller à la rencontre de leurs habitants, recréer du lien et faire vivre les villages.

Sébastien LLINARES & Nicolas LESTOQUOY, guitares

Maitane SEBASTIAN, violoncelle

Avec Charlotte LANDRU-CHANDES, mezzo-soprano



Entrée et participation libres, au bénéfice de nos actions dans les villages

Pour Que l'Esprit Vive



EXPOSITION PHOTO- Ce qui est là, dans mon regard - ouvert à tous
Vernissage le jeudi 8 octobre 18h00

Exposition du 8 octobre au 30 novembre-

Au 19|46 - 19 Cité Voltaire 5ème étage 75011 PARIS



INSCRIPTIONS PAR TELEPHONE

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