

Bonjour à tous,

L'équipe d'animation est de retour et se réjouit de vous retrouver pour cette nouvelle rentrée.

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

- **Vendredi 11 septembre à 18h00** - **Nos batailles invisibles** - un seul en scène mêlant humour et drame sur les thématiques des handicaps invisibles.

- **Jedi 17 septembre**

14H00 - La récolte du potager du 19|46.

18H00 - **L'absence, une présence à explorer** - retour des ateliers artistiques-lecture / projection et chanson par les personnes accompagnées du 19|46.

- **Vendredi 25 septembre 14h00** - **Conférence sur l'activité physique, une pratique à intégrer à tout âge ! Pourquoi et comment ?**

- **Mercredi 30 septembre à 14H00** - **Portrait musical de Mozart par les musiciens de l'orchestre de Paris.**

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 DE SEPTEMBRE

Café papotage au 19|46 - Ouvert à tous

Mardi 1er septembre 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 septembre vous sera remis et vous pourrez vous inscrire aux différentes animations.

S'inscrire

Club de sport du 19|46 - Ouvert à tous

Mercredi 2 septembre de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

Mercredi 23 septembre de 11h00 à 12h00 - espace de vie du 5ème

Vous étiez 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

Atelier coiffure - Ouvert uniquement aux personnes accompagnées

Tous les jeudis matins de 10h30 à 12h30- Salle multi- activités

A noter : Françoise sera exceptionnellement absente les 10 et 17 septembre.

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 3 septembre 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

Le potager du 19|46 - Ouvert à tous
Lundi 7 septembre à 14h30 -Terrasse

C'est la jungle !

Cet été, en raison des travaux sur la terrasse et de la canicule, nous avons dû annuler certains rendez-vous.

N'hésitez pas à rejoindre Marc et la joyeuse équipe du potager pour remettre le potager en état.

S'inscrire

Conférence animée par Claire Marino, naturopathe et sophrologue
- Ouvert à tous

Conférence - "Bien dans son ventre, bien dans sa tête. Quels liens entre les intestins et le cerveau ? "

Mardi 8 septembre à 14h30 - Espace de vie du 5ème étage

Au fil des conférences, nous réfléchissons et construisons ensemble les thématiques.

Le saviez-vous ?

Notre ventre arbitre un véritable "deuxième cerveau".

Relié en permanence à notre tête par le nerf vague et notre microbiote, il influence directement nos émotions.

Ce dialogue explique pourquoi le stress noue l'estomac et pourquoi notre digestion dicte parfois notre humeur.

Dans cette conférence, Claire nous expliquera tous ces liens, l'impact sur nos intestins et surtout comment en prendre soin.

S'inscrire

Ciné-club du 19|46
Compostelle - ouvert à tous

Mercredi 9 septembre 14h00 - Salle Armand Marquiset

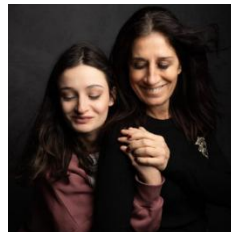


Fred et Adam, un adolescent en rupture, ne se connaissent pas. Pourtant, grâce à une association, ils entreprennent ensemble le pèlerinage de Saint-Jacques-

de-Compostelle. Elle cherche à apaiser son passé, il tente de canaliser sa colère et son sentiment d'abandon. Au fil des kilomètres, entre affrontements et instants suspendus, un lien fragile se tisse. Face aux épreuves du chemin, chacun découvre en lui une force insoupçonnée.
Inspiré d'une histoire vraie.

S'inscrire

SOIREE SPECTACLE AU 19|46
NOS BATAILLES INVISIBLES - Ouvert à tous
Vendredi 11 septembre à 18H00-Salle Armand Marquiset



NOS BATAILLES INVISIBLES

Une femme seule en scène, mère de Clara depuis le premier souffle — un souffle qui n'est pas venu tout de suite. « NOS BATAILLES INVISIBLES » n'est pas là pour livrer des souffrances mais pour transformer une expérience personnelle en expérience collective.

Lecture par Nathalie Sanchez et Jean-Jacques Flandé - Co-auteurs

Vendredi 11 septembre 2026.

Accueil à 18h00

Fondation Petits Frères des Pauvres - 19 cité Voltaire - 75011 Paris

Réservez SVP - Par mail à ffande@entre2brises.fr

INVITATION

Le spectacle prend le parti de l'humour pour traverser ce que la peur, l'épuisement, la colère et l'amour ont de plus brut. Sans édulcorer la réalité administrative, scolaire et sociale, il refuse pourtant le pathos. Il alterne entre le rire et l'humain comme langage universel, comme passerelle entre les familles concernées et celles qui ne le sont pas encore.

Car ce sont elles, les batailles invisibles : celles que personne ne voit depuis l'extérieur — ni la fatigue, ni les nuits blanches sur un dossier administratif tel que celui de la MDPH, ni la honte silencieuse de l'enfant qui rate encore. Ce spectacle les rend visibles.

Le spectacle culmine dans la voix de Clara elle-même — seule sur scène par l'enregistrement — qui dit ce que personne ne lui demande d'ordinaire : ce qu'elle veut, ce qu'elle refuse, et qui elle est.

« Au fond le handicap, ce n'est pas elle... C'est notre incapacité à faire de la place ! »

La soirée sera suivie par un débat et un cocktail

S'inscrire

LE POT DE MON POTAGER/ le pot de mon pote âgé 🍷
Jeudi 17 septembre à 16H00-Terrasse

Retrouvons-nous sur la terrasse pour partager un moment festif avec Marc d'Happy Jardin et la joyeuse équipe du potager autour de quelques gourmandises et d'un joli panier garni.

S'inscrire

SOIREE SPECTACLE AU 19|46 - Ouvert à tous
L'ABSENCE, UNE PRESENCE A EXPLORER
Jeudi 17 septembre à 18H00-Salle Armand Marquiset



L'absence, une présence à explorer

Un projet mené par la Compagnie Art dans le jardin

Une restitution née d'une rencontre et d'une expérience collective menée avec des personnes accompagnées par Les Petits Frères des Pauvres.

Au fil des échanges, nous avons exploré ensemble ce que signifie l'absence : ce qu'elle laisse, ce qu'elle révèle, ce qu'elle fait surgir en nous. De ces paroles et de ces imaginaires sont nés des textes chimères, mêlant fragments de récits, souvenirs, sensations et inventions.

Cette restitution donne à entendre ces voix et invite à regarder autrement l'absence : non pas comme un vide, mais comme un espace où la présence peut prendre une autre force.

La soirée sera suivie par un débat et un cocktail

S'inscrire

Le Café philo du 19|46

Faut-il savoir d'où on vient pour savoir qui l'on est ? -

Animé par Gaëlle Berlonde, psychothérapeute - Ouvert à tous

Lundi 21 septembre à 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.

Pour faire connaissance avec Gaëlle nous échangerons sur le thème de rentrée qui sera « Faut-il connaître d'où on vient pour savoir qui on est ? »
Nous ferons ensemble ce voyage à la découverte les uns des autres.

S'inscrire

Sortie culturelle - MUSÉE GUIMET

Mercredi 23 septembre à 14H00

RDV SUR PLACE

Les visites culturelles sont réservées aux personnes accompagnées.
Les bénévoles peuvent venir si elles accompagnent 1 ou 2 bénéficiaires.

Adresse :

6 Pl. d'Iéna, 75116 Paris

Métro Iéna sur la ligne 9

S'inscrire

Conférence nutritionniste animé par Elodie Grenier Mazelle -

Comment et peut-on se faire plaisir en respectant notre santé sans culpabiliser ?

Diététicienne Nutritionniste - Ouvert à tous

Jedi 24 septembre 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Comment se faire plaisir en respectant notre santé ?
Elodie nous éclairera et répondra à toutes nos questions.

S'inscrire

Conférence thématique

L'activité physique, une pratique à intégrer à tout âge ! Pourquoi et comment ?

Animé par Thomas de l'association MOOVE TOI - Ouvert à tous

Vendredi 25 septembre 14h00 - Espace de vie du 5ème étage

Dans cette conférence nous nous intéresserons au sport.
Quels sont les bienfaits ? Quel est l'impact d'une activité physique régulière sur notre santé et sur notre moral ?
Peut-on et comment pratiquer une activité physique à tout âge et en fonction de nos handicaps ?
Quelle routine mettre en place pour se sentir mieux ?
Tous ces sujets seront abordés et seront appuyés de données scientifiques.

S'inscrire

Atelier "Bien manger" avec Hophopfood - Ouvert aux personnes accompagnées

Mardi 29 septembre 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

Concert avec l'orchestre de la Philharmonie de Paris- Ouvert à tous **Mercredi 30 septembre 14h00 - Espace de vie du 5ème étage**

Nous avons le plaisir de retrouver les musiciens de l'Orchestre de Paris qui nous feront voyager à travers l'œuvre musicale de Mozart.
Il s'agit d'un concert exceptionnel afin de redécouvrir la vie de l'artiste à travers son œuvre.

S'inscrire

LES ATELIERS REGULIERS DU 19|46

Atelier Théâtre - Les Petits Frères des Pauvres et la Culture...

Tous les lundis à partir de 14h00 à 17h - Espace de vie du 5ème.
7, 14, 21 et 28 septembre

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 15, 22, 29 septembre 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

SPECTACLE POUR LES 80 ANS DES PETITS FRERES DE PAUVRES DES FLEURS AVANT LE PAIN

Gratuit sans réservation - ouvert à tous

Vendredi 18 septembre 17h00 -

Théâtre de L'étoile du nord

16 rue Georgette Agutte - 75018 PARIS



DES FLEURS AVANT LE PAIN - Spectacle-lecture chorégraphié.

Les habitants des résidences Anne Marie-Blaise et Vincent Compoint célèbrent les 80 ans des Petits Frères des Pauvres !

À la lueur des bougies, des souvenirs de la rue et des fragilités longtemps enfouies refont surface. Avec autant de sagesse que de maladresse, les Petits Frères se redressent et tentent de sauver ce moment.

Parfois, pour célébrer, il faut tomber, se soigner et se relever ensemble.

Au fond, il ne s'agit pas seulement de réussir une fête, mais d'affirmer la joie et la solidarité qui nous relie.

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.

**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