

# Centre d'activités et de bien-être Mix'ages

Lieu de vie, espace de rencontre, espace d'information,  
Mix 'âges offre des activités basées sur des échanges  
intergénérationnels et socio-culturels

## ACTIVITES BIEN-ETRE

### GYMNASTIQUE DOUCE

Activités physiques douces pour mieux bouger, équilibre et autonomie, prévention de la chute.

Mathilde, votre coach bien-être vous aide à préserver votre capital physique, par des gestes simples de souplesse et d'étirement.

**Cours Chaque Lundi, Mercredi et Vendredi**

**Tarifs : 6.00€/ séance ou Carnet de 10 à 50.00€ \***

### SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Retrouvez un meilleur équilibre physique et psychologique au quotidien ! A travers des exercices de respiration, des mouvements psychocorporels lents et progressifs, des visualisations positives et dynamiques... Nathalie vous transmet un ensemble de techniques préventives et thérapeutiques.

**Cours Chaque Mercredi**

**Tarifs : 30,00€ la séance\***

### COURS DE DANSE ORIENTALE

Un atelier d'initiation à la danse orientale, et à la percussion où chacun pourra trouver sa place de manière ludique et poétique en collectif! Vous avez dansé et vous souhaitez réveiller vos savoirs. Vous voulez vous initier à une des formes d'expression proposée. Vous voulez bouger et réveiller votre corps de façon sensible. Nous vous attendons, SENIORS DE TOUS HORIZONS, des plus jeunes retraités aux plus anciens, en pleine santé ou pas, VOUS ETES TOUTES ET TOUS LES BIENVENU-ES !

Juliette et Hossein vos animateurs

**Cours chaque Jeudi matin**

**Tarifs : 5.00€ le cours\***

“

*Votre refuge  
d'activités et de  
bien-être. Détendez-  
vous, ressourcez-  
vous, revivez.*



”

## Contact

Plus d'informations et  
réservations :

Mix 'âges

Entr'aide à domicile

**Pour réserver:**

[www.entraide-dom.fr](http://www.entraide-dom.fr)

01 45 31 51 49

[contact@entraide-dom.fr](mailto:contact@entraide-dom.fr)



\*Tous les tarifs affichés sont pour les adhérents entr'aide pour le tarif extérieur ce référé au bulletin d'adhésion

Offre Spéciale!  
**17.00€**  
Adhésion annuelle

ADHÉSION ANNUELLE  
GRATUITE POUR LES  
BÉNÉFICIAIRE DES  
PRESTATIONS D'AIDE À  
DOMICILE D'ENTRAIDE

# culture

## Mix 'âges

CENTRE D'ACTIVITES ET BIEN-ETRE

L'INTERGÉNÉRATIONNEL EST UNE RÉPONSE CULTURELLE DONNÉE AUX CHANGEMENTS QUI INTERVIENNENT DANS LA SOCIÉTÉ : DISCONTINUITÉS FAMILIALES, ISOLEMENT, VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION, MODIFICATION DU LIEN SOCIAL. IL TRAVERSE TOUTES LES GÉNÉRATIONS, CHACUN TOUT AU LONG DE SON PARCOURS DE VIE PEUT TRANSMETTRE, APPORTER SES VALEURS, QUELQUE SOIT SON ÂGE, ET SA CULTURE.

### 1 Café du care et de l'accompagnement

Inspiré des cafés philos, l'idée est de réunir pendant deux heures, dans un lieu convivial et autour d'un buffet, tous ceux qui veulent réfléchir très simplement aux grandes questions du souci des autres et du souci de soi...

Le 1<sup>er</sup> Jeudi de chaque mois de Novembre à Avril

Tarifs : Gratuit

### 2 les Ateliers mémoire

Frédéric réveille avec vous la mémoire du Quartier des Périchaux- Brancion.

Venez échanger autour de vos souvenirs du quartier et de vos parcours de vie .

Le Mercredi après-midi à 15h30 de Novembre à Avril au centre Mix 'âges

Tarifs : Gratuit

### 3 Promenade Verte Quartier Brancion Brassens Périchaux / réveiller la mémoire

4 km 10 étapes 1h30

Départ :

- **1. Jardin partagé des Périchaux** (jardin'âges) face au 17 rue des Périchaux

Accueil par les jardiniers

La maison des sœurs de la charité

- **2. Vue sur gare de la petite ceinture et le Monfort**: commentaires divers (abattoirs projets,)

Rue Chauvelot : dernière boucherie chevaline de l'époque des abattoirs

- **3. Impasse du Labrador** : le Village de l'avenir de Alexandre Chauvelot

Accueil par un habitant de l'impasse : commentaires sur l'histoire et les enjeux de cet ensemble

- **4. Rue Santos Dumont** (commentaire sur l'histoire de la rue)

Coup d'œil sur le jardin de l'EPHAD

- **5. Jardin pédagogique et de senteur**

Traversée du Parc rucher et vignes

- **6. Immeubles Lesbaudy** (commentaires sur ces immeubles hygiénistes)

Ecole Olivier de Serres (commentaires sur la rénovation HQE de l'école

- **7. 106 ter : accueil par Jean Christophe** qui présente son projet de jardin partagé pour un ensemble de maisons.

- **8. descente sur la petite ceinture**

- **9. 103 regard sur un petit jardin partagé résidentiel** (3F)

- **10. Retour Périchaux Mix 'âges**

Pot de finissage

Tarifs : Gratuit

### 4 Brunch Musical

Amap Blomet vous prépare de délicieux jus de fruits et légumes issus de l'agriculture biologique et partage un moment convivial avec vous !

Samedi 19 Octobre à 16h00

Tarifs : Gratuit

centre d'échange et de partage inter-générationnel  
association Entr'Aide

INFORMATIONS ET RESERVATIONS : [WWW.ENTRAIDE-DOM.FR](http://WWW.ENTRAIDE-DOM.FR)

# culture

CENTRE D'ACTIVITES ET BIEN-ETRE  
**Mix 'âges**

## 1 Exposition Juliette Darle

Entraide à domicile travaille sur la mémoire de personnages méconnus du quartier Brancion-Périchaux dans le 15e arrondissement. Juliette Darle-Micoureau était la directrice de l'école maternelle Brancion dans les années 60 qu'elle a dirigée et où elle a résidé et marqué nombre de jeunes élèves du 15e ardt par ses innovations et ses sa créativité . Elle a également vécu de longues années dans le 14e ardt. Nous avons voulu réveiller sa mémoire cent ans après sa naissance.

**Tarifs GRATUIT**

## 4 Exposition Chauvelot

Longtemps paria de la « société qui décide », Chauvelot avait tenté à plusieurs reprises, sous Louis-Philippe Ier, d'intégrer le « pays légal » réservé aux électeurs censitaires. Le Second Empire, pense-t-il, lui permettra enfin d'entrer dans la capitale. À partir de 1853, il ne prétend plus à la qualité de lotisseur, mais à celle de propriétaire.

En 1860, il adresse une pétition au Sénat pour demander une loi sur les calamités publiques après les inondations qui ont ravagé une partie du centre et du sud-ouest de la France. En 1860, pour répondre à la mauvaise réputation que les lotisseurs ont acquise auprès des notables de Vaugirard et de Montrouge, puis ceux de Vanves, Chauvelot publie, à compte d'auteur, un ouvrage destiné à justifier l'œuvre des lotisseurs, et également à promouvoir le nouveau « village de la Californie parisienne » (la ruée vers l'or en Californie a marqué les esprits) qu'il vient de créer, à Vanves, aux nouvelles portes de la capitale.

**Tarifs Gratuit**

**INFORMATIONS ET RESERVATIONS : [WWW.ENTRAIDE-DOM.FR](http://WWW.ENTRAIDE-DOM.FR)**

## 2 Exposition Grande Severine

Toute sa vie, Caroline Rémy dite Séverine (1855-1929) a lutté à la force de sa plume contre les injustices sociales. Libertaire, féministe, dreyfusarde, pacifiste, elle a été sur tous les fronts. Elle a côtoyé Jules Vallès, Emile Zola et Jean Jaurès, ces grands hommes qui habitent nos manuels d'histoire. La Grande Séverine, en revanche, est tombée dans l'oubli.

**Tarifs GRATUIT**

## 5 Exposition Elisée Tondon

Elisée Tondon est graphiste illustratrice. Elle habite le quartier et nous fait bénéficier de son talent sur instagram ou autre. Mix'âges et le centre Desnouettes nous feront profiter d'une exposition de ses dessins : en particulier ses « Anecdotes de caisse » d'Elisée TONDON des Noirs et Blancs sur les mésaventures d'une jeune caissière lors d'un job d'été en supermarché. Ses mini récits en quatre dessins, son graphisme vigoureux et son crayon révélateur nous en disent beaucoup sur nous-mêmes.

**Tarif Gratuit**

# artistique

CENTRE D'ACTIVITES ET BIEN-ETRE  
**Mix 'âges**

## 1 Repas conférence Chez Walczak avec Gérard Letailleur

"Gérard Letailleur (auteur du livre le café Walczak) nous fera revivre l'histoire du café en lien avec le Quartier. Un jour de 1951, Yanek Walczak en a eu marre de la boxe devant les abattoirs de Vaugirard, au 75, rue Brancion, il a ouvert un café-bar : «Aux Sportifs réunis, chez Walczak», et l'a tapissé de photos. La belle époque de l'établissement a définitivement tiré le rideau en 1979. Plus d'abattoirs à Vaugirard, plus de bouchers, de maquignons, de sénateurs, qui amenaient les chevaux 4 par 4. C'était un bistrot populo qui vivait au rythme des abattoirs». Aujourd'hui «Chez Walczak» si vous frappez on vous ouvre. Il fut fréquenté par Belmondo, Lino Ventura et chanté par Georges Brassens (le vieux Bistrot). Places limitées Inscription auprès de Entr'aide à domicile.

**Tarif : Conférence gratuite Prix du repas 35 euros Le Vendredi 22 Novembre à 12h00**

## 2 Promenade Urbaine du quartier des Périchaux

Allons à la rencontre des immeubles sociaux du quartier

Animé par Frédéric Brun sur une conception de Patrick Kamoun (1H30) pas de difficultés maj

- 39 rue des morillons : Bâtiments créés en 1935 gérés par la SAGI (architecte L.C. Hecky)
- 6 rue de Cronsdat : immeuble de 1913 de l'architecte Labussière
- 36, rue des Morillons : le service des objets trouvés créé par le préfet Lepine en 1893
- 2, Passage de Dantzig : La Ruche créée en 1902 par Alfred boucher
- 62 rue de Dantzig : Fort Cochon
- Rue de la Saïda : 1913, Groupe de maisons ouvrière de la fondation Lesbaudy, architecte Labussière
- 103, rue Olivier de serres : 1916, Groupe des maisons ouvrières architecte Labussière
- 1 rue Pierre Mille 1934 : Logements pour familles nombreuses architecte Marcel Lods et Eugène Beaudouin
- Rue Lacretable : 1928, Institut régional d'éducation physique de Paris
- Rue desnouettes ensemble de logements 1956 Architectes Dubard et Mathy
- 56 rue Desnouettes ; 1894 la Maison Sainte Germaine pour filles abandonnées dans les rues et handicapées
- Pour finir nous descendrons sur la petite ceinture

## 3 Marché de Noël des Périchaux

L'association Entr'aide à domicile organise un super marché de Noël 2024 dans le quartier des Périchaux, à la fois intergénérationnel et solidaire en décembre prochain. L'occasion de dénicher de belles idées de cadeaux mais aussi, de participer aux ateliers créatifs et aux animations proposées !

**Tarifs Gratuit le Samedi 14 Décembre**

## 4 Sorties Théâtres et Musées

Un programme varié, des spectacles pour tous ! Comme tous les ans depuis sa création, Mix 'âges propose des sorties culturelles gratuites en soirée et tout au long de l'année à destination des seniors. Que vous soyez habitués ou non des théâtres, des salles de concerts, des musées, des cinémas et de tout autre lieu de culture, vous trouverez forcément la sortie culturelle et le spectacle qui vous correspond dans notre programme annuel.

**Tarifs : GRATUIT**

**Programme 4ème trimestre 2024**

- **Samedi 21 septembre 2024 Journée du patrimoine Théâtre Montfort**
- **Mercredi 16 octobre 2024 Visite du Musée Bourdelle + atelier créatif**
- **Jeudi 7 Novembre 2024 Musée D'Orsay " Gustave Caillebotte peindre les hommes"**
- **Jeudi 26 novembre 2024 Visite de l'Institut du monde Arabe**

**INFORMATIONS ET RESERVATIONS : [WWW.ENTRAIDE-DOM.FR](http://WWW.ENTRAIDE-DOM.FR)**

partage inter-générationnel  
association Entr'Aide