



## AOUT 2020 – N°50

**Bonjour à tout le monde,**

*« On prend les mêmes et on recommence... »  
ou presque !*

Sacrés mois que nous venons de passer ! Nous sommes toutes et tous éprouvé-e-s par l'incertitude, la colère, l'incompréhension, la peur, et tous ces changements... L'importance du lien social, la chaleur de se retrouver et de faire des choses ensemble semblent soudain être devenus « dangereux » : quel drôle de monde... !

Dans ce contexte, après tout ce temps passé, c'est avec plaisir que nous vous proposons de nous retrouver et reprendre les activités mais **avec les plus grandes précautions** !

Un protocole sanitaire vous sera transmis prochainement. Néanmoins, comme nous, vous savez que toute activité peut être vectrice de contamination.

De même, afin d'assurer les mesures sanitaires, le fonctionnement de l'association sera grandement modifié. Pour l'instant, les activités suivantes ne pourront pas reprendre :

- les samedis « Après-midi en chanson » et atelier Jeux de société
- l'atelier numérique pour débutants
- l'atelier jeux d'échecs

En revanche, dans le souci de favoriser l'accès à la santé, nous mettons en place un *atelier numérique Doctolib* (prise de RDV médicaux et autre) sur 3 séances, le mercredi 10h-12h sur inscription au 01 42 23 43 95.

Au plaisir de vous revoir !!!

L'équipe de l'UNRPA



## **R**eprise d'activités la semaine du 28/09/2020 !

### **Attention changements dans le déroulement des activités !**

- Toutes les activités se pratiqueront avec port de masque, en respectant la distanciation physique ainsi que toutes les mesures d'hygiène nécessaires (précisées ultérieurement par un protocole sanitaire que nous vous transmettrons).
- Les personnes qui pratiquent des activités physiques devront présenter un certificat médical attestant qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique, avec port du masque barrière, de l'activité choisie ; et ce obligatoirement avant le démarrage des activités.
- Les ateliers seront composés au maximum de 9 participants et d'un-e animateur - trice. Pour se faire, nous appellerons toutes les personnes inscrites aux ateliers à partir de la semaine du 07/09 afin que vous nous disiez si vous souhaitez maintenir votre inscription ou vous désister. Les ateliers composés de plus de 9 personnes devront être réorganisés en demi groupes qui pratiqueront l'activité une semaine sur deux.
- Ne pouvant plus recevoir de public en accueil libre, tout renseignement sera communiqué par téléphone ou lors d'un rdv préalablement convenu par téléphone au **01 42 23 43 95**.
- Lorsque deux ateliers se suivent dans la même salle, les horaires du second atelier seront décalés d'une demi-heure afin de laisser un temps pour désinfecter la salle et le matériel si nécessaire (voir la liste des activités ci jointe pour les horaires modifiés **surlignés en rouge**).
- Suite à l'absence de Theresa jusqu'au 28/10, les ateliers Tai Chi ne pourra reprendre qu'après les vacances de la Toussaint ! Patience...



## **N**os activités hebdomadaires

### **Toutes les activités se réaliseront sur inscription uniquement**

Si vous êtes déjà inscrit-e-s : nous vous appellerons à partir du 07/09 afin de savoir si vous confirmez ou non votre inscription.

Si vous n'êtes pas encore inscrit-e-s : au 01 42 23 43 95 à partir 14/09.

### *Lundi*

- Gymnastique douce : 10h à 12h – résidence seniors rue Morand Paris 11é
  - Gymnastique douce : 16h à 17h – résidence seniors rue Présentation Paris 11é
  - Mémoire : 11h à 12h, 14h30 à 15h30 et **16h00 à 17h00** - 14 rue de Tlemcen 20é
  - Bals et musiques folk (pour apprendre) : 19h30 à 21h45 – 14 rue de Tlemcen 20é
- Attention !** Inscription Folk en Seine au 01 47 97 97 65 – tarif 5 €/séance

### *Mardi*

- Gymnastique douce : 10h à 11h et **11h30 à 12h10** – 49 rue Piat Paris 20é
  - Tai Chi : **Reprise le 03/11** 10h à 11h - **11h30 à 13h00** - centre social 70 rue des Rigole Paris 20é
  - Sophrologie : 15h à 16h30 - 14 rue de Tlemcen 20é
  - Réflexologie Plantaire (sur RDV) : 14h30 à 16h30 - 14 rue de Tlemcen 20é
  - Bals et musiques folk (spécial musiciens) : 19h30 à 21h45 - 14 rue de Tlemcen 20é
- Attention !** Inscription Folk en Seine au 01 47 97 97 65 – tarif 5 €/séance

### *Mercredi*

- Gymnastique douce : 10h à 11h et **11h30 à 12h30** - 14 rue de Tlemcen 20é
- Atelier numérique Doctolib : 10h à 12h au 71 rue des Amandiers, Paris 20é
- Atelier Philosophie : de 14h30 à 16h30 - 14 rue de Tlemcen 20é

### *Jeudi*

- Gymnastique douce : 10h à 11h et **11h30 à 12h30**- centre social Picoulet 59 rue de la Fontaine au Roi Paris 11é
- Technique Alexander : 10h30 à 12h – 49 rue Piat Paris 20é
- Atelier inter générationnel de jeu théâtral : (date de reprise à déterminer)

### *Vendredi*

- Gymnastique douce : de 10h à 12h-centre social Picoulet - 59 rue de la Fontaine au Roi Paris 11é
- Tai Chi : **Reprise le 03/11** 10h à 11h et **11h30 à 13h00** - 49 rue Piat Paris 20é
- Arts Plastiques :14h00 à 16h30 - 14 rue de Tlemcen 20é



# Lettre d'information p.4

## Septembre



**De 11h à 18h : Forum des associations du 20<sup>ème</sup>**  
au gymnase des Pyrénées - rue de l'Ermitage et place du Guignier



**De 14h au 18h : Fête du quartier des Amandiers  
et Portes Ouvertes de l'UNRPA**

Cette année, nos Portes seront TRES ouvertes !!! Elles se tiendront entièrement à l'extérieur du local, devant nos locaux au 14 rue de Tlemcen (75020 PARIS). Comme chaque année, nous y présenterons l'association et nos activités, mais ce sera à l'enseigne de la prévention donc pas de repas partagé, verre de l'amitié... On se fera des sourires avec les yeux et de loin !

Nous aurons la visite de nos partenaires et voisins la Bibliothèque Sorbier, ainsi que des démonstrations d'activités physiques proposées par l'UNRPA :

- Nous accueillerons en cours d'après-midi la balade de quartier animée par l'association Des Cris Des Villes
- De 14h30 à 15h : Présentation de la Bibliothèque Sorbier avec des lectures offertes
- De 15h à 17h : Démonstration de Réflexologie plantaire, par Angiolina
- De 16h00 à 16h30 : Démonstration de Sophrologie, par Hacène

## Octobre



**De 14h à 17h : Assemblée générale de l'UNRPA**  
en visio conférence

Cette année nous sommes contraints par la crise sanitaire de ne pas accueillir plus de 10 personnes en lieu clos. L'Assemblée Générale aura donc une tournure différente et se tiendra en visio-conférence.

Vous recevrez prochainement l'invitation avec les documents associés et les modalités techniques de participation.