

LIVRET DES ACTIVITES LOISIRS

des Papillons blancs de Paris

© Allan Dantin / Nikita



2022-2023



Les
Papillons blancs
de Paris



L'association des **Papillons blancs de Paris** défend les intérêts des personnes en situation de handicap mental/cognitif et de leurs familles depuis plus de 70 ans.

Elle **propose** une écoute individuelle, une aide à la constitution de dossiers et à la résolution de situations complexes, un service d'accompagnement dans les différents trajets parisiens, ...

La conquête de l'autonomie passe par le développement des compétences et des capacités. Dans cette perspective, l'association **propose** des **ateliers de loisirs** présentés dans ce livret et prend en charge une grande partie de leur coût.



L'association Les Papillons blancs de Paris oeuvre pour chaque personne en situation de handicap mental afin de lui donner les moyens de mener dignement sa vie quelles que soient ses possibilités.

Nous accompagnons les familles en proposant des permanences d'accueil, des groupes de paroles, des réunions d'information...

VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Contactez-nous

Les Papillons blancs de Paris
85, rue La Fayette 75009 Paris
01 42 80 44 43
contact@papillonsblancsdeparis.fr
www.lespapillonsblancsdeparis.fr



Les Papillons blancs de Paris





SOMMAIRE

L'atelier du lundi.....	P. 6
Club informatique.....	P. 7
Consolider ses acquis et culture générale.....	P. 8
De fil en aiguille.....	P.9
Je joue aux échecs.....	P.10
Les Papillons danseurs.....	P.11
Les Papillons créatifs.....	P.12
Les Papillons en cuisine.....	P.13
Les Papillons enchantés.....	P.14
Les Papillons percussionnistes.....	P.15
Les Papillons photographes (rive gauche).....	P.16
Les Papillons photographes (rive droite).....	P.17
Les poètes de l'aventure.....	P.18
Libre comme un Papillon - Estime de soi.....	P.19
Sorties culturelles (15 ^e et 9 ^e).....	P.20
Tablettes informatiques.....	P.21
Slam.....	P.22
Yoga et peinture émotionnelle.....	P.23
Groupe de paroles pour aidants.....	P.24-25
Clubs de loisirs et sports adaptés des associations partenaires.....	P.26
Personnages.....	P.27
Je fais du sport.....	P.28
SALM.....	P.29
Bahamas.....	P.30
Les Dauphins du 15e.....	P.31
ASALP.....	P.32
SASEP.....	P.33

Ateliers de loisirs des Papillons blancs de Paris

Pour s'inscrire :

Par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr

Par téléphone : 01 42 80 44 43

Fonctionnement des ateliers :

- Les ateliers fonctionnent de septembre à juin, **sauf vacances scolaires.**

L'adhésion aux Papillons blancs de Paris est obligatoire, elle couvre l'assurance pour toutes les activités. Montant : 80€ par an (reçu fiscal)

- Une session d'essai gratuite est toujours proposée.
- Participation financière annuelle, possibilité de payer en 3 fois.

Clubs de loisirs et sports adaptés des associations partenaires des Papillons blancs de Paris

Présentation à partir de la page 26

L'atelier du lundi



Quoi ?	Moment de rencontres, d'échanges, de rires, autour de jeux de société, de cartes, d'activités créatives et manuelles... et d'un goûter.
Où ?	89, rue Mademoiselle 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Le lundi de 14h30 à 17h30, sauf vacances scolaires
Pour ?	Adolescents, adultes
Participants ?	8 participants
Combien ?	30€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



Club informatique

- Quoi ?** Apprendre à se servir d'un ordinateur, à naviguer sur Internet, à créer des diaporamas photos, des montages vidéos, à rechercher de la musique, etc....
- Où ?** 89 rue Mademoiselle, 75015 Paris
métro Vaugirard – ligne 12
métro Commerce – ligne 8
métro Cambronne – ligne 6
- Quand ?** Le mercredi de 10h à 12h, 13h à 15h, 15h à 17h et 17h à 19h
Le jeudi de 10h30 à 12h30, 14h30 à 16h30 et 16h30 à 18h30
Le vendredi de 10h à 12h, 14h à 16h et 16h à 18h
Le samedi de 10h à 12h
sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** Enfants, adolescents, adultes
- Participants ?** Groupe de 7 participants par session de 2h
- Combien?** 390€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

**Consolider ses acquis
et sa culture générale**



Quoi ?	Consolider ses acquis et bien les utiliser, comprendre l'actualité et développer ses savoirs.
Où ?	89 rue Mademoiselle, 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Les mardis de 17h à 19h, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adultes
Participants ?	9 participants
Combien ?	30€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



De fil en aiguille

- Quoi ?** Couture, réalisation d'objets (tablier, sac, pochette, etc.).
- Où ?** 16 rue du Moulin des Prés, 75013 Paris
métro Place d'Italie – ligne 5, 6 ou 7
métro Corvisart – ligne 6
- Quand ?** Deux jeudis par mois de 16h à 18h, sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** Adultes
- Participants ?** 6 participants
- Combien ?** 75€/an (matériel fourni, grand choix de tissus).
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

Je joue aux échecs



Quoi ?	Jeu d'échecs selon la méthode adaptée par « Le jeu de l'école 64 »
Où ?	89 rue Mademoiselle, 75015 Paris métro Vaugirard ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne – ligne 6
Quand ?	Le mercredi de 17h à 18h30 sauf vacances scolaires
Pour qui ?	A partir de 12 ans
Participants ?	7 participants
Combien ?	210€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



Les Papillons danseurs

Quoi ?	Dances du monde, mélange des styles et des approches (relaxation, danse contemporaine, chorégraphie,...). Idéal pour conserver, retrouver et entretenir la mobilité, stimuler la créativité et faire sourire.
Où ?	Couleurs Brazil 20 rue du Borrégo, 75020 Paris métro Télégraphe – ligne 11 métro Saint Fargeau – ligne 3bis
Quand ?	Deux dimanches par mois 14h30 à 17h30, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adolescents à partir de 15 ans et adultes
Participants ?	15 participants
Combien ?	228€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43

Les Papillons créatifs



Quoi ?	Arts appliqués (peinture, gravure, modelage), visites d'expositions, ateliers en musée.
Où ?	5-7 rue Pali-Kao 75020 Paris métro Couronnes – ligne 2
Quand ?	Un samedi sur deux de 10h à 12h ou de 14h à 16h, sauf vacances scolaires 2 sorties par an
Pour qui ?	Adolescents, adultes
Participants ?	6 participants
Combien ?	189€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



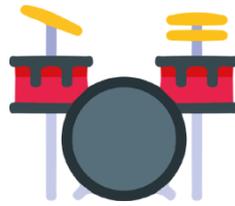
Les Papillons en cuisine

Quoi ?	Apprendre à composer un menu simple, sain et délicieux. Faire les courses au marché et dans des petits magasins de quartier, cuisiner, découvrir de nouvelles saveurs... Et déguster un repas dans la bonne humeur et le partage !
Où ?	16 rue du Moulin des Prés, 75013 Paris métro Place d'Italie – ligne 5, 6 ou 7 métro Corvisart – ligne 6
Quand ?	Un dimanche sur deux de 10h à 14h, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adolescents et adultes
Participants ?	7 participants
Combien ?	390€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43

Les Papillons enchantés



- Quoi ?** On chante, on joue avec sa voix, on apprend à rythmer, on fait des percussions avec son corps.
- Où ?** Salle Belle Dame – au fond de la cour
85 rue La Fayette 75009 Paris
métro Poissonnière – ligne 7
Code porte : 78963
- Quand ?** Les lundis de 17h30 à 19h, sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** A partir de 16 ans
- Participants** 11 participants
- Combien ?** 390€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43



Les Papillons percussionnistes

- Quoi ?** Découvrir différents univers musicaux et jouer avec des objets qui résonnent quand on les frappe, les frotte, les gratte, les agite.
- Où ?** Centre d'animation de Reuilly
19 rue Antoine-Julien Hénard 75012 Paris
Métro Montgallet – ligne 8
- Quand ?** Un samedi sur deux, sauf vacances scolaires
Débutants : 12h30 à 14h
Intermédiaires : 14h à 15h30 ou 15h30 à 17h
- Pour qui ?** Adolescents, adultes
- Participants ?** 15 participants
- Combien ?** 189€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

Les Papillons
photographes
Rive gauche



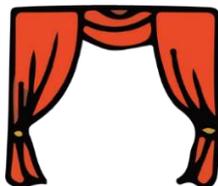
Quoi ?	Découverte de la photographie avec une professionnelle. Apprendre à saisir l'instant présent, à zoomer, à capter le petit détail, à immortaliser un sourire, une scène....
Où ?	16 rue du Moulin des Prés, 75013 Paris métro Place d'Italie – ligne 5, 6 ou 7 métro Corvisart – ligne 6
Quand ?	Le samedi de 10h à 12h, sauf vacances scolaires
Pour qui ?	A partir de 16 ans
Participants(s)	8 participants
Combien ?	390€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



Les Papillons
photographes
Rive droite

- Quoi ?** Découverte de la photographie avec une professionnelle.
Apprendre à saisir l'instant présent, à zoomer, à capter le petit détail, à immortaliser un sourire, une scène....
- Où ?** Salle Belle Dame – au fond de la cour
85 rue La Fayette 75009 Paris
métro Poissonnière – ligne 7
Code porte : 78963
- Quand ?** Le vendredi de 16h à 18h, sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** A partir de 16 ans
- Participants ?** 8 participants
- Combien ?** 390€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

Les poètes de l'aventure



- Quoi ?** Un projet théâtral pour mieux se faire confiance, s'estimer capable de..., et se découvrir un potentiel
- Où ?** Couleurs Brazil
20 rue Borrégo, 75020 Paris
métro Télégraphe - ligne 11
métro Saint Fargeau - ligne 3bis
- Quand ?** Deux dimanches par mois, de 14h à 17h, sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** Adultes
- Participants ?** 20 participants
- Combien ?** 228€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43



**Libre comme un
Papillon**
Estime de soi

- Quoi ?** Développer une grande confiance en soi, dépasser des obstacles. Travailler les dialogues, les postures, les sourires, les comportements, pour aller au-devant des autres et parler de soi.
- Où ?** 89 rue Mademoiselle, 75015 Paris
métro Vaugirard – ligne 12
métro Commerce – ligne 8
métro Cambronne – ligne 6
- Quand ?** Les vendredis de 14h à 16h ou de 16h à 18h,
sauf vacances scolaires
- Qui ?** Adolescents et adultes
- Participants ?** 6 participants
- Combien ?** 390€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

Sorties culturelles

15^e et 9^e



Quoi ?	Sorties culturelles et balades dans Paris.
Où ?	2 départs possibles <ul style="list-style-type: none">○ 89 rue Mademoiselle, 75015 Paris métro Vaugirard – ligne 12 métro Commerce – ligne 8 métro Cambronne - ligne 6○ 85 rue La Fayette, 75009 Paris métro Poissonnière – ligne 7 code porte : 78963
Quand ?	Un dimanche par mois de 14h à 17h30, sauf vacances scolaires
Qui ?	Adultes
Participants ?	8 participants
Combien ?	5€ pour l'après-midi afin d'acheter et partager un goûter
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



Tablettes informatiques

- Quoi ?** Découvrir et/ou progresser dans l'usage de la tablette informatique Android ou iPad.
Devenir plus autonome dans ses démarches, accéder à plus d'applications et de jeux.
- Où ?** Salle Belle Dame – au fond de la cour
85 rue La Fayette 75009 Paris
métro Poissonnière – ligne 7
Code porte : 78963
- Quand ?** Un samedi sur deux de 14h à 16h, sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** Adolescents et adultes
- Participants ?** 6 participants
- Combien ?** 189€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

Slam



Quoi ?	On crée avec le langage et on joue avec les mots en poésie ! Que l'on sache ou non lire, écrire, l'atelier slam permet de développer son vocabulaire, la formulation de ses idées et la confiance en soi.
Où ?	16 rue du Moulin des Prés, 75013 Paris métro Place d'Italie – ligne 5, 6 ou 7 métro Corvisart – ligne 6
Quand ?	Un samedi sur deux de 15h30 à 17h30 Un jeudi sur deux de 17h à 19h sauf vacances scolaires
Pour qui ?	Adolescents, adultes
Participants ?	7 participants
Combien ?	300€/an
Comment ?	S'inscrire : par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr par téléphone : 01 42 80 44 43



Yoga et peinture émotionnelle

- Quoi ?** Pratiquer le yoga en suivant le rythme d'une histoire, se recentrer sur ses sensations.
Puis laisser ses émotions parler pour créer un dessin tous ensemble.
- Où ?** 89 rue Mademoiselle, 75015 Paris
métro Vaugirard – ligne 12
métro Commerce – ligne 8
métro Cambronne – ligne 6
- Quand ?** Un samedi sur deux de 14h à 17h, hors vacances scolaires
- Pour qui ?** 7 participants
- Combien ?** 390€/an
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43



GROUPE DE PAROLES

Ce groupe, constitué de 8 à 10 parents ou proches, est animé par un(e) psychologue.

Une présence régulière est demandée.



Groupe de paroles

- Où ?** Salle Belle Dame – au fond de la cour
85 rue La Fayette 75009 Paris
métro Poissonnière – ligne 7
Code porte : 78963
- Quand ?** Un mardi par mois de 19h à 21h, sauf vacances scolaires
- Pour qui ?** Adultes
- Participants ?** 10 participants
- Combien ?** Offert par les Papillons blancs de Paris
Réservé aux adhérents
- Comment ?** S'inscrire :
par mail : ateliers@papillonsblancsdeparis.fr
par téléphone : 01 42 80 44 43

Fonctionnement des clubs Loisirs et sports adaptés des associations partenaires des Papillons blancs de Paris

Ces activités sportives et de loisirs sont gérées indépendamment des Papillons blancs de Paris : veuillez-vous adresser directement aux associations.

Descriptif pages suivantes

Personimages



Quoi ?

Ateliers à Paris tous les jours en semaine :

- « Contes et merveilles »
- « Musique et danse »
- « Peinture-arts plastiques »
- « Théâtre »
- « Atelier infographie »
- « Mosaïque – Modelage »

Quand ?

Du lundi au samedi hors vacances scolaires et jours fériés

Où ?

91 rue Vercingétorix, 75014 Paris
CSC Didot 15 rue des Mariniers 75014 Paris
100 rue de Charenton, 75012 Paris
1 rue Prokofiev, 75016 Paris

Pour qui ?

Adolescents, adultes

Combien ?

1 atelier de 2h : 180€ par trimestre
Adhésion annuelle : 55€ (reçu fiscal)

Comment ?

Sur inscription en contactant Personimages par mail à secretariat@personimages.org ou par téléphone au 01 45 41 34 44



Je fais du sport

Quoi ?	Séances de football en salle, dans un cadre de loisirs
Où ?	Le Five 25 rue Sadi Carnot 93300 Aubervilliers métro Aimé Césaire – ligne 12 métro Aubervilliers-Pantin – Ligne 7
Quand ?	Deux dimanches par mois, de 14h à 16h
Qui ?	Adolescents et adultes
Combien ?	230€/an (+30€ la licence)
Comment ?	Inscription à l'année
Animateur	Julien MONNIER – Coach sportif
Responsable	Alfred COHEN Tél : 06 25 02 24 43 footballpourtous1@gmail.com

SALM

SPORT ADAPTÉ ET LOISIRS
DE MONTMARTRE



Quoi ?	<p>Club omnisport proposant des activités adaptées en gymnase et en piscine.</p> <p>Participation à des rencontres et compétitions sportives.</p> <p>Sorties loisirs/culturelles.</p>
Où ?	<p>Gymnase et piscine Bertrand Dauvin</p> <p>12 rue René Binet – 75018 Paris</p> <p>Métro Porte de Clignancourt - ligne 4</p>
Quand ?	<p>Piscine : 2 fois/mois, le samedi de 11h à 12h</p> <p>Gymnase : 2 fois/mois, le dimanche de 14h à 16h30</p> <p>Les deux activités ont lieu le même week-end</p>
Pour qui ?	<p>Adolescents et adultes aimant la pratique sportive en groupe</p>
Combien ?	<p>120€/an pour une activité, gymnase ou piscine</p> <p>130€/an pour les deux activités</p>
Comment ?	<p>Sur inscription :</p> <p>pour tous : certificat médical</p> <p>pour les mineurs : autorisation parentale</p>
Responsable	<p>Denis BERTRAND Tél : 06 12 94 89 39</p> <p>denis.bertandcotar@gmail.com</p>



Bahamas

- Quoi ?** Des activités aquatiques et de nage, de l'initiation à la compétition, pour des personnes en situation de handicap mental ou psychique
- Où ?** Piscine Alfred Nakache
4-12, rue Dénoyez, 75020 Paris
métro Belleville – lignes 2 et 11
- Piscine Cour des lions
11 rue Alphonse Baudin, 75011 Paris
Métro Richard Lenoir – ligne 5
Saint-Sébastien Froissart – ligne 8
Saint Ambroise – ligne 9
- Quand ?** Le mardi soir, de 18h à 20h, à la piscine Alfred Nakache
Le jeudi soir, de 19h à 20h, à la piscine Cour des lions
- Pour qui ?** Les enfants de plus de 7 ans et les adultes
- Combien ?** 250€/an pour 1 séance par semaine
300€/an pour 2 séances par semaine, si proposées par le club
+ la licence
- Comment ?** Sur inscription après séance d'essai
<http://bahamas.e-monsite.com/>
- Responsable** Laureen LETOURNEUR Tél : 06 52 41 09 73
secretairebahamas@gmail.com

Les Dauphins du 15e



Quoi ?	Natation adaptée de loisirs, Aquagym et sorties
Où ?	Piscine Murlon (Beaugrenelle à côté du bowling) 19 rue Gaston de Cavaillet 75015 Paris métro Charles Michels – ligne 10 bus 70 – 88
Quand ?	Saison 2022-2023 le jeudi de 17h à 18h30 en période scolaire (arrivée à 16H45)
Pour qui ?	Adultes à partir de 20 ans en situation de handicap mental, psychique ou cognitif
Combien ?	Cotisation annuelle de 165€/an incluant licence et assurance auprès de la Fédération Française de Sport Adapté
Comment ?	Inscription à l'année après une séance d'essai offerte
Responsable	Corinne JAM 07 81 00 83 17 par SMS pour être rappelé(e) clublesdauphinsdu15@gmail.com



ASALP

- Quoi ?** De l'athlétisme, du football, du basket-ball, du hand-ball, du badminton, du tennis de table, de la gymnastique....
- Où ?** Stade Max Roussié
30 rue André Bréchet, 75017 Paris
Métro Porte de Saint-Ouen - ligne 13
T3B station Epinettes – Pouchet
- Quand ?** Tous les samedis après-midi de 14h à 16h00, hors vacances scolaires
- Qui ?** A partir de 14 ans, adolescents et jeunes adultes ayant une assez bonne autonomie physique
- Combien ?** 165 €/an comprenant la cotisation pour le sport et quelques goûters festifs durant l'année (Noël, Galette des Rois, Fête sportive...)
- Comment ?** Prendre RDV au stade pour une séance d'essai (venir en tenue de sport).
Ensuite confirmer l'inscription avec un certificat médical, une attestation d'assurance responsabilité civile et le règlement de la cotisation.
- Responsable** Gisèle LOUIS Tél : 06 22 64 19 13
association.asalp@gmail.com



Quoi ?	Club de natation pour jeunes en situation de handicap
Où ?	Piscine de la Butte aux Cailles 5, place Paul Verlaine, 75013 PARIS métro Corvisart – ligne 6 métro Place d'Italie – lignes 5,6 et 7 métro Tolbiac – ligne 7
Quand ?	Tous les samedis matin de 8h30 à 10h, hors vacances scolaires
Qui ?	Jeunes de 6 à 21 ans avec déficience mentale
Combien ?	Cotisation de 250€/an comprenant la licence FFSA
Comment	Via le site www.sasep.net



Vous avez une nouvelle proposition d'atelier loisirs ?

N'hésitez pas à nous contacter
au 01 42 80 44 43 ou par mail à
contact@papillonsblancsdeparis.fr

Nous pouvons, avec vous, la mettre en œuvre.

Vous souhaitez devenir bénévole à un atelier
loisirs ?

N'hésitez pas à nous contacter
au 01 42 80 44 43 ou par mail à
contact@papillonsblancsdeparis.fr



MES NOTES



Les Papillons blancs de Paris

85 rue La Fayette

75009 Paris

métro Poissonnière - ligne 7

01 42 80 44 43

contact@papillonsblancsdeparis.fr
www.lespapillonsblancsdeparis.fr

