

LA BRÈVE

N°150 - 20 janvier 2026

Rester en bonne santé l'hiver avec SantéBD,
Les ateliers loisirs, En direct avec la MDPH75...



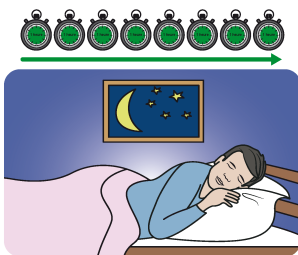
Je reste en bonne santé
pendant l'hiver



Je reste en bonne santé pendant l'hiver

Pour rester en forme

Je dors assez longtemps.
Par exemple 8 heures par nuit.



Je bois souvent de l'eau
ou des boissons chaudes.



Je mange équilibré.
Je mange beaucoup de fruits et légumes.



Je fais une activité physique.
J'essaie de sortir tous les jours.



J'utilise des mouchoirs en papier.
Je les jette à la poubelle.

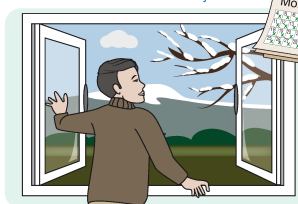


Je me lave les mains avec du savon.
Je me lave les mains souvent.

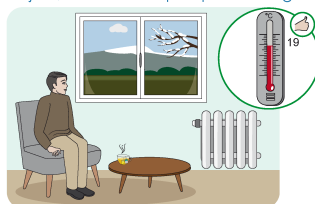


A la maison

J'aère un peu, même s'il fait froid.
J'aère tous les jours.



Je ne chauffe pas trop chez moi.
Le jour, il doit faire à peu près 19 degrés.



La nuit, il doit faire à peu près 17 degrés.

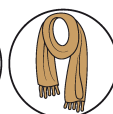


Quand je sors

Quand il fait froid, je mets un manteau chaud.

Je peux mettre aussi :

un bonnet, une écharpe, des gants.



Je porte un masque
quand je vois des gens.



Je prends mon gel pour les mains.
Je me lave les mains souvent.

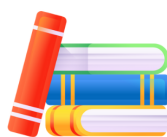


Découvrez SantéBD

Des BD personnalisables
disponibles gratuitement sur
www.santebd.org



SantéBD a le soutien de :



Les ateliers loisirs des Papillons blancs de Paris

il reste des places dans les ateliers **LIRE ÉCRIRE COMPTER ÇA S'APPREND.**

L'atelier propose aux participants un cadre structurant et bienveillant pour consolider les acquis, voire les dépasser dans le domaine de la lecture, de l'écriture et du calcul.

lundi 17h45 - 19h45 ou samedi 13h30-15h30

Plus d'informations: <https://www.lespapillonsblancsdeparis.fr/lire-ecrire-compter-ca-sapprend/>

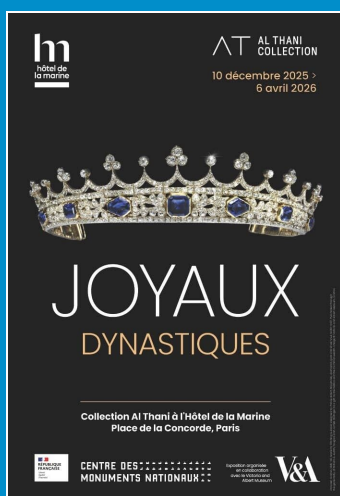


**En direct
avec la MDPH75**

Le prochain rendez-vous a lieu le **jeudi 22 janvier 2026** : **La CMI - Carte Mobilité Inclusion - Stationnement** – Se garer à Paris; les différentes modalités de référencement à Paris

Ce webinaire sera **co animé par la Direction de la Voirie et des Déplacements** de la Ville de Paris.

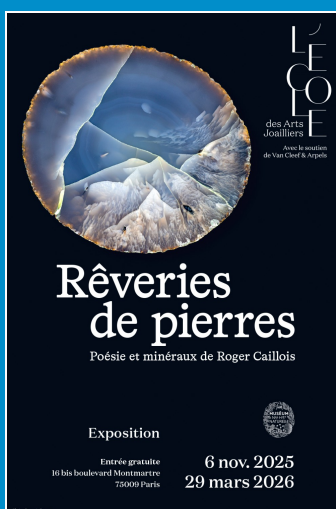
Pour suivre le webinaire : <https://teams.microsoft.com/meet/394695704778?p=oq1Q9qGRV9nslsy5dj>



JOYAUX DYNASTIQUES

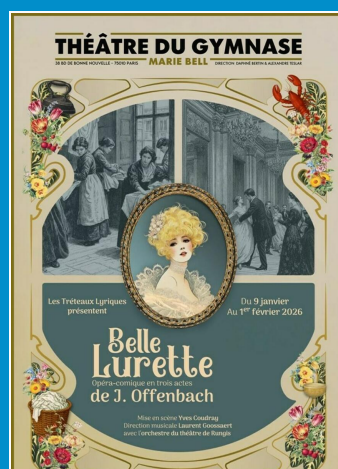
Jusqu'au 6 avril

L'exposition organisée à l'**Hôtel de la Marine** met en lumière un ensemble exceptionnel de bijoux. **Pierres précieuses, diadèmes, broches et**



Une exposition exceptionnelle de plus de **200 minéraux** de la collection de **Roger Cailliois**.

Les pierres coupées et polies révèlent un spectacle féerique. Travaillées avec soin, elles laissent entrevoir leur intérieur, dévoilant des formes et des



Plusieurs adhérents des Papillons blancs de Paris sont allés voir "Belle lurette" opéra-bouffe d'Offenbach joué par la compagnie des Tréteaux Lyriques au théâtre du Gymnase à Paris. Ils ont été enthousiasmés par la qualité, la beauté de ce spectacle et vous le recommandent !

colliers composent ainsi un langage fastueux, propre aux cours royales. Chaque gemme présentée incarne le rang, la lignée et l'autorité de celle qui la porte. Par leur éclat et leur rareté, ces bijoux témoignent du prestige et du pouvoir de leurs illustres détenteurs, et racontent à leur manière l'histoire des dynasties qui les ont portés.

Hôtel de la Marine
2 place de la Concorde
75001 Paris

ouvert tous les jours
10h30 - 19h
nocturne le vendredi
jusqu'à 21h30

Métro Concorde
ligne 1

A partir de 13€
gratuité pour la
personne handicapée

couleurs insoupçonnées qui évoquent de véritables œuvres d'art. L'alliance entre la beauté naturelle des pierres et la poésie de Caillois offre un regard unique, presque magique, sur ces fragments de nature.

**L'École des Arts
Joailliers**
16 bis boulevard
Montmartre
75009 Paris

Du mardi au dimanche
11h-19h
Nocturne le jeudi
jusqu'à 21h

Gratuit
Uniquement sur
réservation :
[https://tickets.lecolevan
cleefarpels.com/fr/roge
rcaillois](https://tickets.lecolevan
cleefarpels.com/fr/roge
rcaillois)

Métro Richelieu -
Drouot
Ligne 8 et 9

Théâtre du Gymnase
38 Bd de Bonne
75010 Paris

Il reste 6
représentations : le 23,
24,25,29,30 et 31
janvier

20h30

Code promo AMITL20

Métro Bonne Nouvelle
Lignes 8 ou 9

Suivez-nous sur les réseaux :



Association Les Papillons blancs de Paris

contact@papillonsblancsdeparis.fr

www.papillonsblancsdeparis.fr

Se désinscrire

