

Septembre 2019



# LA TROCKETTE

— Café Atelier —

**VOTRE ROBE PRÉFÉRÉE FILE UN MAUVAIS COTON, VOTRE ASPIRATEUR EST À BOUT DE SOUFFLE, VOS CHAISES SUR LES ROTULES, ET VOTRE ORDINATEUR A DEUX DE TENSION ?**

**NE LAISSEZ PLUS LES OBJETS AVOIR RAISON DE VOUS!**

Amenez-les tous à la Trockette où des passionnés vous apprendront à les réparer vous-même autour d'un café ou de nos boissons sélectionnées avec soin.

Vous découvrirez aussi des ateliers différents chaque semaine, pour adulte et pour enfant, en rapport avec le "Do It Yourself" et la récupération, mais aussi des expositions, rencontres, concerts...

## LA TROCKETTE VOUS APPARTIENT !

La Trockette ne cesse d'évoluer et de se nourrir des initiatives des personnes qui rencontrent sa route. Si vous souhaitez construire un projet ou nous donner un coup de main...

- **Cuisiner pour une soirée resto dont vous êtes le héros**
- **Distribuer ce programme dans des lieux ciblés**
- **Proposer des ateliers, des événements**
- **Ou toute autre idée en accord avec nos valeurs...**

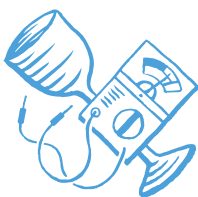
**CONTACTEZ NOUS PAR MAIL** [trockette@lapetiterockette.org](mailto:trockette@lapetiterockette.org)

# LES ATELIERS DE RÉPARATION

Ne laissez plus les objets avoir raison de vous !  
Amenez tous vos objets boiteux à la Trockette où des passionnés vous guideront dans le diagnostic du problème puis, si c'est possible, vous apprendront à les réparer vous-même pour les ramener en pleine forme à la maison.

Pour participer aux ateliers de réparation, vous adhérez à l'année à l'association la Petite Rockette, puis, sur le principe du prix libre, vous donnez ce que vous voulez à chaque atelier en échange du service rendu. Notre espace n'étant pas extensible, nous vous prions de repartir avec vos objets entre chaque séance. **Infos** : [trockette@lapetiterockette.org](mailto:trockette@lapetiterockette.org)

**Inutile de réserver, venez simplement aux horaires des ateliers!**



## ÉLECTROMÉNAGER Adultes / Ados Jours variables, consulter le calendrier

Votre aspirateur est à bout de souffle et votre sèche-cheveux au bout du rouleau, apportez tous vos appareils électriques à prise ou à pile à la Trockette où notre réparateur vous montrera comment les remettre en selle.



## INFORMATIQUE Adultes / Ados Jours variables, consulter le calendrier

Votre ordinateur a deux de tension et votre disque est dur de la feuille, amenez-les à la Trockette où notre passionné vous assistera pour leur donner un petit coup de fouet. Votre ordinateur portable ou votre unité centrale suffira, à moins que vous suspectiez un périphérique dysfonctionnel.



## TEXTILE Adultes Jeudi 19 septembre 19h30 > 21h30

Votre robe préférée file un mauvais coton et votre salopette a rendu son tablier, amenez-les à la Trockette où notre couturière vous aidera à les raccommoder. Ourlets, trous, fermetures éclair cassées, coutures fatiguées...



## COUTURE ZÉRO DÉCHET Adultes / Ados Mardi 10 et samedi 21 septembre 15h > 17h • Prix libre

À partir de patrons variés apprenez à réaliser lingettes démaquillantes, tote bags, sacs à vrac et pochettes à fermeture éclair.

**Infos / Résas** : Johanne - 07 58 50 39 03

# RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

## TRICOT SOLIDAIRE AU PROFIT D'ACTION FROID Adultes / Séniors

Tous les mardis • 15h > 18h • Gratuit • Intermédiaires et avancés

On vous fournit les bobines et les aiguilles que vous n'avez plus qu'à faire s'entrelacer et cliqueter gaiement pour réchauffer les sans-abri. Marianne est là pour vous accueillir. **Infos** : [marianne.godin@neuf.fr](mailto:marianne.godin@neuf.fr)

## ATELIER DE RÉCUP' CRÉATIVE Enfants de 6 à 10 ans

Tous les mercredis 14h > 16h • 85€ le trimestre / 200€ l'année / Cours d'essai gratuit

Cet atelier créatif, éducatif et ludique autour du recyclage et du détournement d'objets, permet aux enfants de découvrir de nombreuses techniques artistiques (collage, couture, petite menuiserie...) sur différents supports (tissu, bois, plastique, métal...) issus des trésors de la Ressourcerie.

**Infos / résas** : [amandine@lapetiterockette.org](mailto:amandine@lapetiterockette.org)

## ATELIER AU NATUREL Adultes / Ados

La plupart des jeudis 19h > 21h • Réservation conseillée • Prix indicatif 8€

Aujourd'hui la plupart des produits industriels comportent des substances nocives pour se conformer aux normes ou les rendre plus attractifs. Lors de ces ateliers, nous fabriquerons des produits du quotidien faciles à réaliser avec des substances naturelles accessibles à tous sans toxicité.

**Infos / résas** : [communerbe@gmail.com](mailto:communerbe@gmail.com)

[www.communerbe.org](http://www.communerbe.org)

## MASSAGE DU VISAGE PAR VIRGINIE

Tous les mercredis 17h30 > 20h30 • Tout public • Prix libre

Virginie vous propose un petit moment de bien être et de détente par des massages intuitifs aux influences diverses.

## AMAP PARMENTIER Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

Tous les mardis 18h > 20h • 12€ le panier hebdomadaire • Engagement annuel

Lancement de l'année et inscriptions le mardi 10 septembre à 18h30

Une Amap est un groupe de personnes qui se mettent d'accord avec un paysans pour lui acheter, à l'avance, une part de sa production agricole chaque semaine sous forme d'un panier de légumes. Ici, il s'agit des Jardins d'Héricourt, situés en Picardie, qui cultivent en agriculture biologique, c'est-à-dire sans pesticides et de saison.

Si vous voulez rejoindre l'AMAP Parmentier, vous êtes prêts à :

- Intégrer à un groupe de citoyens engagés pour une saison maraîchère d'un an, en acceptant certains risques et contraintes des paysans.
- Participer à son fonctionnement, en participant à 3 distributions chaque semestre et au fonctionnement du groupe.
- Manger sain, local et de saison !

[www.amapparmentier.wordpress.com](http://www.amapparmentier.wordpress.com)

[www.amap-idf.org/qu\\_est-ce\\_qu\\_une\\_amap\\_176.php](http://www.amap-idf.org/qu_est-ce_qu_une_amap_176.php)

# Programme de SEPTEMBRE

**mardi 3**

**TRICOT SOLIDAIRE AU PROFIT D'ACTION FROID**  
15h > 18h • Gratuit • Plus d'infos au dos

Comme on a de la place, voilà un sudoku facile!

8			4	7		5		
5					9	7		4
4	1						8	3
9				4	1			
	6	5	1		8	3	4	
		3	6					2
3	5						7	8
6		4	7					5
		8		4	5			1

**mercredi 4**

**MASSAGE INTUITIF PAR VIRGINIE**  
17h30 > 20h30 • Prix libre • Tout public  
Virginie vous propose un petit moment de bien être et de détente par des massages intuitifs aux influences diverses.

**ATELIER AU NATUREL** Prix indicatif 8€  
**Savon méthode saponification à froid**  
19h > 21h • Réservation conseillée • Adultes / Ados  
Venez fabriquer du savon "méthode saponification à froid", à base d'huiles végétales adoucissant pour la peau. Apportez des gants en caoutchouc pour vous protéger. Plus d'infos au dos  
**Infos / résas :** communerbe@gmail.com

**jeudi 5**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

Puis un moyen...

	6			2				
2						5		6
	5	4		6		3		8
	1		9		3			
		2				8		
			8		5		7	
1		7		5		4	3	
8		3						7
			3					8

**vendredi 6**

**MASSAGE ASSIS** Par Marylène  
17h30 > 20h • 20 min • Tout public • Prix libre  
Installé-e sur une chaise ergonomique, profitez d'un moment de détente pour dénouer les tensions dans le haut du corps. Marylène s'inspire du massage Amma assis, combinant pressions, frictions et percussions pour un effet à la fois relaxant et dynamisant.

**dimanche 8**

**EXTRAORDINAIRES OBJETS DE L'ORDINAIRE #6 DERNIER JOUR POUR CANDIDATER !**

Du 21 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2019, la Petite Rockette présentera, en partenariat avec la MPAA/Breguet, la 6<sup>e</sup> édition de son festival autour des arts de la récupération, de l'écologie et des modes de vie durables et solidaires. Les artistes sont invités à candidater avant ce soir minuit! L'appel à projet est consultable en ligne:  
[www.lapetiterockette.org/extraordinaires/](http://www.lapetiterockette.org/extraordinaires/)  
@ExtraordinairesObjetsdeOrdinaire  
@extraordinaires\_objets

**lundi 9**

**LECTURE DE AU CŒUR DES TÉNÉBRES** de Joseph Conrad  
19h • Entrée libre • Tout public  
Un lundi sur deux, Clara, Alex et Yann vous proposent des lectures choisies lues par des invités. Cette fois-ci, c'est Alexandre Pallu qui lira le texte de Conrad.

**mercredi 11**

**MASSAGE INTUITIF PAR VIRGINIE**  
17h30 > 20h30 • Prix libre • Tout public  
Virginie vous propose un petit moment de bien être et de détente par des massages intuitifs aux influences diverses.

**ATELIER AU NATUREL** Prix indicatif 8€  
**Baume pour cheveux**  
19h > 21h • Réservation conseillée • Adultes / Ados  
Venez fabriquer un soin réparateur et hydratant pour cheveux et apprendre les alternatives aux shampoings. Apportez un contenant en verre d'environ 100 ml. Plus d'infos au dos  
**Infos / résas :** communerbe@gmail.com

**samedi 7**

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE**

**vendredi 13**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**ÉCOLO C'EST ÉCONOME !**  
Atelier avec la coordination eau IDF  
2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois 17h > 19h • 8€ minimum • Tout public  
Venez apprendre à fabriquer vous-même des produits cosmétiques et ménagers à prix mini pour lutter durablement contre la pollution de l'eau! Prévoir 2 contenants pour emporter vos créations.  
**Résas :** ecolo-est-econome@eau-iledefrance.fr

**mardi 10**

**TRICOT SOLIDAIRE AU PROFIT D'ACTION FROID**  
15h > 18h • Gratuit • Plus d'infos au dos

**COUTURE ZÉRO DÉCHET**  
15h > 17h • Prix libre • Adultes / Ados  
Plus d'infos au dos

**AMAP PARMENTIER**  
18h > 20h • 12€ le panier hebdomadaire • engagement annuel • d'infos au dos

**mardi 17**

**TRICOT SOLIDAIRE AU PROFIT D'ACTION FROID**  
15h > 18h • Gratuit • Plus d'infos au dos

**AMAP PARMENTIER**  
18h > 20h • 12€ le panier hebdomadaire • engagement annuel • d'infos au dos

**ATELIER DÎNER**  
18h30 > 21h30 • Voir prix en ligne • Adultes / Ados  
Côme et Cécile, cheffes de la Trockette, vous ouvrent leur cuisine et partagent avec vous leur techniques et astuces pour sublimer des produits issus d'invendus, pour un menu garanti anti-gaspi.  
**Infos / résas :** trockette@lapetiterockette.org

**jeudi 12**

**RÉPARATION INFORMATIQUE**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

...et même un difficile!

	6		2	4				
	7				5			
4				3		9		
9	1					6		
6		3		9		7		8
		7					9	3
		2		5				7
			9					3
				6	7			5

**vendredi 13**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**RÉPARATION TEXTILE**  
19h30 > 21h30 • Prix libre • Adultes / Ados

**samedi 14**

**FOIRE AUX LIVRES À PRIX LIBRE**  
14h > 19h • Entrée libre • Tout public  
Venez faire le plein de livres en nous aidant à faire le vide!

**ATELIER TRICOT**  
15h > 18h • 22€ les 3h ou 8€/h • Adultes / Ados  
Venez taquiner les mailles avec Tata Marianne! **Résas :** marianne.godin@neuf.fr

**jeudi 19**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**RÉPARATION TEXTILE**  
19h30 > 21h30 • Prix libre • Adultes / Ados

**mercredi 18**

**MASSAGE INTUITIF PAR VIRGINIE**  
17h30 > 20h30 • Prix libre • Tout public  
Virginie vous propose un petit moment de bien être et de détente par des massages intuitifs aux influences diverses.

**ATELIER AU NATUREL** Prix indicatif 8€  
**Crème**  
19h > 21h • Réservation conseillée • Adultes / Ados  
Venez fabriquer une crème pour le visage et le corps à base d'huile végétale et de cire d'abeille aux multiples déclinaisons en fonction des types de peau. Apportez un contenant en verre de 100 ml. Plus d'infos au dos  
**Infos / résas :** communerbe@gmail.com

**jeudi 19**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**RÉPARATION TEXTILE**  
19h30 > 21h30 • Prix libre • Adultes / Ados

**vendredi 20**

**SOIRÉE RESTO SÉNÉGALAISE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS**  
20h > 21h30 • entrée + plat + dessert 10€  
Une à deux fois par mois, c'est vous qui faites la cuisine à la Trockette! Cette fois-ci, Amanda vous propose un dîner sénégalais. Menu à venir...  
**Pour réserver ou proposer un menu :**  
trockette@lapetiterockette.org

**samedi 21**

**COUTURE ZÉRO DÉCHET**  
15h > 17h • Prix libre • Adultes / Ados  
Plus d'infos au dos

**SOIRÉE RESTO DONT VOUS ÊTES LE HÉROS**  
20h > 21h30 • entrée + plat + dessert 10€  
Une à deux fois par mois, c'est vous qui faites la cuisine à la Trockette! Cette fois-ci, Mathilda vous propose un dîner au saveurs tunisiennes:  
• Petites salades tunisiennes  
• Couscous au poisson  
• Dessert fruité  
**Pour réserver ou proposer un menu :**  
trockette@lapetiterockette.org

**lundi 23**

**LA NUIT REFUSE DE VENIR**  
Lecture musicale d'après les poèmes de Federico García Lorca  
19h • Entrée libre • Tout public  
Un lundi sur deux, Clara, Alex et Yann vous proposent des lectures choisies lues par des invités. Cette fois-ci, ce sont Ireina Labetskaia au texte et Christian Hinz à la composition et à la contrebasse, qui mettront les poèmes Federico García Lorca en musique.

**jeudi 19**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**RÉPARATION TEXTILE**  
19h30 > 21h30 • Prix libre • Adultes / Ados

**mercredi 25**

**ATELIER GOÛTER**  
15h > 16h30 • Voir prix en ligne • 5 > 11 ans  
Cuisinots en herbe ou aguerris, venez découvrir des recettes de goûter anti-gaspi à base d'invendus avec les astucieuses Côme et Cécile, cheffes de la Trockette.  
**Infos / résas :** trockette@lapetiterockette.org

**jeudi 26**

**RÉPARATION INFORMATIQUE**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**lundi 23**

**LA NUIT REFUSE DE VENIR**  
Lecture musicale d'après les poèmes de Federico García Lorca  
19h • Entrée libre • Tout public  
Un lundi sur deux, Clara, Alex et Yann vous proposent des lectures choisies lues par des invités. Cette fois-ci, ce sont Ireina Labetskaia au texte et Christian Hinz à la composition et à la contrebasse, qui mettront les poèmes Federico García Lorca en musique.

**mardi 24**

**TRICOT SOLIDAIRE AU PROFIT D'ACTION FROID**  
15h > 18h • Gratuit • Plus d'infos au dos

**AMAP PARMENTIER**  
18h > 20h • 12€ le panier hebdomadaire • engagement annuel • d'infos au dos

**ATELIER CUIR**  
18h30 > 21h30 • 12€ • Adultes / Ados  
Apprenez les bases du travail du cuir: Coupe, Couture main, encollage, pose de fermoir. Confectionnez vous même un objet choisi entre plusieurs modèles.  
**Facebook @lqtanne**  
**Infos / résas :** trockette@lapetiterockette.org

**mercredi 25**

**MASSAGE INTUITIF PAR VIRGINIE**  
17h30 > 20h30 • Prix libre • Tout public  
Virginie vous propose un petit moment de bien être et de détente par des massages intuitifs aux influences diverses.

**ATELIER AU NATUREL** Prix indicatif 8€  
**Dentifrice**  
19h > 21h • Réservation conseillée • Adultes / Ados  
Venez fabriquer un dentifrice à l'argile et prendre connaissance des différentes recettes et soins dentaires à base de plantes, sans toxicité et à la portée de tous. Apportez un contenant en verre d'environ 100 ml. Plus d'infos au dos  
**Infos / résas :** communerbe@gmail.com

**vendredi 27**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**ÉCOLO C'EST ÉCONOME !**  
Atelier avec la coordination eau IDF  
2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois 17h > 19h • 8€ minimum • Tout public  
Venez apprendre à fabriquer vous-même des produits cosmétiques et ménagers à prix mini pour lutter durablement contre la pollution de l'eau! Prévoir 2 contenants pour emporter vos créations.  
**Résas :** ecolo-est-econome@eau-iledefrance.fr

**samedi 28**

**APRÈS-MIDI JEUX**  
16h > 18h • Gratuit • Tout public  
Venez découvrir et/ou pratiquer les meilleurs jeux de stratégie avec un maître de jeu. Ce samedi, partez à la conquête de Carcassonne, croisez le fer avec le dragon rouge et priez pour que la fée vous protège!  
**SOIRÉE RESTO TRAD EN BOUCHE**  
Par le collectif Trad'en-bouche  
19h30 > 23h • 10€ • Tout Public  
Trad'en-bouche vous invite à une soirée culinaire et littéraire! Amateurs de bonne chère et de littérature, venez partager un moment convivial, déguster des petits plats et écouter la lecture de quelques pages traduites de la littérature mondiale.  
**Infos / résas :** trockette@lapetiterockette.org

**mardi 24**

**TRICOT SOLIDAIRE AU PROFIT D'ACTION FROID**  
15h > 18h • Gratuit • Plus d'infos au dos

**AMAP PARMENTIER**  
18h > 20h • 12€ le panier hebdomadaire • engagement annuel • d'infos au dos

**ATELIER CUIR**  
18h30 > 21h30 • 12€ • Adultes / Ados  
Apprenez les bases du travail du cuir: Coupe, Couture main, encollage, pose de fermoir. Confectionnez vous même un objet choisi entre plusieurs modèles.  
**Facebook @lqtanne**  
**Infos / résas :** trockette@lapetiterockette.org

**mercredi 25**

**MASSAGE INTUITIF PAR VIRGINIE**  
17h30 > 20h30 • Prix libre • Tout public  
Virginie vous propose un petit moment de bien être et de détente par des massages intuitifs aux influences diverses.

**ATELIER AU NATUREL** Prix indicatif 8€  
**Dentifrice**  
19h > 21h • Réservation conseillée • Adultes / Ados  
Venez fabriquer un dentifrice à l'argile et prendre connaissance des différentes recettes et soins dentaires à base de plantes, sans toxicité et à la portée de tous. Apportez un contenant en verre d'environ 100 ml. Plus d'infos au dos  
**Infos / résas :** communerbe@gmail.com

**vendredi 27**

**RÉPARATION ÉLECTROMÉNAGER**  
16h > 19h • Prix libre • Adultes / Ados

**ÉCOLO C'EST ÉCONOME !**  
Atelier avec la coordination eau IDF  
2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois 17h > 19h • 8€ minimum • Tout public  
Venez apprendre à fabriquer vous-même des produits cosmétiques et ménagers à prix mini pour lutter durablement contre la pollution de l'eau! Prévoir 2 contenants pour emporter vos créations.  
**Résas :** ecolo-est-econome@eau-iledefrance.fr

**ADHÉRER À LA PETITE ROCKETTE**  
C'est indispensable pour accéder aux ateliers. Pour 6€ annuel, vous pourrez aussi

- bénéficier d'un tarif préférentiel sur vos consommations à la Trockette
- louer nos salles polyvalentes pour vos répétitions, réunions, etc...
- être informés de toutes nos actualités en priorité (braderie à la ressourcerie, événements, etc...)
- nous soutenir pour que l'aventure continue!

L'adhésion est inutile pour les mineurs.

**LA FAMILLE S'AGRANDIT !**  
VOUS POURREZ BIENTÔT NOUS RETROUVER ICI :

La Petite Rockette, s'appête à ouvrir deux nouvelles adresses dans le 12<sup>e</sup> à Mongallet :

- Une ressourcerie qui collectera les objets dont vous ne voulez plus pour leur offrir une seconde vie.
- Un espace associatif à la fois conserverie, atelier et espace d'animation autour de la récup., de la réparation et du DIY.

On n'a pas encore de date d'ouverture, mais l'aménagement va bon train !

# CÔTÉ CAFÉ

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

À la Trockette, sirotez des jus de fruits bio originaux, des limonades équitables, un café ou un sirop à prix libre, des bières de micro-brasseries franciliennes et une sélection de vins bios.

## LES MIDIS DE LA TROCKETTE

**MENU UNIQUE** ENTRÉE + PLAT + DESSERT **10€**

PLAT **6€** • ENTRÉE **2€** DESSERT **3€**

**Du mardi au vendredi 12h30 > 14h** • Quantités limitées! Venez en début de service.

Nos cuistots et leur équipe de bénévoles vous proposent chaque jour un menu unique à petit prix préparé avec de bons produits issus des invendus de nos épiceries partenaires. Nous apportons un soin tout particulier à la sélection des produits, favorisant les commerces de proximité, comme l'épicerie *Zingam*, l'agriculture locale, et pour une grande part, les produits biologiques.

**Pour rejoindre l'équipe • [restotrockette@lapetiterockette.org](mailto:restotrockette@lapetiterockette.org)**

**LE GASPI, SALSIFIS!** En France, 10 millions de tonnes de nourriture encore consommable part à la poubelle chaque année! Cela représente 29kg par habitant dont 7kg encore emballés, soit l'équivalent d'un repas par semaine! C'est en île de France que l'on gaspille le plus! Si on faisait mieux en 2019?

## INFOS PRATIQUES

125 rue du Chemin Vert - 75011 Paris • **M** Père Lachaise  
du mardi au vendredi 12h30 > 22h • le samedi 17h > 22h  
09 50 34 33 79 • [trockette@lapetiterockette.org](mailto:trockette@lapetiterockette.org)

La Trockette est une création de l'association de la Petite Rockette qui gère aussi à la même adresse une ressourcerie et sa boutique solidaire, de nombreux cours et ateliers accessibles à tous, ainsi que des salles de répétition mises à disposition. Lieu d'échange, de création et de solidarité ancré dans son quartier, la Petite Rockette permet la rencontre de personnes issues de tous horizons.

**[WWW.LAPETITEROCKETTE.ORG](http://WWW.LAPETITEROCKETTE.ORG)**

Ce dépliant est imprimé sur papier recyclé avec des encres végétales chez un imprimeur engagé dans la valorisation de ses déchets papier.