



- **Atelier Pilates (hors vacances scolaires)**  
Niveau débutant - tous les mercredis de 11h à 12h : du 4 octobre au 20 décembre  
Niveau confirmé - tous les jeudis de 12h à 13h : du 5 octobre au 21 décembre  
Proposé et animé par **Viviane Oliveira** habitante du 4<sup>ème</sup>  
➔ *Salle Voyelles*
- **Atelier Qi-Gong**  
Les jeudis de 9h30 à 11h30 : 5 octobre, 9 novembre, 7 décembre  
Découverte des arts énergétiques chinois  
Proposé et animé par **Béatrice Gromb Reynier**  
➔ *Salle Voyelles*
- **Atelier Tango des 5 éléments**  
Les vendredis de 19h à 20h30 : 20, 27 octobre, 3, 10, 17, 24 novembre, 1<sup>er</sup> décembre  
Animé par **Alain Moïse Arbib**  
➔ *Salle Voyelles*

### Artistique

- **Atelier Lecture & Mise en Espace : « un livre - un auteur »**  
Les lundis de 19h à 20h30 : à partir du 2 octobre  
Par la lecture du roman autobiographique *L'Atelier de Marie-Claire*, approchez la personnalité et le destin singulier de **Marguerite Audoux**  
Proposé et animé par **Anne Quercy**  
➔ *Salle Sophie-Germain*
- **Atelier Peinture (atelier annuel)**  
Les mardis de 14h30 à 16h30 : 3, 17 octobre, 7, 28 novembre, 5, 19 décembre  
Proposé et animé par **Carlos Aresti**, artiste et habitant du 4<sup>ème</sup>  
➔ *Salle Voyelles*
- **Atelier Dessin**  
Les mercredis de 10h à 12h : à partir du 20 septembre  
Animé par la peintre **Claire Macaigne**  
➔ *Salle Sophie-Germain*
- **Atelier Écriture**  
Les mercredis de 14h à 17h : 20 septembre, 4, 18 octobre, 8, 22 novembre, 6, 20 décembre  
Propositions d'écritures ludiques, guidées par **Patrick Lebrun**, comédien et écrivain  
➔ *Salle Voyelles ou Sophie-Germain*
- **Groupe Action Femme**  
Les jeudis de 18h30 à 20h30 : 9 novembre, 7, 21 décembre  
Travail de recherche autour des paroles de femmes proposé par la metteuse en scène et plasticienne **Murielle Béchame**  
➔ *Salle Sophie-Germain*
- **Atelier De la Méditation à la Danse**  
Les samedis de 10h à 13h : 7 octobre, 18 novembre, 9 décembre  
Découverte des bases en méditation et Butô animée par **Béatrice Gromb Reynier**  
➔ *Salle Voyelles*

Mis à jour le 31 octobre 2017. Ce document est imprimé sur papier 100% recyclé.

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

## PÔLE CITOYENS

NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2017

Ouvert à tous les habitants du 4<sup>ème</sup> arrondissement, le Pôle Citoyens facilite et coordonne les initiatives citoyennes pensées et conçues par et pour les habitants du 4<sup>ème</sup> arrondissement. Le Pôle Citoyens est un lieu de rencontre, de partage de compétences, de solidarité et de création de lien social. Ainsi, il accompagne ceux qui veulent s'engager bénévolement dans la vie de leur arrondissement et qui souhaitent partager leurs savoirs ou leurs centres d'intérêts avec d'autres habitants. L'équipe du Pôle Citoyens les aide dans la mise en œuvre de ces initiatives et projets : mise à disposition de salles, besoins logistiques, communication... Le Pôle Citoyens accueille ainsi des événements, ateliers, conférences et visites culturelles, des permanences institutionnelles et associatives et anime le Conseil Municipal des Enfants.



Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h30  
Mairie du 4<sup>ème</sup> 2 - place Baudoyer 75004 Paris  
**Tél. : 01 44 54 75 09 - Courriel : mairie4.polecitoyens@paris.fr**  
**www.mairie4.paris.fr/vie-citoyenne/pole-citoyens**

## • Les mardis de la santé

Le foie, un organe vital à protéger par le **Pr Didier Samuel**, Responsable du service d'hépatologie et Doyen de la faculté de Médecine Paris Sud

**Mardi 28 novembre de 18h30 à 20h**

➤ *Salle Voyelles (sans inscription, dans la limite des places disponibles)*

## • Cinéma : cycles **La Mairie du 4<sup>ème</sup> fait son Luminor**

**Lundi 13 novembre à 14h** : *Le Caire Confidentiel*, 2017, policier-drame, **Tarik Saleh**

**Samedi 16 décembre à 11h** : *Le Grand Méchant Renard*, 2017, animation,

**Benjamin Renner & Patrick Imbert** (séance intergénérationnelle - enfants à partir de 6 ans)

➤ *Cinéma Luminor (contremarques à retirer à l'accueil du Pôle Citoyens une semaine avant)*

## • Conférences de l'Association des amis de Stendhal

**Mercredi 8 novembre de 18h30 à 20h** : *Le jaune et le noir*, par **Nicolas Saudray**

**Mercredi 6 décembre de 18h30 à 20h** : *Vivre et raconter. La présence des Mémoires dans les romans de Stendhal*, par **Philipp Lammers**

➤ *Salle Voyelles (sans inscription, dans la limite des places disponibles)*

## • Conférences d'Histoire de l'Art

**Jeudi 14 décembre de 16h à 17h30** : *Dessiner en plein air au XIX<sup>ème</sup> siècle*

Proposées et animées par **Frédérique Jannel**, conférencière

➤ *Salle Voyelles (sur inscription)*

## • Réunion d'information sur les modes de garde

Des professionnels de la petite enfance vous présenteront les modes de garde à votre disposition et répondront à toutes vos questions.

**Jeudi 9 novembre de 18h**

➤ *Salle Voyelles (sur inscription)*

## • Promenades guidées dans Paris

**Samedi 18 novembre à 10h** : *De la muraille Philippe Auguste, le long de la Seine, jusqu'à la place de la Bastille*

**Samedi 16 décembre à 10h** : *La place de la Bastille du moyen âge à nos jours*

Proposées par **Michel Riethon Pannetrat**

➤ *Départ : dans la cour de la Mairie du 4<sup>ème</sup> (sur inscription)*

## • Conférence de la Mission de Prévention et de Communication du Commissariat du 4<sup>ème</sup> et du CLIC Paris Autonomie Saint-Jacques

Réunion sur la prévention des vols par ruse et autres agressions

**Mardi 21 novembre de 10h à 12h**

➤ *Salle Voyelles (sur inscription)*

## • Visite guidée de la crypte archéologique de l'Île de la Cité

par le **Musée Carnavalet** (présence d'un conférencier)

**Vendredi 1<sup>er</sup> décembre à 14h**

➤ *Départ à 13h du Pôle Citoyens (sur inscription)*

## • Échange sur la parentalité et le développement de l'enfant

Une proposition de **Sara Sesia**

Tous les premiers samedis du mois.

Prochain rdv : **Samedi 2 décembre de 14h30 à 15h30**

➤ *Salle Voyelles (sur inscription)*

## • Conférence de l'association ADAL : À la Découverte de l'Âge Libre

*Le mal-être et la dépression : les comprendre pour les prévenir*, par **Marie-Blanche Migeon**

**Mercredi 6 décembre de 14h à 17h**

➤ *Salle Voyelles (sur inscription)*

## • Bal Tango des 5 éléments

Sur une proposition de **Alain Moïse Arbib**

**Vendredi 8 décembre** : initiation de 17h45 à 19h et bal de 19h à 22h

➤ *Salle des Mariages (sur inscription)*

## • Visite de l'exposition Gauguin au Grand Palais

**Mercredi 13 décembre à 16h**

➤ *Départ à 15h20 du Pôle Citoyens (sur inscription)*

## • Conférence sur la culture italienne à table

Proposée et animée par **Sara Sesia**

**Mercredi 13 décembre de 19h à 20h**

➤ *Salle Voyelles (sur inscription)*

# ACTIVITÉS régulières

## Informatique et nouvelles technologies

### • Initiation à l'Informatique (hors vacances scolaires)

**Les lundis de 10h30 à 12h** : 2, 9, 16 octobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4 décembre

Animée par l'association **E-Seniors**

➤ *Salle Informatique*

### • Atelier Smartphone & Tablette android (atelier semestriel)

**Les jeudis de 10h à 11h30** : 5 octobre, 9, 23 novembre, 7 décembre

Proposé par **Pierre Gourdou** habitant du 4<sup>ème</sup>

➤ *Salle Sophie-Germain*

## Convivialité

### • Le Café du Pôle Citoyens

**Tous les lundis à partir de 14h30** : reprise le 11 septembre

Avec **Marie-Claude Juranville** habitante du 4<sup>ème</sup>

➤ *Salle Sophie-Germain*

## Bien-être

### • Marche Nordique (hors vacances scolaires)

**Tous les lundis à 9h30 et les vendredis à 10h** - Avec les animateurs sportifs de la **DJS**

➤ *Pôle Citoyens*

### • Atelier Garder l'équilibre au quotidien (hors vacances scolaires)

**Cycle de 12 ateliers les vendredis à 10h**, à partir du 10 novembre

En partenariat avec le **PRIF**, Prévention Retraite Ile-de-France

➤ *Salle Voyelles*

### • Atelier Garder l'équilibre au quotidien - 2<sup>ème</sup> Partie

**Les lundis de 10h à 11h** : à partir du 2 octobre

Proposé par **Anne Quercy**, à l'initiative du collectif ayant participé à l'Atelier du **PRIF**

➤ *Salle Voyelles*