

## • Les mardis de la santé

Conseils pour éviter les Urgences, par le **Docteur Gérard Kierzek**, Médecin urgentiste

**Mardi 26 septembre de 18h30 à 20h (prochain RDV le mardi 28 novembre)**

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

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

**Lundi 2 octobre à 14h** : *Comme un avion*, 2015, comédie, **Bruno Podalydès**

**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** (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 4 octobre de 18h30 à 20h** : *Stendhal et Astolphe de Custine*,

par **François Bronner**

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

**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)*

## • Séance Courts Métrages au Forum des Images

*Paris décomplexé !* Séance spéciale de cinq courts métrages, précédée d'une découverte du **Forum des Images** et de ses collections de films

**Jeudi 5 octobre de 14h30 à 16h**

➔ *Forum des Images (Forum des Halles, 2 rue du cinéma, 75001 Paris, sur inscription)*

## • Forum de la Santé

Des professionnels vous proposent des dépistages, des conseils de prévention et des ateliers pratiques

**Jeudi 12 octobre de 10h à 17h**

➔ *Pôle Citoyens et Salle Voyelles*

## • Conférences d'Histoire de l'Art

**Jeudi 19 octobre de 16h à 17h30** : *Parcs et jardins de la Capitale*

**Jeudi 14 décembre de 16h à 17h30** : *Dessiner en plein air ...* Cette conférence est

présentée en parallèle de l'exposition du Louvre

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

➔ *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**

Conférence à destination des publics seniors

**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)*



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

## PÔLE CITOYENS

SEPTEMBRE, OCTOBRE,  
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**

## 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  
Animé 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  
Réunion d'information jeudi 5 octobre à 10h  
Proposé par Pierre Gourdou habitant du 4<sup>ème</sup>  
➔ *Salle Informatique*

## 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. Réservée aux seniors munis de la carte citoyenne sur inscription auprès des animateurs jeudi 14 septembre de 14h à 16h  
➔ *Pôle Citoyens*
- **Atelier Garder l'équilibre au quotidien (hors vacances scolaires)**  
Cycle de 12 ateliers les mardis de 10h30 à 12h : 7, 14, 21, 28 novembre, 5, 12 décembre, 9, 16, 23, 30 janvier, 6, 13 février  
Conférence de présentation mardi 17 octobre de 10h30 à 12h  
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 11h30 : à partir du 2 octobre  
Proposé par Anne Quercy, à l'initiative du collectif ayant participé à l'Atelier du PRIF  
➔ *Salle Voyelles*
- **Atelier Pilates (hors vacances scolaires)**  
Niveau débutant - tous les mercredis de 12h à 13h : 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  
Réunion d'information jeudi 5 octobre à 9h30  
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. Réunion d'information vendredi 13 octobre à 19h  
➔ *Salle Voyelles*

## • 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 Bûto animée par Béatrice Gromb Reynier  
➔ *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 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 Sophie-Germain*

### • Atelier Dessin

Les mercredis de 10h à 12h : à partir du 20 septembre  
Animé par la peintre Claire Macaigne  
➔ *Salle Voyelles*