



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

## PÔLE CITOYENS

JANVIER 2020

Ouvert à tous les habitants du 4<sup>e</sup> arrondissement, le Pôle Citoyens facilite et coordonne les initiatives citoyennes pensées et conçues par et pour les habitants du 4<sup>e</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>e</sup> - 2 place Baudoyer 75004 Paris

- Le Pôle citoyens sera fermé du 26 décembre au 3 janvier inclus -

Tél. : 01 44 54 75 09 - Courriel : [mairie4.polecitoyens@paris.fr](mailto:mairie4.polecitoyens@paris.fr)

[www.mairie04.paris.fr/vie-citoyenne/pole-citoyens](http://www.mairie04.paris.fr/vie-citoyenne/pole-citoyens)

### ÉVÉNEMENTS sur inscription dès le lundi 6 janvier 2020



#### • Grand Palais

Visite libre de l'exposition Toulouse-Lautrec

Vendredi 10 janvier à 14h45

➔ 3, avenue du Général Eisenhower 75008 Paris

#### • Cinéma : La Mairie du 4<sup>e</sup> fait son Luminor

« Hors Normes »

Lundi 13 janvier à 14h00

➔ Cinéma Luminor, 20 rue du Temple 75004 (contremarque à retirer à l'accueil du Pôle Citoyens)

#### • Institut du monde Arabe

Visite libre de l'exposition Al-Ula, merveille d'Arabie à 14h15  
suivie de la visite de l'Institut à 15h45

Mardi 14 janvier

➔ 1, rue des Fossés-Saint-Bernard, Place Mohammed V 75005 Paris

#### • Bibliothèque Nationale de France

Visite guidée du Site Richelieu

Mardi 21 janvier à 9h30

➔ 58, rue Richelieu 75002 Paris

#### • Musée de la Légion d'honneur et des Ordres de Chevalerie

Visite guidée

Vendredi 24 janvier à 14h00

➔ 2, rue de la Légion d'honneur 75007 Paris

#### • Bibliothèque Nationale de France

Visite guidée du Site Arsenal

Mercredi du 29 janvier à 15h00

➔ 1, rue de Sully 75004 Paris

#### • Conférence Histoire de l'Art

Léonard de Vinci au Musée du Louvre

Proposée et animée par Frédérique Jannet, conférencière

Jeudi 30 janvier de 16h30 à 18h00

➔ Salles voyelles

#### • Conférence Naturopathie

« Apprendre à Grignoter sainement »

Proposée et animée par Sabine Monnoyeur, Naturopathe

Jeudi 30 janvier de 19h15 à 20h30

➔ Salle Voyelles

#### • Cinéma : La Mairie du 4<sup>e</sup> fait son Luminor

« Sorry we missed you »

Lundi 3 février à 14h00

➔ Cinéma Luminor, 20 rue du Temple 75004 (contremarque à retirer à l'accueil du Pôle Citoyens)

## • Assemblée Nationale

Visite guidée

Lundi 3 février à 10h00

➔ 33, quai d'Orsay 75007 Paris

ACTIVITÉS régulières sur inscriptions dès le lundi 6 janvier 2020



## INFORMATIQUE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES

### • Initiation Informatique pour les débutants

Les lundis de 10h30 à 12h: 20 et 27 janvier

Proposé et animé par l'association E-Seniors

➔ Salle Informatique

### • Initiation smartphone - conseils et aides pour perfectionnement

Les vendredis de 10h à 11h30: 10, 17, 24 et 31 janvier

Proposé et animé par Pierre Gourdou

➔ Salle Informatique

## BIEN-ÊTRE

### • NOUVEAU Atelier de Mémoire

Conférence obligatoire le vendredi 10 janvier de 14h30 à 16h30, suivie de 11 séances: les vendredis 17, 24, 31 janvier, 7 et 28 février, et les 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril de 14h30 à 16h30

### • Atelier Garder l'équilibre au quotidien - suites du stage (hors vacances scolaires)

Les lundis de 10h à 11h: 13, 20 et 27 janvier

Proposé et animé par Anne Quercy, à l'initiative du collectif ayant participé à l'atelier du PRIF, Prévention Retraite Île-de-France

➔ Salle Voyelles

### • Atelier Equilibre en mouvement PRIF

Conférence le vendredi 10 janvier de 10h à 11h, suivie de 11 séances: les vendredis 17, 24 et 31 janvier (de 10h à 11h), 7, 28 février (de 10h à 12h), 6, 13, 20, et 27 mars et 3 avril

Proposé par l'association Prim'Adal en partenariat avec le PRIF

➔ Salle Voyelles

### • Atelier Qi Gong

Tous les mercredis de 10h à 11h30

Proposé animé par Janie Cabanat, Professeure de Qi Gong

➔ Salle Voyelles

### • Atelier Mémoire

Les jeudis de 10h à 12h: 9, 16, 23 et 30 janvier

Proposé et animé par l'association Brain'up, en partenariat avec le PRIF

➔ Salle Voyelles

## ARTISTIQUE

### • Atelier Flamenco avancé (hors vacances scolaire)

Tous les lundis de 19h à 20h30

Proposé et animé par Sharon Sultan, danseuse professionnelle

➔ Salle Voyelles

### • Entrez dans la Danse

Le mercredi 29 janvier et le 12 février de 19h à 20h30

Proposé et animé par Anne Quercy

➔ Salle Voyelles

### • Atelier L'art de la prise de la parole en public

Tous les mercredis de 19h à 20h30

Proposé et animé par Maurice Suissa

➔ Salle Sophie-Germain

### • Chant lyrique

Les mercredis de 13h30 à 16h30

Proposé et animé par Didier Wagner et Denise Charensol

➔ Salle Voyelles

### • Atelier Dessin (la technique du portrait)

Les samedis de 14h à 15h30

Proposé et animé par Jihyeon Lee

➔ Salle Voyelles

### • Atelier peinture

Les mardis de 14h30 à 16h30: 7 et 28 janvier

Proposé et animé par Carlos Aresti, artiste peintre

➔ Salle Voyelles

### • Atelier de conversation en Espagnol

Les jeudis de 17h à 18h30: 9, 16, 24 et 30 janvier

Proposé et animé par Marisa Molina

➔ Salle Sophie-Germain

### • Atelier Anglais (intermédiaire)

Les mardis de 10h à 12h à partir du 7 janvier 2020

Proposé et animé par Jean-Pierre Stewart

➔ Salle Sophie-Germain

### • Atelier Tango

Les vendredis de 19h à 20h30: 10, 17 et 24 janvier

Proposé et animé par Alain-Moïse Arbib

➔ Salle Voyelles

Le Pôle citoyens sera fermé du 26 décembre au 3 janvier inclus.

Autres lieux proposant des activités aux seniors :

Le Petit Rémoleur, 3 rue de Fourcy 75004 - 01 48 87 51 26

Ave Maria, 4 rue Ave Maria 75004 - 01 48 87 67 39

Coallia, 30 quai des Célestins 75004 - 01 44 61 13 41

Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris, 2 place Baudoyer, Porte C - 01 44 54 76 50