

• **Massage Bébé (0 à 12 mois)**

Mardi 14 mai de 10h30 à 12h

Proposé et animé par **Sabine Monnoyeur, naturopathe**

➔ **Salle voyelles**

**ARTISTIQUE**

• **Chant lyrique**

Proposé et animé par **Didier Wagner** et **Denise Charenzol**

Tous les mercredis de 13h à 16h à partir du 10 avril

➔ **Salle Voyelles**

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

Les samedis de 14h à 15h30 : 4 et 25 mai; 8 et 22 juin et le 6 juillet

Proposé et animé par **Jihyeon Lee**

➔ **Salle Voyelles**

• **Atelier Lecture**

Lire et comparer des traductions différentes de textes classiques. Premier texte : l'Illiade d'Homère

Les lundis de 19h à 20h30 : 6, 20 mai et 27 mai, 3 et 24 juin et le 1<sup>er</sup> juillet

Proposé et animé par **Anne Quercy**

➔ **Salle Sophie-Germain**

• **Atelier Ecriture**

Les vendredis de 14h30 à 16h30 : 31 mai; 7, 14 et 28 juin

Proposé et animé par **Marie Fernier** et **Chantal Amoureux**

➔ **Salle Sophie-Germain**

• **Atelier théâtre familiale (7-11 ans)**

«Aujourd'hui je suis toi»

Quand les enfants et les parents inversent les rôles le temps d'une improvisation

Samedi 18 mai de 15h à 16h30

Proposé et animé par **Anne-Marie Gidon, comédienne et scénariste**

➔ **Salle Voyelles**

**DISPOSITIFS SOLIDAIRES au Pôle Citoyens**

• **Collecte de produits hygiéniques**

Organisée par l'association **Règles Élémentaires**

Pour aider les femmes sans domicile à rester dignes

• **Collecte de paires de lunettes**

Organisée par le **Lions Clubs**

Vous pouvez déposer toutes vos lunettes avec et sans monture, avec ou sans verre, vos verres individuels, etc

**Evènements à venir**

- Musée Carnavalet
- Le parc des Buttes Chaumont
- Gare de l'Est
- Maison Paris Nature

**Autres lieux proposant des activités aux seniors :**

Le Petit Rémouleur, 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



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

## PÔLE CITOYENS

MAI 2019

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 évènements, ateliers, conférences et visites culturelles, des permanences institutionnelles et associatives et anime le Conseil Municipal des Enfants.



Mis à jour le 29 avril 2019. Ce document est imprimé sur papier 100% recyclé.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Mairie du 4<sup>e</sup> - 2 place Baudoyer 75004 Paris

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

[www.mairie4.paris.fr/vie-citoyenne/pole-citoyens](http://www.mairie4.paris.fr/vie-citoyenne/pole-citoyens)

## ÉVÉNEMENTS sur inscriptions dès le jeudi 2 mai 2019



### • Conférence Histoire de l'Art

Le modèle noir de Géricault à Matisse

**Jeudi 9 mai à 16h30**

Les Antiquités Egyptiennes du Musée du Caire au Musée du Louvre

**Jeudi 16 mai à 16h30**

Proposée et animée par **Frédérique Jannel**, conférencière

➤ *Salle Voyelles*

### • Cinéma : La mairie du 4e fait son Luminor

Green Book de **Peter Farrelly**. Drame/Comédie dramatique

**Lundi 13 mai à 14h**

➤ *Cinéma Luminor, 20 rue du temple 75004 (contremarque à retirer à l'accueil du Pôle Citoyens)*

### • Conférence Estime de soi

Retrouver une image (plus) positive de soi

Proposée et animée par **Sylvain Seyrig**, coach et formateur

**Mardi 14 mai de 19h à 20h**

➤ *Salle Voyelles*

### • Conférence Les amis de Stendhal

Stendhal cosmopolite

**Mercredi 15 mai à 18h30**

➤ *Salle Voyelles - sans inscription*

### • Musée d'art et d'histoire du Judaïsme

Visite libre de la collection permanente avec des audioguides

**Mercredi 15 mai à 15h**

➤ *71, rue du temple 75003*

### • Maison des Métallos

«Histoire d'elles» Chant et musique

**Jeudi 16 mai à 12h et le vendredi 17 mai à 19h**

➤ *94, rue Jean-Pierre Timbaud 75011*

### • Maison Européenne de la Photographie (MEP)

Visite libre des expositions

**Mercredi 22 mai à 14h**

➤ *5-7, rue de Fourcy 75004*

### • Institut Suédois

Visite guidée

**Vendredi 24 mai à 14h**

➤ *11, rue Payenne 75003*

### • Philharmonie de Paris

Spectacle / concert «Les larmes de Saint-Pierre»

**Lundi 27 mai à 20h30**

➤ *221, avenue Jean-Jaurès 75019*

### • Musée d'Orsay

Visite libre de l'exposition «Le Modèle noir de Géricault à Matisse»

**Mardi 28 mai à 15h15**

➤ *1, rue de la Légion d'Honneur 75007*

### • Mardi de la Santé

«Hypnose et auto-hypnose contre la douleur» par le **Dr. Pencalet**

**Mercredi 28 mai à 18h30**

➤ *Salle Voyelles - sans inscription*

### • Cité de l'Architecture et du Patrimoine

Visite libre

**Mercredi 29 mai à 14h30**

➤ *1, place du Trocadéro et du 11 novembre 75016*

### • Conférence Naturopathie

«Objectif maillot»

Proposée et animée par **Sabine Monnoyeur**, naturopathe

**Mercredi 5 juin de 19h à 20h30**

➤ *Salle Voyelles*

## ACTIVITÉS régulières sur inscriptions dès le jeudi 2 mai 2019



### CONVIVIALITÉ

#### • Le Café du Pôle Citoyens

Les lundis à partir de 14h30

Proposé par **Marie-Claude Juranville**

➤ *Salle Sophie-Germain (sans inscription dans la limite des places disponibles)*

### INFORMATIQUE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES

#### • Atelier Informatique Initiation

Les lundis de 10h30 à 12h : 6, 13, 20 et 27 mai et le 3 juin

Animé par l'association **E-Séniors**

➤ *Salle Informatique*

### BIEN-ÊTRE

#### • Atelier Qi Gong

Les mardis de 11h à 12h30 : 7, 17, 21 et 28 mai; 4, 11, 18 et 25 juin

Animé par **Janie Cabanat**, Professeure de Qi Gong

➤ *Salle Voyelles*

#### • Atelier «Bien chez soi»

Conférence obligatoire le **mercredi 15 mai** suivie de 5 séances

**Les mercredis de 10h à 12h** : 22 et 29 mai; 5, 12 et 19 juin

En partenariat avec le **PRIF**, animé par l'association **SOLIHA**

➤ *Salle Voyelles*

#### • Atelier D-Marche

Conférence obligatoire le **lundi 6 mai** suivie de 5 séances

**Les lundis de 10h à 12h** : 20 mai; 3, 17 et 24 juin et 1<sup>er</sup> juillet

En partenariat avec le **PRIF**, animé par l'association **Prim'ADAL**

➤ *Salle Voyelles*

#### • Atelier Yoga post-natal (0-8 mois)

**Jeudi 9 mai de 10h30 à 12h**

Animé par **Erica Rivolier**

➤ *Salle voyelles*

#### • Atelier Yoga Parents - Enfants (5-12 ans)

**Samedi 25 mai de 10h à 11h30**

Animé par **Erica Rivolier**

En partenariat avec le centre **Paris Anim' Pôle Simon Le Franc**

➤ *Salle Voyelles*