

• Atelier Bien-être et confort visuel

Comment prendre soin de ses yeux et de sa vue.

Mardis 20, 27 septembre, 4 octobre de 10h à 11h30

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Corinne Maréchal, réflexologue

• Atelier Mémoire et Bien-être et Cognition»

Vous avez plus de 60 ans, souhaitez entretenir votre corps et votre mémoire ?

Venez participez à cet atelier «Bien-être et cognition» 3 séances mémoire et 2 de

Tai-Chi les vendredis 16, 23 et 30 sept. / 7, 14 oct. de 14h30 à 16h30

➤ Salle Bretagne, proposé par l'association Delta 7

ARTISTIQUE

• Atelier Flamenco (hors vacances scolaires)

Tous les lundis de 19h à 20h30 à partir du 12 septembre

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Sharon Sultan, danseuse professionnelle

• Atelier Peinture

Les mardis de 15h00 à 17h00 : à partir du 4 octobre

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Carlos Aresti, artiste peintre

• Atelier Théâtre, jeu d'interprétation

Les mercredis de 19h à 20h30 à partir du 14 septembre

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Maurice Suissa

LINGUISTIQUE

• Atelier Américain (hors vacances scolaires)

Les mardis de 12h à 14h à partir du 13 septembre (niveau débutant)

Les Jeudis de 10h à 12h à partir du 15 septembre (niveau intermédiaire)

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Jean-Pierre Stewart

CONVIVALITÉ

• Atelier Initiation au Tarot

Un lundi sur deux à partir du lundi 19 septembre de 10h à 13h

➤ Salle Bretagne, proposé et animé par Maria Zaccardi

Toutes les inscriptions aux ateliers et aux événements se feront lors de

La Fête de la Vie Associative et Citoyenne

sur le Parvis de la Mairie Paris Centre, 2 rue Eugène-Spüller

le samedi 3 septembre de 10h à 17h30

et à partir du jeudi 8 septembre au Pôle Citoyenneté

Évènements à venir : musée Cognacq-Jay, musée de la Préfecture,
Orchestre Pas de Loup etc...



Programme du Pôle Citoyenneté

Septembre 2022

Ouvert aux habitants de Paris Centre, le Pôle Citoyenneté facilite et coordonne les initiatives citoyennes pensées et conçues par et pour les habitants du territoire Centre. Le Pôle Citoyenneté 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 Citoyenneté les aide dans la mise en œuvre de ces initiatives et projets : mise à disposition de salles, besoins logistiques, communication...

Le Pôle Citoyenneté accueille ainsi des événements, ateliers, conférences et visites culturelles et anime le Conseil Municipal des Enfants.

Mairie de Paris Centre- 2 rue Eugène Spüller 75003 Paris

01 87 02 62 74

ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

mairiepariscentre.paris.fr



ÉVÉNEMENTS sur inscription

• **Empreintes : artisanat d'Art Français**

Visite guidée exclusive du Temple de l'artisanat Français
Mercredi 7 septembre à 10h ➤ 5, rue de Picardie 75003

• **Cinéma : La mairie de Paris Centre fait son Luminor**

En Corps de Cédric Klapish, Drame
Lundi 12 septembre à 14h ➤ 20, rue du Temple 75004 (contremarque à retirer devant le Luminor)

• **Église Saint-Eustache**

Visite guidée
Mercredi 13 septembre à 11h ➤ 2, Impasse Sainte Eustache 75001

• **Institut Suédois**

Visite guidée des appartements
Mercredi 14 septembre à 15h30 ➤ 11, rue Payenne 75003

• **PERROTIN PARIS**

Visite guidée de l'exposition «Elizabeth Glaessner, Danielle Orchard»
Mardi 20 septembre à 16h ➤ 76, rue de Turenne 75003

• **Panthéon**

Visite guidée «Parcours découvertes»
Mercredi 21 septembre à 14h30 ➤ Place du Panthéon 75005

• **Musée Cernuschi**

Visite guidée des collections permanentes
Jeudi 22 septembre à 11h ➤ 7 Avenue Velasquez 75008

• **Fondation Jérôme Seydoux-Pathé**

Visite guidée de l'exposition «Pathé-Baby» le cinéma chez soi à 15h
séance ciné découvertes 16h,
visite du bâtiment 16h45
Jeudi 22 septembre , ➤ 22 avenue des Gobelins 75013

• **Musée de la Poste**

Visite atelier «Mail Art» de 10h/11h30
et visite atelier « Gourmand » de 13h30/15h00
Mercredi 28 septembre ➤ 34, boulevard Vaugirard 75015

ACTIVITÉS sur inscription

• **Le Rendez-Vous Parentalité de Paris Centre** (1 fois par mois), Parents, venez échanger avec d'autres parents et une accompagnante

Vendredi 7 Octobre de 18h45 à 20h45
proposé et animé par Marion Leprovost
➤ Salle Bretagne

• **«Job-Dating»** (1 fois par mois)

Samedi 15 octobre de 9h30 à 12h30
proposé et animé par l'association Gribouilli
➤ Salle Bretagne

BIEN-ÊTRE

• **Atelier Qi Gong**

Les vendredis de 12h à 13h : 23 et 30 sept. / 7, 14 et 21 oct. / 18 et 25 nov. / 2 déc.
proposé et animé par Matteo, Professeur de Qi Gong
➤ Salle Bretagne

• **Atelier Équilibre en mouvement**

Stimuler les fonctions d'équilibration
Cycle de 12 séances les jeudis de 14h à 15h : 22, 29 sept. / 6, 13 et 20 oct. / 10, 17 et 24 nov. / 1^{er}, 8 et 15 déc. (de 14h à 15h30 le 22 sept. et le 15 déc.)
proposé par l'association Prim'Adal en partenariat avec le PRIF
➤ Salle Bretagne

• **Atelier Tremplin**

Prenez de l'élan : Être à la retraite ne veut pas dire inactif. Vous êtes à la retraite depuis 6 mois/1 an, 6 modules répartis en 3 journées les mardis de 10h à 11h30.
Conférence d'informations **le mardi 8 novembre** puis **les 15, 22, 29 novembre** et **le 6 décembre**. Bilan le 7 mars 2023
proposé par l'association Néosilver en partenariat avec le PRIF
➤ Salle Bretagne

• **Atelier Gestion de Stress**

Renforcer ses ressources, relativiser, prendre du recul, la sophrologie est un allié
Jeudi 15 septembre de 14h à 15h30 (1^{er} groupe) et de **16h à 17h** (2^e groupe)
proposé et animé par Anaïs Roland-Gosselin, Sophrologue
➤ Salle Bretagne

• **Atelier Mémoire**

Stimuler et préserver ses fonctions cognitives
Conférence d'informations le **mercredi 14 septembre de 10h à 12h**, suivie de 12 séances : **21, 28 sept. / 5, 12; 19; oct./ 9, 16, 23, 30 nov. / 7, 14 déc.**
proposé et animé par l'association Néosilver
➤ Salle Bretagne