

## ARTISTIQUE

### • Atelier Flamenco (hors vacances scolaires)

**lundis 4, 11, 18 décembre de 19h à 20h30**

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

### • Atelier peinture

**Les mardis : 5 et 19 décembre de 15h00 à 17h00**

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

## LINGUISTIQUE

### • Atelier Américain (hors vacances scolaires)

**Annulé jusqu'à nouvel ordre**

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

## NUMÉRIQUE

### • Atelier »Bien sur internet «

**Apprentissage lié aux outils numériques, 10 séances**

**Les lundis et jeudis : 4,7,11,14, 18 et 21 déc. de 9h30 à 12h**

» Salle Bretagne, proposé par l'association Delta 7 en partenariat avec le PRIF

### • Atelier : tablette et smartphone

Utilisation de l'application Mon Espace Santé : lors de ces séances vous allez explorer en détail les fonctionnalités de l'application afin de vous permettre de gérer de manière plus autonome votre santé

**Les mercredis : 6, 13 et 20 déc. de 10h à 12h**

» Salle Bretagne, proposé par l'association Kocoya en partenariat avec le PRIF

*L'équipe du Pôle Citoyenneté, vous souhaite à toutes et à tous un très joyeux Noël et de belles fêtes de fin d'année, et une pensée particulière à celles et ceux qui n'ont pas la chance de pouvoir profiter de la présence des êtres qui leur sont chers. Que notre affection puisse vous parvenir au-delà de notre présence au travers de gestes d'attention.  
Joyeuses fêtes de Noël*



## Programme du Pôle Citoyenneté

**Décembre 2023**

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 ainsi que le Conseil des quartiers

**Mairie de Paris Centre- 2 rue Eugène Spuller 75003 Paris**

**01 87 02 62 74**

[ddct-mapc-citoyennete@paris.fr](mailto:ddct-mapc-citoyennete@paris.fr)

[mairiepariscentre.paris.fr](http://mairiepariscentre.paris.fr)



## **ÉVÉNEMENTS sur inscription à partir du Lundi 27 novembre**

### **• Maison des pratiques artistiques amateurs (MPAA/La Canopée)**

Visite guidée et présentation du lieu

**Vendredi 1er décembre à 10h30**

» *10 Passage de la Canopée 75001*

### **• Orchestre Padeloup**

« Éclats » concert

**Samedi 9 décembre à 16h**

» *Salle Gaveau, 45, rue de la Boétie 75008 Paris*

### **. Cinéma : La mairie de Paris Centre fait son Luminor**

Les Trois Mousquetaires de Martin Bourboulon (aventure/action)

**Lundi 11 décembre à 14h**

» *20, rue du Temple 75004 (contremarque à retirer devant l'entrée puis billet à récupérer au guichet)*

### **. Musée des Plans Reliefs**

Visite guidée découverte

**Mardi 19 décembre à 11h**

» *hôtel national des Invalides, 129, rue de Grenelles 75007*

### **• Musée des Arts et Métiers**

Visite autonome

**Mercredi 20 décembre à 11h**

» *292, rue saint Martin 75003*

### **• Académie Musicale Philippe Jaroussky**

Visite guidée et Masterclass de chant de Philippe Jaroussky

**Jeudi 21 décembre à 14h 15 : visite guidée des lieux suivi à**

**15h30 de Masterclass de chant**

» *Seine Musicale, Ile Seguin, 92100 Boulogne-Billancourt*

### **. Cinéma : La mairie de Paris Centre fait son Luminor**

L'amour et les forêts de Valérie Donzelli du 20 novembre est reporté le

**Lundi 26 février à 14h**

» *20, rue du Temple 75004 (contremarque à retirer devant l'entrée puis billet à récupérer au guichet)*

## **ACTIVITÉS sur inscription à partir du Lundi 27 novembre**

### **• Association des Amis de Stendhal**

**sans inscription dans la limite des places disponibles**

**« Mémoires de Proust au jardin du Luxembourg »**

**Le Mercredi 6 décembre à 18h**

» *salle Bretagne*

## **BIEN-ÊTRE**

### **• Atelier Ayurvéda : « comment mieux gérer votre stress et améliorer votre sommeil avec l'Ayurvéda »**

**Le vendredi 8 décembre à 11h30**

» *Salle Bretagne ou Espace Keller, proposé et animé par Eudoxie Sallaz*

### **• Atelier Autohypnose sur le calme mental et la relaxation**

**Le vendredi 8 décembre à 18h30**

» *Salle Espace Keller, proposé et animé par Maud Virey, Hypno thérapeute*

### **• Atelier « Bien dans son assiette »**

Bien manger rime avec santé, l'atelier vous donne les clés pour adopter des bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

**les mercredis : 6, 13 et 20 déc et le 3 janvier de 14h à 16h**

» *Salle Bretagne, proposé par l'association Bénélos*

### **• Atelier de Sophrologie « Vers un mieux-être »**

**Les mardis 12 et 19 décembre de 10h à 11h30**

» *Salle Bretagne, proposé et animé par Patricia Fride-Carrassat, diplômée en Sophrologie Caycédiennne*

### **• Atelier de Théâtre**

Nicole vous invite dans son atelier d'amateurs motivés, elle vous accompagne vers la scène d'un théâtre pour un spectacle articulé par vous tous.

**Les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 décembre de 15h à 17h**

» *Salle Bretagne, proposé et animé par Nicole Gallais*