

• Atelier Sérénité Piéton

Les jeudis 10 et 17 octobre de 10h à 12h :

Cet atelier vise à sensibiliser les piétons seniors aux dangers qu'ils peuvent rencontrer sur la voie publique et qui sont parfois sous-estimés.

» Salle Bretagne, proposé et animé par l'Association Brain'up en partenariat avec le P.R.I.F (Prévention Ile de France)

ARTISTIQUE

• Atelier Flamenco

Un Lundi sur deux (hors vacances scolaires) **de 19h à 20h : 7 octobre**

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

• Atelier peinture

Les mardis de 15h00 à 17h00 : 8 et 22 octobre, 5 et 19 novembre et 3 et 17 décembre

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

• Atelier Théâtre & communication verbale

Tous les mercredis (hors vacances scolaires) **de 18h30 à 20h00 : sauf le 9/10 reporté au vendredi 11/10 à 18h30**

Lecture à voix haute et mise en espace de divers textes : théâtre ; poésie ; littérature ...

Mise en scène de textes choisis du théâtre classique ou contemporain ; sketches ...

» Salle Bretagne, proposé et animé par Maurice Suissa, habitant de Paris Centre

• Atelier de dessin/peinture et de sensibilisation à l'histoire de l'art

(Dans l'objectif de développer sa créativité et son envie de s'exprimer avec le dessin et la couleur en s'inspirant des grands créateurs et des grands mouvements picturaux. Crayon, fusain, pastels, acrylique et aquarelle pour des portraits, des animaux, des natures mortes et des paysages. (débutant))

Venez dessiner et peindre en écoutant des histoires de l'art

Tous les Mercredis (hors vacances scolaires) **de 10h à 12h30**

» Salle Bretagne, proposé et animé Bruno Charpentier; Artiste animateur d'ateliers d'arts graphiques.

• Le Théâtre fait son cinéma

Venez rejoindre l'atelier amateur de Nicole dans lequel vous allez jouer une fantaisie construite sur des dialogues de films.

Tous Les jeudis (hors vacances scolaires) **de 14h30 à 16h30**

» Salle Bretagne, proposé et animé par Nicole Gallais.

• Atelier de danses et chants populaires et folkloriques chinoises

Tous Les jeudis (hors vacances scolaires) **de 19h à 21h**

» Salle Bretagne, proposé et animé par l'association les voix du printemps



Programme du Pôle Citoyenneté

OCTOBRE

Ouvert aux habitants de Paris Centre, le Pôle Citoyenneté est consacré aux initiatives citoyennes et a pour but d'accompagner les habitants aux mieux dans la mise en œuvre de leurs projets. Le Pôle Citoyenneté est aussi un lieu de rencontre, d'entraide, de partage de compétences, de solidarité et de création de lien social.

Le Pôle Citoyenneté peut ainsi accueillir vos initiatives : événements, ateliers, conférences et visites culturelles... C'est un facilitateur d'initiatives citoyennes.

L'équipe du Pôle Citoyenneté est à votre disposition pour vous accompagner dans vos initiatives : organisation d'ateliers d'échange de compétences, groupe de partage etc.....

Le Pôle Citoyenneté gère le Conseil des Enfants et inclut la coordination des Conseils de quartier de Paris Centre.

Mairie de Paris Centre- 2 rue Eugène Spuller 75003 Paris
01 87 02 62 74

ddct-mapc-citoyennete@paris.fr
mairiepariscentre.paris.fr



ÉVÉNEMENTS sur inscription par mail : ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

À partir du mardi 1^{er} octobre 2024

• Musée du Luxembourg

Visite libre de l'exposition « Tarsila Do Amaral »

Jeudi 10 octobre à 13h45 ➔ 19, rue de Vaugirard 75006

• Fondation Jérôme-Seydoux Pathé

Visite guidée de l'exposition « Renzo Piano-Paris » : **15h**

Séance de films muets ciné-concert : 16h

Présentation de l'architecture et visite de la verrière : **16h30**

Jeudi 10 octobre ➔ 73, avenue des Gobelins 75013

• Missions Étrangères de Paris

« Concert de Gospel »

Samedi 12 octobre à 15h30 ➔ Chapelle de l'Épiphanie : 128, rue du Bac 75007

• Cinéma : La Mairie de Paris Centre fait son Luminor

« Une affaire de principe » de Antoine Raimbault (thriller /drame)

Lundi 14 octobre à 14h ➔ 20, rue du Temple 75004

• Maif Social Club

Visite guidée « Faisons corps »

Mardi 15 octobre à 11h ➔ 37, rue de Turenne 75003

• La Conciergerie

Visite guidée « de l'exposition sur l'art contemporain du Bénin »

Mercredi 16 octobre à 10h ➔ 2, boulevard du Palais 75001

• Musée des Arts Décoratifs

Visite guidée de l'exposition « Parcours, mode, bijoux design »

Jeudi 17 octobre à 16h15 ➔ 107, rue de Rivoli 75001

• Orchestre Padeloup

Concert « Flamboyant »

Samedi 19 octobre à 15h ➔ Philharmonie de Paris, 221, avenue Jean-Jaurès 75019

• Fondation Cartier

Visite libre de l'exposition « Olga de Amaral »

Dimanche 20 octobre à 11h30 ➔ 261, boulevard Raspail 75014

• Église Sainte-Odile

Visite guidée

Dimanche 20 octobre à 14h30 ➔ 2, avenue Stéphane Mallarmé 75017

CONFÉRENCE

• Association des Amis de Stendhal

sans inscription dans la limite des places disponibles

« Stendhal et Courbet : un écho improbable » par Gisèle Blanchard

Mercredi 9 octobre à 18h30 ➔ salle Bretagne

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION par mail : ddct-mapc-citoyennete@paris.fr

À partir du mardi 1^{er} octobre 2024

BIEN-ÊTRE

• Atelier de nutrition : Cet atelier permet d'adopter les bonnes habitudes alimentaires en alliant santé, forme et plaisir. : 7 séances indissociables : **Les vendredis : 4, 11 et 18 octobre de 14h à 16h 8, 15, 22 et 29 novembre de 14h à 16h**

➔ Salle Bretagne, proposé et animé par l'Association Neosilver, partenaire du P.R.I.F (Prévention Ile de France)

• Atelier « équilibre en mouvement »

Cet atelier est un programme de prévention des chutes ayant pour enjeu de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

Les 12 rencontres indissociables proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Animés par des professionnels et experts en gymnastique adaptée

Les Mardis : 1^{er}, 8, 15 octobre ; 5, 12, 19 et 26 novembre ; 10, 17 décembre

7, 14 et 21 janvier de 10h à 11h

➔ Salle Bretagne, proposé par l'association As Mouvement en partenariat du P.R.I.F

• Atelier Qi Gong

Les vendredis : 4, 11, 18 et 25 octobre de 12h à 13h

➔ Salle Bretagne, proposé et animé par Matteo, professeur d'arts martiaux

• Atelier de découverte du Hatha Kriya Yoga

Le Hatha Kriya yoga est une voie de transformation ancestrale composée de techniques de respiration, de postures et de méditation. Kriya signifie « action créatrice » en sanskrit.

Lundi 14 octobre de 10h à 11h30

➔ Salle Bretagne, proposé et animé par Isabelle Chatout, professeure de Yoga