

# RENTRÉE 13



FORUM DES  
ASSOCIATIONS  
7 septembre  
Marché Blanqui



LES PARTICIPANTS



# sommaire

**INSTITUTIONNELS p 3**

**CITOYENNETÉ - SOLIDARITÉ p 4**

**JEUNESSE p 15**

**CULTURE p 17**

**SENIORS - BIEN-ÊTRE**

**SERVICE À LA PERSONNE p 27**

**Facebook : Paris Treize / Twitter : @mairiedu13  
www.mairie13.paris.fr**

# INSTITUTIONNELS

MAIRIE DE PARIS / MAIRIE DU 13<sup>E</sup>

DIRECTION DE LA PROPRETÉ ET DE L'EAU

PARIS SANTÉ NUTRITION

CONSEILS DE QUARTIER / CIRCUL LIVRES

Le Conseil de quartier est un espace de concertation, d'échanges et d'information. Solidarité, environnement, propreté, animation festive, culture, urbanisme, transports... tout sujet qui vous intéresse peut y être traité et des propositions collectives y sont débattues. Outils de démocratie active, les conseils de quartiers sont dotés d'une charte de fonctionnement et d'un budget alloué par la Ville.

Circul'Livres, c'est l'animation culturelle à la portée de tous pour créer du lien social dans les quartiers. Dans le 13<sup>e</sup>, les Conseils de quartier Croulebarbe, Butte aux Cailles Daviel et Bièvre Sud Tolbiac participent à l'opération.

TELA 13

MAISON DES ASSOCIATIONS

La Maison des associations du 13<sup>e</sup> vous offre des services pratiques gratuits pour faciliter le fonctionnement de votre association :

- vous informe sur la vie associative de l'arrondissement (annuaire des associations, infos sur les événements associatifs...),
- vous conseille pour créer votre association, réaliser vos projets (entretiens individualisés, documentation),
- vous aide à vous faire connaître, à rencontrer d'autres associations, à vous constituer un réseau (organisation de journées portes ouvertes, de rencontres thématiques, d'événements inter-associatifs...).

Tous les services proposés par la Maison des associations sont gratuits.

Adresse : 11, rue Caillaux - 75013 Paris - Téléphone : 01.56.61.77.60

Courriel : maison.asso.13@paris.fr

CRÉDIT MUNICIPAL DE PARIS

Municipal de Paris est le plus ancien établissement financier de Paris. D'utilité publique, rattaché à la mairie de Paris, nous proposons des solutions de crédit et d'aide sociale. Cette vocation sociale n'a jamais quitté la maison et guide aujourd'hui encore l'action au quotidien. CMP Banque est la banque du Crédit Municipal de Paris. Elle poursuit 2 missions : offrir des solutions de prévention contre le mal endetté des personnes et accompagner les associations en leur apportant des services bancaires adaptés à leurs besoins.

# CITOYENNETÉ - SOLIDARITÉ

## HATI HANDICAP INDONÉSIE

Adresse : 8 square Albin Cachot - 75013 Paris

Téléphone : 06.63.49.75.75

Site internet : [www.hati-france.org](http://www.hati-france.org) - <https://www.facebook.com/HatiHandicapIndonesie>

Contact : Daphné Barbedette

Description de l'activité :

*HATI Handicap Indonésie participe à l'amélioration des conditions de vie et de prises en charge des populations handicapées (handicap moteur, handicap mental, pluri handicap) et sourdes en Indonésie.*

*N'hésitez pas à nous contacter !*

Téléphone : 09.53.08.47.13

Description de l'activité :

*L'association « Les amis de la bienvenue » est un lieu d'échanges où se rencontrent des cultures, des générations différentes. Situé 17 rue de la butte aux cailles, ce local ouvert 6 jours sur 7, il accueille plus de 160 apprenants par semaine (enfants et adultes). C'est un véritable lieu de vie, qui ne ressemble ni à une école ni à un centre de loisirs, mais un espace ouvert aux adultes et aux enfants qui souhaitent apprendre et partager des moments ensemble.*

## L'ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE

Téléphone : 0800.67.24.00

Site internet : [www.entraidescolaireamicale.org](http://www.entraidescolaireamicale.org) - [facebook.com/EntraideScolaireAmicale](https://www.facebook.com/EntraideScolaireAmicale)

Description de l'activité :

*Dans toute la France, l'Entraide Scolaire Amicale aide les enfants à réussir leur scolarité. Un bénévole se rend au domicile d'un enfant que ses parents ne peuvent aider ni faire aider. Dans le 13<sup>e</sup>, 50 bénévoles soutiennent 57 enfants du CP à la Terminale. L'E.S.A propose aussi des sorties culturelles et encourage les parents à s'impliquer dans la scolarité de leurs enfants.*

## ESPACE BÉNÉVOLAT

Permanence d'accueil en Mairie du 13<sup>ème</sup> le mardi de 9h à 12h.

Description de l'activité :

*Une association au service des associations et des bénévoles qui souhaitent s'engager dans une activité associative ponctuelle ou durable. Espace Bénévolat met les bénévoles en relation avec plus d'un millier d'associations, par des entretiens individuels et par son site Internet.*

## LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Adresse : 2bis place Bienvenüe - 75015 Paris

Téléphone : 01.45.44.44.30

Description de l'activité :

*Depuis 1946, l'association « les petits frères des Pauvres », reconnue d'utilité publique, accompagne, dans une relation fraternelle, des personnes de plus de 50 ans, souffrant de solitude, de pauvreté, d'exclusion, de maladies.*

## LA LIGUE DES DROITS DE L'HOMME (LDH) Section Paris 5/13

Courriel : paris.5.13@ldh-france.org

Téléphone : 06.42.72.87.63

Site internet : <http://www.ldh-paris513.fr>;

Description de l'activité :

*La LDH agit contre l'ensemble des atteintes aux droits de l'Homme, et veut promouvoir la citoyenneté politique et sociale de tous. Ses actions : permanence juridique, campagnes pour le droit de vote des étrangers aux élections locales, pour le non cumul des mandats...*

## BOLAMU, Joie et Bonheur pour les enfants d'Afrique

Adresse : 68 rue de Tolbiac - 75013 Paris

Téléphone : 06.89.93.97.27

Description de l'activité :

*Bolamu - bonheur en lingala - symbolise le soutien que l'association souhaite apporter aux jeunes en situation difficile en Afrique. Créée en 2009, Bolamu se compose d'environ 40 bénévoles réunis pour mettre en place des projets de solidarité. Agissant pour les enfants de la rue de Kinshasa (R.D.C), notre histoire se portera vers les enfants en difficulté au Sénégal très bientôt.*

## ASACQ

Courriel : [asacq13@gmail.com](mailto:asacq13@gmail.com)

Description de l'activité :

*Depuis plus de quinze ans, l'ASACQ tisse des liens entre les habitants des quartiers Pinel, Hôpital, Banquier. Nos activités s'organisent autour de l'accompagnement scolaire, du soutien aux parents, de l'aide aux démarches, de sorties culturelles et d'ateliers d'échanges et de discussion. L'ASACQ est partie prenante des activités citoyennes du quartier et travaille à l'élaboration d'outils communs dans plusieurs réseaux associatifs. La participation des habitants, des parents, des enfants et des bénévoles est nécessaire à la réalisation de notre projet associatif.*

## ALPHA IV

Courriel : [assoc.alpha4@gmail.com](mailto:assoc.alpha4@gmail.com)

Description de l'activité :

*Alpha IV est une association d'alphabétisation créée en 1975.*

*Elle accueille des personnes ne connaissant pas ou peu la langue française.*

*Les ateliers d'apprentissage à la langue française, animés par des bénévoles, se déroulent du lundi au vendredi de 19H30 à 21h.*

## GRANDS PARRAINS PARIS

Courriel : [gpparis@orange.fr](mailto:gpparis@orange.fr)

Description de l'activité :

*Notre association fonctionne sur toute la France, elle met en relation des enfants privés de grands parents avec des seniors désirant donner de leur temps bénévolement pour les parrainer et recréer un lien intergénérationnel de proximité.*

## LE CLUB 41 FRANÇAIS

Description de l'activité :

*Le Club 41 Français rassemble des hommes responsables de plus de 40 ans. Il cultive des valeurs humaines d'entente, de tolérance, d'amitié, de solidarité. PARIS 1 n°5 organise une marche pour le soufle au profit de l'association Grégory LEMARCHAL Vaincre la Mucoviscidose, une randonnée vélo et participe aux actions de sa région au profit d'enfants malades ou handicapés.*

F.N.A.C.A.13<sup>e</sup>

Adresse : 13, rue Edouard-Manet - 75013 Paris

Téléphone : 06.81.98.40.71

Contact : Pierre BOISRENOULT (Président)

Description de l'activité :

*Fort de près de 500 adhérents, le comité F.N.A.C.A. 13<sup>e</sup> a pour principale vocation la défense des intérêts matériels et moraux des anciens combattants d'Afrique du Nord entre 1952 et 1962. Il participe également, dans le cadre du devoir de mémoire, aux différentes cérémonies commémoratives. Nous avons également de nombreuses activités conviviales : loto, galette des rois, banquet, sorties en province, expositions etc.*

*Pour tous renseignements, une permanence est assurée chaque mercredi à notre local.*

## AARAO

Adresse : 43 rue des Terres au Curé - 75013 Paris

Description de l'activité :

*Le but de l'association AARAO est de proposer auprès d'adultes migrants peu ou pas scolarisés :*

- la maîtrise de la langue française,*
- les échanges culturels et de savoir-faire,*
- les initiatives pour le co-développement.*

*Il s'agit de contribuer :*

- à leur autonomie dans leur vie sociale d'adultes immigrés (en majorité d'Afrique de l'Ouest),*
- au soutien de projets pour le développement de villages de migrants.*

*Alphabétisation et Accompagnement des Ressortissants d'Afrique de l'Ouest*

## ÉTOILES DES GRANDS LACS

Site internet : [www.etoilesdesgrandslacs.org](http://www.etoilesdesgrandslacs.org)

Description de l'activité :

*Le but premier de l'association Etoiles Des Grands Lacs est de favoriser l'éducation et la santé des enfants du Togo et sur le continent Africain. Elle a pour objectif dans un premier temps de maintenir l'école maternelle d'Agbanakin (Lomé-TOGO) ouverte et de scolariser les enfants dont les parents n'ont pas les possibilités.*

## A.V.D.B. – Le village des baobab

Adresse : chez Mr Yessifou Idohou. 123, Rue Nationale - 75013 Paris

Courriel : vilagebaobab@hotmail.fr

Téléphones : 06.46.68.55.03 - 07.60.80.84.78

Description de l'activité :

*Crée en 2011, l'association LE VILLAGE DES BAOBAB s'adonne à la lutte contre le SIDA et les maladies sexuellement transmissibles, par la prévention, l'orientation, l'accompagnement thérapeutique et administratif et la prise en charge des personnes infectées.*

*Elle organise des activités socialisantes et aide les patients à leur insertion et réinsertion socio-professionnelle pour leur mieux vivre avec la maladie.*

## AFMR - association des femmes maliennes résidentes en France

Description de l'activité :

*L'association des femmes maliennes résidentes a le devoir d'informer, de sensibiliser et d'œuvrer à la prise en charge des maladies du VIH et de toutes MST. Soyons ensemble pour ce noble combat afin de pouvoir vivre un jour dans un monde sans ces fléaux.*

## Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique 13<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup> arrondissements

Adresse : 20 rue de la Glacière - 75013 Paris

Courriel : contactparissud@clicparisemeraude.fr

Téléphone : 01.45.88.21.09

Description de l'activité :

**EQUIPE QUALIFIEE et SERVICE GRATUIT**

*Accueil, écoute, information, orientation et conseils, aide à la décision et soutien, accompagnement personnalisé des parisiens retraités et/ou de leur entourage.*

*Coordination des acteurs de la gérontologie sur les 13<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup> arrondissements.*

*Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30.*

*ATTENTION, le CLIC ne reçoit pas le public le mardi matin. Si vous désirez un entretien, il est préférable de téléphoner pour prendre un rendez avant de venir.*



## UNAFAM

Adresse : 101, avenue de Clichy - 75017 Paris

Téléphone : 01.45.20.63.13

Description de l'activité :

*L'UNAFAM, association reconnue d'utilité publique, est un réseau d'entraide et de défense qui accueille, écoute, soutient, forme et représente familles et proches confrontés aux troubles psychiques d'un des leurs, afin de les aider à sortir de leur isolement.*

## L'UNICEF Paris

Adresse : 7 rue Saint Lazare - 75009 Paris

Téléphone : 01.48.74.74.60 - Fax : 01.48.74.34.07

Site internet : [www.unicef.fr](http://www.unicef.fr)

Description de l'activité :

*L'UNICEF, le Fonds des Nations Unies pour l'Enfance, vient en aide aux enfants les plus défavorisés dans les pays et les régions les plus dépourvues de moyens. En pratique, l'UNICEF finance dans 155 pays (les pays bénéficiaires) des programmes pluriannuels dédiés à la survie et à la santé, à l'éducation et à la scolarisation, à la protection contre les violences faites aux enfants. Mais l'UNICEF intervient également dans les situations d'urgence : catastrophes naturelles (séisme en Haïti, inondations au Pakistan), sécheresse (crises alimentaires au Sahel, dans la Corne de l'Afrique), conflits (camps de réfugiés syriens). Les bénévoles, ici en France, l'un des 36 pays donateurs, consacrent une partie de leur temps personnel à informer le public et à collecter des dons pour alimenter le Fonds des Nations Unies pour l'Enfance. Être bénévole à l'UNICEF, c'est sauver des enfants quelque part dans le monde et les aider à suivre une vraie scolarité.*

## « VIET NAM, LES ENFANTS DE LA DIOXINE »

Description de l'activité :

*Nous apportons une aide aux enfants nés handicapés et vivant au sein de familles pauvres. Leur handicap provient de la contamination à la dioxine subie par leurs parents ou grands parents durant la guerre du Viet Nam, suite au largage intense par l'armée américaine de défoliants ou « agent orange ». L'association parraine des enfants, attribue des bourses d'études et des micros prêts et finance des opérations chirurgicales. Elle travaille en collaboration avec les organismes sociaux du Viet Nam.*

## AMNESTY INTERNATIONAL

Courriel : Groupe 383 Amnesty Paris Tolbiac : [amnesty.paris.tolbiac@gmail.com](mailto:amnesty.paris.tolbiac@gmail.com)

Description de l'activité :

*Amnesty International est un mouvement mondial et indépendant rassemblant près de 3 millions de personnes qui œuvrent pour le respect, la défense et la promotion des droits humains. Notre champ d'intervention, initialement limité aux prisonniers d'opinion, s'est étendu à l'ensemble des droits civils, politiques, économiques, sociaux et culturels inscrits dans la Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948. Prix Nobel de la paix en 1977, Amnesty International est indépendante de tout gouvernement, de toute tendance politique, de toute croyance religieuse et est donc en mesure de dénoncer les violations des droits humains partout dans le monde, en toute impartialité. Le groupe Tolbiac organise des actions seul ou avec d'autres groupes parisiens (marchés, pétitions, festivals et séances de cinéma, concerts, marathon des signatures) pour sensibiliser les parisiens à la défense et la promotion des droits humains. Le groupe d'une vingtaine de membres se réunit tous les derniers jeudis du mois à la MDA du 13<sup>e</sup> à 20h. Le groupe est ouvert à tous sans condition.*

## HAÏTI FUTUR

Adresse : 28 Place Jeanne d'Arc - 75013 Paris

Téléphone : 06.25.03.22.64

Description de l'activité :

*Promouvoir l'éducation en Haïti, l'appui aux écoles afin qu'un enseignement de qualité soit accessible à tous grâce au tableau numérique interactif.*

*Encourager la petite entreprise en valorisant l'action des producteurs, des artisans, et des artistes.*

## ASSOCIATION DES PARALYSÉS DE FRANCE (APF)

Courriel : [dd.75@apf.asso.fr](mailto:dd.75@apf.asso.fr)

Description de l'activité :

*Crée en 1933, l'Association des Paralysés de France (APF), reconnue d'utilité publique, est un mouvement national de défense et de représentation des personnes atteintes de déficiences motrices, avec ou sans troubles associés, et de leur famille. Association gestionnaire de services et d'établissements dédiés aux personnes en situation de handicap, elle agit au quotidien pour défendre leur place non seulement dans la société d'aujourd'hui mais aussi dans celle de demain.*

## FRANCE PALESTINE SOLIDARITÉ PARIS-SUD

### Description de l'activité :

*Depuis 1992, notre association milite pour les droits du Peuple Palestinien : soutien à la scolarité d'enfants et à deux théâtres qui communiquent la culture palestinienne aux jeunes des camps de réfugiés, parrainages de prisonniers politiques, participation à diverses campagnes de solidarité...*

## FRANCE BÉNÉVOLAT PARIS

### Description de l'activité :

*France Bénévolat Paris développe le bénévolat associatif à travers ses trois missions :*

- Aider les futurs bénévoles à s'orienter vers un bénévolat qui leur corresponde (disponibilités, envies et savoir-faire),*
- Aider les associations à trouver des bénévoles, mais aussi à bien les accueillir, animer et valoriser.*

*Promouvoir le bénévolat auprès du grand public, des relais d'opinion et des institutionnels.*

## SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE AU CHÔMAGE

### Description de l'activité :

*Solidarités Nouvelles face au Chômage - SNC - a été créée en 1985 pour combattre l'exclusion et le chômage ; en 2012, 1400 membres bénévoles (répartis dans plus de 110 groupes en France) accompagnent en binôme plus de 2500 demandeurs d'emploi dans leur recherche de travail, et leur apportent : soutien, écoute, méthode.*

## ECODAIR

Téléphones : 01.44.65.07.77 / 06.87.96.98.88

### Description de l'activité :

*Notre association ECODAIR emploie des personnes en situation de handicap psychique ainsi que des travailleurs rencontrant des difficultés sociales, au sein d'un ESAT, d'une EA et d'une EI. Notre mission est de réinsérer nos salariés dans la société, en leur confiant la tâche de reconditionner du matériel informatique issu de grandes entreprises, associations et collectivités. Ce matériel est ensuite redistribué à des associations, mairies, écoles...*

*« Ensemble changeons les préjugés sur le handicap et agissons pour l'environnement et le bien de tous »...*

## SECOURS POPULAIRE

Site internet : [www.spf75.org](http://www.spf75.org)

Description de l'activité :

*Le secours populaire a pour mission, d'aider toutes les personnes en difficulté. Il assure leur accueil et fait face à leurs besoins d'urgence, leurs besoins alimentaires, vestimentaires, linguistiques, scolaires...*

## ASTRÉE PARIS LILLE

Description de l'activité :

*Depuis 25 ans Astrée, association de loi 1901, met en place une nouvelle forme d'entraide : elle repose sur l'écoute pratiquée dans le cadre d'un accompagnement individualisé pour restaurer les liens sociaux.*

## INSERTION HANDICAP

Courriel : [contact@insertion-handicap.fr](mailto:contact@insertion-handicap.fr)

Description de l'activité :

*AIH est une association de bénévoles très active dans le domaine du handicap à niveau local et international. Son but est de donner la possibilité aux gens atteints d'un handicap de devenir acteurs de leur vie citoyenne à plein titre. AIH collecte et envoi du matériel médical et éducatif à l'international. L'association encourage aussi les habitants de Paris à s'investir dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap et à avoir avec elles un échange paritaire.*

## LA CIMADE

Description de l'activité :

*Le groupe local Cimade Gobelins assure un service de domiciliation des demandeurs d'asile et les soutient dans leur procédure de demande d'asile (OFPRA, CNDA) ainsi que pour l'accès à leurs droits sociaux (sécurité sociale, banque, Pôle emploi essentiellement).*

## ENFANTS DE SOLEIL

Description de l'activité :

*Association apolitique et non confessionnelle a pour but d'apporter toute aide intellectuelle, matérielle, sanitaire et financière, nécessaire à l'amélioration des conditions de scolarisation des enfants des pays défavorisés dans le respect des cultures locales.*

## ADMD - association pour le droit de mourir dans la dignité

Adresse : 32 bd Arago - 75013 Paris

Courriel : [admd.paris13@admd.net](mailto:admd.paris13@admd.net)

Téléphone : 01.45.35.02.15

Site internet : [www.admd.net](http://www.admd.net)

Description de l'activité :

*Depuis trente-trois ans, l'ADMD milite pour que chaque Française et chaque Français puisse choisir les conditions de sa propre fin de vie, conformément à ses conceptions personnelles de dignité et de liberté.*

*Dans cette perspective, l'ADMD entend obtenir qu'une loi visant à légaliser l'euthanasie et le suicide assisté et à assurer un accès universel aux soins palliatifs soit votée par le Parlement comme le réclament 94% des Français. Avec le vote de cette loi, les Français bénéficieraient d'une loi d'Ultime Liberté, comme les Néerlandais, les Belges et les Luxembourgeois en disposent dans leur propre pays.*

## BARAKA

Description de l'activité :

*Favoriser la connaissance réciproque de l'Algérie et de la France. Donner la chance à tous de regarder avec un oeil neuf l'Histoire des relations entre ces deux pays... Promouvoir des échanges algero-français et internationaux... par des reportages, films, conférences, voyages, séjours linguistiques, etc... Partager des expériences au travers de témoignages divers.*

## UN ENFANT PAR LA MAIN

## CENTRE ALPHA CHOISY

## CCFD TERRE SOLIDAIRE - DÉLÉGATION DE PARIS

## HABITAT ET HUMANISME ILE-DE-FRANCE

## STUDIO CARTON

SECOURS CATHOLIQUE

ARBP

SOLIDARITÉ DON DE MOELLE OSSEUSE MOYEN-ORIENT

LES JARDINS NUMÉRIQUES

AFIF

SEL DE PANAME - COORDINATION SEL IDF

APPRIVOISER L'ABSENCE

TEREM

SOPHR'AL

ATTAC PARIS13

SOLIDARITÉS NOUVELLES POUR LE LOGEMENT À PARIS

ASSOCIATION DES AVOCATS JURISTES FRANCO BERBÈRES

LES AMIS DE SAROBIDY

HETRE BIEN

LE PARI SOLIDAIRE

RÉSEAU ARCHIMEÈDE - MAISON DU MONDE

ECODAIR

SECOURS POPULAIRE Français - FÉDÉRATION DE PARIS

## JEUNESSE

LE BUS BILINGUE

Description de l'activité :

*Le Bus Bilingue propose l'apprentissage de l'anglais de façon ludique et collective pour les enfants de 3 à 11 ans. Nos animatrices dynamiques et anglophones interviennent à l'école, à domicile ou dans un lieu adapté avec des groupes de 4 à 8 enfants. Notre mission est de construire les fondations du bilinguisme chez l'enfant ; les sons, les rythmes, la confiance et surtout, le désir d'apprendre l'anglais et de s'ouvrir à d'autres cultures.*

NOTRE QUARTIER 13

Courriel : [notrequartier13@blogspot.com](mailto:notrequartier13@blogspot.com)

Description de l'activité :

*Notre quartier 13 est une amicale de locataires de Paris Habitat née en 2012*

*L'idée première était de créer du lien entre les enfants pour faire se rapprocher les adultes.*

*Aujourd'hui, nous avons rajouté à nos statuts « association de quartier » afin de pouvoir accepter tous les habitants du quartier.*

*Nous organisons la fête de quartier « 13 en fête aux Grands Moulins » au printemps et « Le vide grenier des Grands Moulins » à la rentrée.*

GAREF AÉROSPATIAL

Site internet : [www.garef.com](http://www.garef.com)

Description de l'activité :

*Club scientifique de jeunes de Paris (10 à 24 ans), propose des activités de loisirs scientifiques, allant de l'initiation à des projets plus complexes, orientés vers l'électronique, l'aérospatial, les nouvelles technologies.*

## CABANE À JEUX / LUDOTHÈQUE DENISE GARON

Adresse : 8 square Dunois - 75013 Paris

Téléphone : 09.80.34.46.19

Description de l'activité :

*L'équipe de la ludothèque Denise Garon vous propose un espace de jeu ouvert à tous, où chacun pourra redécouvrir le plaisir de jouer seul ou à plusieurs dans une ambiance conviviale et familiale.*

## LE CENTRE D'ANIMATION RENÉ GOSCINNY

Adresse : 14 Rue René Goscinny - 75013 Paris

Téléphone : 01.45.85.16.63

Description de l'activité :

*Le Centre d'animation René Goscinny se veut être un véritable outil de proximité dédié aux habitants mais pas seulement, de tout âge qui contribue notamment à la dynamique, déjà en plein essor, du quartier Paris Rive Gauche. Le centre dispose de plusieurs salles d'activités.*

- Pôle musique
- Art et spectacles
- Art Visuel

## CENTRES D'ANIMATION : Ligue de l'enseignement

Description de l'activité :

*La nouvelle saison 2013 - 2014 s'ouvre dans les centres d'animation du 13ème arrondissement (Baudricourt, Daviel, Dunois, Oudiné, Poterne des Peupliers et Richet) et propose, une fois encore, une programmation intense, ambitieuse et diversifiée que nous vous invitons à trouver dans nos brochures ainsi que sur notre site internet et celui de la Ville de Paris : [www.ligueparis.org](http://www.ligueparis.org) ou [www.paris.fr](http://www.paris.fr).*

## INSTITUT MUSICAL SUZUKI PARIS

## MAISON DES INITIATIVES ÉTUDIANTES - LABO 13



# CULTURE

## 13 EN VUE(S)

Site internet : [www.13envues.fr](http://www.13envues.fr)

Description de l'activité :

*13 En Vue(s) est une association dont l'objectif avoué est la transmission et la valorisation du patrimoine historique, industriel et culturel du 13<sup>e</sup> arrondissement parisien.*

*Aidée, entre autres, d'une collection exceptionnelle de plus de 1700 cartes postales anciennes, l'association propose, au travers des expositions itinérantes, de vous faire découvrir, rue par rue, quartier par quartier, la riche histoire d'un arrondissement en profonde mutation. Elle collabore activement à la rédaction de la revue Histoire & Histoires... du 13<sup>e</sup>.*

## THÉÂTRE DUNOIS

Adresse : 108 rue du chevaleret - 75013 Paris

Courriel : [quotidienplus@yahoo.fr](mailto:quotidienplus@yahoo.fr)

Téléphone : 01.45.84.72.00

Site internet : [www.theatredunois.org](http://www.theatredunois.org)

Description de l'activité :

*Le théâtre Dunois, lieu dédié à l'enfance et la jeunesse, est une référence pour ses spectacles en direction des jeunes. Outil de recherche et de valorisation de la création pour les artistes et espace de découverte pour les publics, il accueille des compagnies portées par un même désir de mettre en relation des spectacles exigeants et un public curieux.*

*L'activité du théâtre et son orientation vers le public jeune, le conduit nécessairement à s'ancrer dans son territoire et à jouer un rôle de passeur.*

## LA COMPAGNIE OXALIE

Description de l'activité :

*La Compagnie Oxalie propose des cours de percussions pour enfants de 3 à 9 ans. Animés par un musicien percussionniste et par une conteuse, ces cours développent une approche globale et ludique du rythme par le chant, la danse et les percussions.*

## AU CREUX DE L'OREILLE

Adresse : Rue de la Providence - 75013 Paris

Site internet : [www.aucreuxdeloreille.com](http://www.aucreuxdeloreille.com)

Description de l'activité :

*Au Creux de l'Oreille propose des ateliers d'éveil musical et d'initiation à la danse pour les enfants et leurs parents.*

*Des ateliers en famille pour partager la musique, la danse, dans le respect du rythme de chacun et pour le plaisir de tous.*

*Pour qui ? Pour les enfants à partir de 6 mois et jusqu'à 5 ans et leurs parents.*

*Quand ? Le samedi et le dimanche après-midi.*

## COURS SARAH LUC

Adresse : 21 rue du champ de l'alouette - 75013 Paris

Courriel : [sarahluc.paris@gmail.com](mailto:sarahluc.paris@gmail.com)

Téléphone : 01.47.07.19.92

Description de l'activité :

*Vous cherchez des cours de musique, de chant, de danse et de comédie musicale, notre équipe de professeurs et nous même, serons heureux de vous accueillir pour vous transmettre notre passion.*

*Tout le monde y a sa place, des enfants de 2 ans aux ados, des adultes aux seniors, et du débutant au confirmé.*

*Chacun trouvera son bonheur, car nous proposons des cours dans nos locaux ou à domicile, individuel ou en groupe, en fonction de vos disponibilités, vos besoins et envies.*

*Faites-vous plaisir.*

## SALSA PICANTE

Site internet : [www.elegua.fr](http://www.elegua.fr)

Description de l'activité :

*Thierry et Elena ont créé l'association SALSA PICANTE en 2004 suite à leurs nombreux séjours à Cuba. Cette association a pour but de faire découvrir la salsa et les danses afro caribéennes au plus grand nombre. Ils sont reconnus pour leur dynamisme et leur pédagogie.*

*Venez faire un cours d'essai c'est gratuit et sans engagement.*

## CENTRE MANDAPA

Courriel : [centremandapa@yahoo.fr](mailto:centremandapa@yahoo.fr)

Description de l'activité :

*Crée en 1975, le Centre Mandapa s'engage à faire découvrir et à promouvoir des artistes et cultures du monde entier et propose des récitals et des concerts d'horizons variés, des spectacles pour les petits ainsi que des cours de danses indiennes.*

## AU CHŒUR DE LA VILLE LA CLEF DES CHAMPS

Site internet : [www.chorale13.org](http://www.chorale13.org)

Description de l'activité :

*Composée de 3 chœurs, Chœurs sur Seine (symphonique mixte et chœur de femmes) et Colors in Town (chœur gospel), son ambition est de faire découvrir, ou redécouvrir, l'universalité et l'intemporalité de la musique en mêlant différents genres musicaux d'ici, d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui, pour faire ressentir les émotions, les sentiments et quelques fois les révoltes qui ont fait naître ses musiques.*

*Depuis sa création, l'association participe activement à la vie et à l'animation du 13<sup>ème</sup> arrondissement de Paris où elle est ancrée.*

## COURS DE MUSIQUE GOUGLER

Courriel : [lecoursdemusique@wanadoo.fr](mailto:lecoursdemusique@wanadoo.fr)

Description de l'activité :

*Créé en 1994, le COURS DE MUSIQUE GOUGLER a pour objectif de participer à la culture musicale du 13<sup>e</sup> en dispensant des cours de chant, piano, guitare, violon, violoncelle, solfège aux enfants et aux adultes par professeurs diplômés du CNSM de Paris.*

## ALRIM

Courriel : [alrim@orange.fr](mailto:alrim@orange.fr) / [associationalrim@yahoo.fr](mailto:associationalrim@yahoo.fr)

Téléphone : 01.45.84.60.77

Site internet : [www.paris-13-alrim.fr/](http://www.paris-13-alrim.fr/)

Description de l'activité :

*L'Association ALRIM, ouverte à tous, organise des animations de loisirs culturelles et artistiques. Piano-Violon-Flûte-Guitare-Chant-Violoncelle-Solfège Tai chi – Qi Gong*

## COMPAGNIE THÉÂTRALE 13 EN SCÈNE

Description de l'activité :

*L'Association 13 en Scène pratique et enseigne le théâtre amateur. Elle propose à ses membres un atelier animé par un professionnel ainsi que la participation à des projets théâtraux. La Compagnie a monté de nombreuses pièces ces dernières années, dont un certain nombre dans le théâtre de boulevard.*

## ASSOCIATION L'AQUILONE

Adresse : 1-3 rue Frédérick Lemaî - 75013 Paris

Courriel : laquilone@hotmail.com

Téléphone : 01.44.23.17.20

Site internet : <http://laquilone.fr> - <https://fr-fr.facebook.com/associationlaquilone>

Association loi 1901 agréée Jeunesse et Éducation populaire

Description de l'activité :

*L'association L'AQUILONE anime des ateliers de danse pour tous les âges afin de développer l'art chorégraphique et les pratiques artistiques amateurs en danse. Agréée Jeunesse et Education populaire en 2004, elle crée aujourd'hui plusieurs manifestations à Paris.*

## SAUVONS LE GRAND ECRAN

Site internet : [www.sauvonslegrandecran.org](http://www.sauvonslegrandecran.org)

Description de l'activité :

*L'association a pour but :*

- la réouverture et le maintien de l'exploitation (cinématographique, culturelle, spectacles et activités diverses) du complexe audiovisuel et de la salle polyvalente « Grand Écran Italie » (place d'Italie);*
- de rendre le Grand Écran à sa destination première telle que voulue par le Conseil de Paris;*
- de défendre à long terme sa vocation culturelle définie dès l'origine par son cahier des charges...*

ACADEMIE MUSICALE DU 13<sup>e</sup>

Musique Théâtre Dessin-Peinture BD : [aimparis.fr](http://aimparis.fr)

Description de l'activité :

*Enfants adultes tous niveaux*

*Piano, guitare, violon, violoncelle, harpe, accordéon, saxophone, flûtes, trompette, clarinette, hautbois, basse, batterie, chant...*

*Chorale, solfège, jazz, ensemble, percussions.*

*Dès 1 an éveil musical, dès 3 ans éveil théâtral et pictural.*

## PASSERELLE DES ARTS PREMIÈRE

Adresse : 40 rue Corvisart - 75013 Paris

Téléphone : 06.23.14.20.29

Description de l'activité :

*Cette association abrite une activité principale : la Chorale Les Oranges Bleues*

*Nous répétons le mardi soir à 19h Ecole 5 rue de la providence et le mercredi soir à 19h30 au Centre Paris lecture 40 rue Corvisart.*

*Notre répertoire est éclectique : Chansons françaises et d'ailleurs, anciennes et nouvelles.*

*Chorale tous niveaux. Deux concerts dans l'année.*

## LA PSALETTE DE PARIS

Description de l'activité :

*La Psalette de Paris a été créée en 1962.*

*Ce chœur accueille des choristes amateurs de niveaux différents afin de favoriser l'épanouissement personnel dans une pratique collective de la musique.*

*Le répertoire musical dans lequel elle puise est assez large car il s'étend du profane au sacré, populaire ou savant, reprenant des œuvres du XVI<sup>e</sup> siècle jusqu'à nos jours. La Psalette est dirigé actuellement par Rémi Aguirre-Zubiri.*

*La Psalette de Paris a fêté en 2011 son jubilé en donnant le Gloria de Vivaldi.*

## BÉTONSALON - Centre d'art et de recherche

Adresse : 9 esplanade Pierre Vidal-Naquet - 75013 Paris

Courriel : [info@betonsalon.net](mailto:info@betonsalon.net)

Téléphone : 01.45.84.17.56

Site internet : [www.betonsalon.net](http://www.betonsalon.net)

Description de l'activité :

*Bétonsalon - Centre d'art et de recherche est une association de loi 1901 créée en 2003 qui développe un espace de réflexion et de confrontation à la confluence de l'art et de la recherche. Trois expositions sont organisées chaque année, enrichies par des événements (conférences, performances, etc.).*

*Ouvert du mardi au samedi de 11h à 19h.*

*Entrée libre.*

## LES AMIS DE LA COMMUNE

Description de l'activité :

*L'Association des Amis de la Commune de Paris 1871 a été créée en 1882, date du retour des communards de déportation, condamnés parce qu'ils voulaient une vie meilleure dans un état laïc. Elle rappelle l'oeuvre accomplie et regroupe ceux qui se retrouvent dans ses valeurs et ses idéaux de liberté et d'égalité.*

## PROFILS & RELIEFS

Description de l'activité :

*Profil & Reliefs propose des ateliers de dessin-peinture et modelage-sculpture depuis 1994 : cours et stages pour adultes et enfants, débutants et confirmés. Création avec thèmes et documents, projets personnels, modèle vivant, en petits groupes.*

## POLIMNIA

Secrétariat et bibliothèque : 4 rue de Valence - 75005 Paris (M° Gobelins)

Courriel : polimnia@free.fr

Téléphone : 06.68.10.08.80

Description de l'activité :

*L'« Association POLIMNIA - Scuola di lingua e cultura italiana » est née en 2004 pour promouvoir la langue et la culture italiennes.*

*Elle propose à tous les publics un large éventail de cours, stages et ateliers en italien (dans les 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> arrondissements).*

*Cours de culture: littérature, art, cinéma, poésie, chant, théâtre. Cours et ateliers également pour les enfants. Bibliothèque de livres en italien, voyages culturels en Italie et programme culturel de conférences en italien.*

## LE MOUVEMENT EUROPÉEN PARIS-SUD

Description de l'activité :

*Le Mouvement européen Paris-Sud, membre du Mouvement Européen-France, a pour objet la promotion de l'idée européenne auprès des citoyens du sud de Paris.*

*Il organise des conférences, des débats... sur divers thèmes : relations de l'Europe avec le reste du monde, questions sociales, problèmes économiques...*

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE ET D'ARCHÉOLOGIE DU 13<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT

Adresse : 1 place d'Italie - 75013 Paris

Courriel: jean.bachelot@gmail.com

Téléphone : 01.44.08.14.63 (le jeudi matin seulement)

Contact: Jean Bachelot, président ( 01.45.89.46.14 )

Description de l'activité :

*Inciter la recherche, l'étude, la conservation et la diffusion de tout ce qui se rapporte au passé du 13<sup>e</sup> et de Paris. Publie dans un Bulletin annuel des études historiques ou sociologiques, organise des conférences mensuelles sur ces sujets, des visites ou promenades-découvertes pour ses adhérents.*

*Permanence à son bureau à la Mairie, le jeudi matin (en dehors des vacances scolaires).*

## Association « ART'ENDANSE »

Adresse : Gymnase de la pointe d'Ivry, 47 avenue d'Ivry - 75013 Paris

Courriel : asso.artendanse@gmail.com

Description de l'activité :

«Pour les enfants de 3 à 14 ans, l'association Art'enDanse propose des cours d'initiation à la danse classique complétés ponctuellement par des ateliers artistiques (chant, théâtre,...).

## Association « MATIÈRE ET IMAGINAIRE »

Description de l'activité :

L'association accueille dans ses locaux un atelier de Modelage-Sculpture et Céramique pour adultes et enfants ainsi qu'un atelier de dessin, peinture.

Elle a pour but d'aider les artistes à promouvoir, pratiquer et diffuser leur travail.

Elle soutient les artistes indépendants dans leurs projets.

- 40% de réduction pour les cours de modelage sculpture et céramique à tous les artistes du 13<sup>e</sup>, quel que soit leur discipline artistique.

## ASCENDANSE HIP HOP

Description de l'activité :

Créée en 2002 par Caroline Landreau et Claire Moineau, AscEnDanse Hip Hop est une association qui milite pour la culture hip hop en organisant des ateliers de danse hip hop, des stages techniques, des événements (Histoire d'Elles, Solstice de Danse) et en soutenant la création artistique de compagnies professionnelles (Uzumé) et amateurs (Atipik et Xtend).

## QUAI DES ATELIERS

Description de l'activité :

Cours de patchwork, broderie, couture, céramique.

Transmettre les techniques d'arts appliqués, partager et échanger.



## VERRE ET LUMIERE

Courriel : verreetlumiere@aol.com

Description de l'activité :

L'association Verre et Lumière propose des stages de vitrail de 2 ou 3 jours (selon la technique), dans un atelier de vitrail professionnel à Paris 13<sup>e</sup>. Ces stages se passent tout au long de l'année.

Trois sortes de stage sont proposées :

- Vitrail traditionnel : baguettes de plomb et étain,
- Vitrail Tiffany,
- Vitrail à verres libres.

Et quel plaisir, vous repartirez avec votre vitrail à l'issue du stage.

## THÉÂTRE 13

Description de l'activité :

Théâtre municipal de la Ville de Paris, le Théâtre 13 est un lieu de création et de représentation dédié aux jeunes compagnies. Son projet est de faire découvrir et d'accompagner de nouveaux talents dans un souci permanent d'échange et de partage avec le public, autour de propositions exigeantes, innovantes et surprenantes, tout en restant accessibles à tous. Depuis septembre 2011, le projet du théâtre se développe sur deux sites dans le 13<sup>ème</sup> : Le Théâtre 13 / Jardin (métro glacière) et le Théâtre 13 / Seine (métro Bibliothèque François Mitterrand).

## BRIDGE CLUB DU PUC (section du PUC)

Description de l'activité :

Les activités que nous proposons sont tournées vers les personnes de tous les âges aussi bien pour une pratique de type loisir que pour la compétition.

Le bridge est en effet un sport de l'esprit aussi bien conseillé pour les scolaires que pour les seniors qui veulent faire travailler leurs neurones dans un cadre social, puisqu'aussi bien ce jeu se pratique avec un partenaire ou en équipe. Notre objectif au PUC est d'offrir un cadre convivial où les générations se côtoient, avec en partage le plaisir du jeu.

Nous proposons des cours, des parties commentées et des tournois amicaux.

COMPAGNIE À L'AFFUT

LA CINÉMATHÈQUE FRANÇAISE

LE JARDIN DES ENFANTS

STUDIO INTERNATIONAL DES ARTS DE LA SCÈNE

ATELIERS PLURICULTURELS

COMPAGNIE LES PETITS CHANTIERS

ETHNOMUSIKA

ENCHANTEMENT MÉTAMORPHOSE PAR L'ART

CARABISTOUILLES ET CIE

MACAO ÉCRITURE(S)

COMPAGNIE MAGDALENA DE TRIANA

AFB - PS

CLUB D'ÉCHECS DU GROUPE ALPHA

ADA 13

MAIOR E DEUS

UNION SPORTIVE ET CULTURELLE DE LA MAISON BLANCHE

ÉCOLE PARISIENNE DU JEU D'ÉCHECS

PARIS-ATELIERS

MATIÈRE ET IMAGINAIRE

LECTURE BUISSONNIÈRE

DIFE KAKO

VENT DE CHINE

PAIN D'ÉPICE

L'AXE DES ANDES - CENTRE MUSICAL LATINO-AMERICAIN

LES PARQUES

## SENIORS - BIEN ÊTRE SERVICE À LA PERSONNE

LA BEAUTE DU GESTE

Description de l'activité :

*Cette association a pour but la diffusion de pratiques de bien-être et d'hygiène préventive inspirés de la tradition chinoise (Qi Gong, Tai Ji Quan) et le travail de l'Ouverture Vocale.*

## CALAPALO

Description de l'activité :

*L'association Calapalo propose la sophrologie qui est un apprentissage à mieux se connaître, à se renforcer, à dynamiser ses capacités, ses potentiels, à donner du sens à son existence.*

*La sophrologie permet de :*

- se détendre par des mouvements simples,
- retrouver le calme intérieur,
- gérer ses émotions,
- restituer la confiance en soi,
- stimuler mémoire et concentration,
- améliorer la qualité du sommeil,
- diminuer le stress.

## YOGA HARMONIE CORPS ET ESPRIT

Adresse : Dojo Zen de Paris, 175 rue de Tolbiac et Gymnase Charles Moureu,  
17 avenue Edison - 75013 Paris

Site internet : [www.ayoga.org/](http://www.ayoga.org/)

Description de l'activité :

*Yoga Harmonie Corps Esprit est une association créée en 2002 pour l'enseignement du Hatha Yoga.*

*Le yoga s'adresse à tous, débutants ou pratiquants assidus. Les postures, les exercices respiratoires, la relaxation apportent bien-être et harmonie du corps et de l'esprit.*

## KALINA

Site internet : [www.atelierskalina.jimdo.com](http://www.atelierskalina.jimdo.com)

Description de l'activité :

*Garder tous les sens en alerte, alors que tout est fait pour les endormir.*

*L'objectif de ces ateliers est de découvrir et d'explorer les moyens de jeu qui permettent d'atteindre le « hasard », (l'authenticité) qui nous touche le plus au théâtre, mais aussi qui transposent la réalité au théâtre. Il s'agit d'un jeu non d'imitation mais de récréation toujours vivante de l'action.*

## L'association WUDANG SHAN

### Description de l'activité :

*L'association Wudang Shan propose des cours et des stages de qi gong, de tai chi chuan et de relaxation. Ils sont dispensés par un professeur diplômé d'état (DEJEPS).*

*Ces disciplines se pratiquent quels que soient l'âge et la condition physique du pratiquant et apportent bien-être et relaxation.*

## L'AFCAD XIII

### Description de l'activité:

*L'AFCAD XIII est une association à but non lucratif dans laquelle est enseignée différents systèmes de défense notamment le SERYAL SELF DEFENSE, une méthodologie réaliste et fonctionnelle tirée des arts martiaux chinois :WING CHUN Kung-fu et des arts martiaux du sud est asiatique : KALI ESKRIMA*

*Elle a fondamentalement pour but le développement et le renforcement de la personnalité à travers un enseignement et un apprentissage martial.*

*Nos cours sont supervisés par Sifu Alain SERY - Instructeur Fédéral FFKDA Arts Martiaux Chinois - DEJEPS Karaté et Disciplines Associées - Spécialité : perfectionnement sportif 3<sup>ème</sup> DAN AMSEA - Juge Fédéral FFKDA Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique.*

## UTRP CFDT - Union locale de Paris XIII

### Description de l'activité :

*UTRP CFDT - Union locale de Paris XIII : nous militons pour le droit à des revenus décents, à la santé pour tous, au logement, à une vie citoyenne. Nos moyens d'actions: groupes de travail (ressources, cadre de vie, hébergement collectif, loisirs et culture...), actions ponctuelles locales, offres de sorties (Musées, théâtre...).*

## L'ATELIER DU GESTE SENSIBLE

Courriel : atelierdugestesensible@yahoo.fr

### Description de l'activité :

*L'Atelier du Geste Sensible propose, au coeur du 13<sup>e</sup> arrondissement, des activités hebdomadaires pour adultes et enfants à partir de 5 ans.*

*Ces activités permettent de développer son sens créatif tout en améliorant sa faculté de concentration et redonner une dynamique et vitalité corporelle.*

## ASSOCIATION FRANÇAISE DE LUTTE ANTI-RHUMATISMALE (AFLAR)

### Description de l'activité :

*L'AFLAR (Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale) s'attache depuis plus de 80 ans à faire progresser les grands objectifs de la lutte anti-rhumatismale tout en informant activement les patients. Elle est la seule association dédiée à l'ensemble des affections ostéo-articulaires. Ses grands combats ont contribué entre autre à l'émergence des biothérapies, au remboursement de la densitométrie osseuse et des traitements anti-ostéoporotiques avant la première fracture. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1937.*

## SOPHROSUNE

Adresse : 32 rue Boussingault - 75013 Paris

### Description de l'activité :

*L'Association Sophrosuné propose des cours de SOPHROLOGIE.*

*Débutant : jeudi 14h15 vendredi 19h30.*

*Confirmé : jeudi 13h vendredi 18h15.*

*Durée 1h. Cours d'essai gratuit. Inscription au 06 60 75 58 27.*

*Début des cours 26 et 27 septembre.*

Adresse : 32 rue Boussingault - 75013 Paris

Téléphone : 09.51.99.22.14

Site internet : [www.quatrepiliers.com](http://www.quatrepiliers.com)

### Description de l'activité :

*Cours, stages, formation en Art du Chi - Qi Gong et Tai Chi - et Stretching Postural®.*

*Membre Fédération Sport pour Tous. Enseignants chevronnés.*

## SENIORS FRANCE

### Description de l'activité :

*Association représentant collectivement ses adhérents, défendant leurs intérêts vitaux, les informant sur tous problèmes liés à la Retraite, l'Autonomie, la Santé et au vieillissement ; les aidant à jouer pleinement leur rôle dans la Société.*

## HÊTRE BIEN

Description de l'activité :

« Contribuer au bien-être et à la remise en condition physique de tous ». Telle est la raison d'être de l'association HÊTRE BIEN.

Jack Walsh, notre professeur, y diffuse avec passion la pratique du TAI CHI CHUAN et de la gymnastique PILATES.

Cours pour tous publics quel que soit l'âge et le niveau.

## ACCUEIL NAISSANCE

Site internet : [www.accueilnaissance.com/](http://www.accueilnaissance.com/)

Description de l'activité :

Eveil musical, sophrologie, yoga, massage, portage, groupes de soutien à la parentalité, ateliers pratiques...

Une association qui veut rompre avec l'isolement des jeunes parents.

Un lieu ludique, de bien-être, d'entraide pour les parents et les enfants jusqu'à 4 ans.

## LES AMIS DU 13

Courriel : [lesamisdu13@hotmail.fr](mailto:lesamisdu13@hotmail.fr)

Description de l'activité :

L'association dispense :

- des cours de couture créative - apprentissage de la couture, création et transformation de vêtements,
- des cours de gymnastique douce - relaxation, étirements, assouplissement, équilibre.

Les cours ont lieu :

- couture : le lundi au centre social CAF de Paris TOUSSAREGO et le vendredi au centre social CAF de Paris CHEVALERET,
- gymnastique le lundi matin et le jeudi matin au centre social TOUSSAREGO.

L'association travaillant en lien avec les centres sociaux, ses activités peuvent varier dans leur nombre et leur importance.

## YOGA ET ESSENCE DE L'ÊTRE

Description de l'activité :

*Crée en 1999, elle propose des cours de HATA yoga (posture) et une séance de yoga Nidra (détente profonde accompagnée).*

*Cours : le mardi 18H30 /20H et 20H15 /21/45, et le jeudi 18H15/19H45 et 20/21H30*

*Possibilité de cours particuliers.*

*Yoga des yeux pour apprendre à améliorer sa vision sur RDV ou en ateliers.*

*Massages ayurvédiques aux huiles essentielles.*

*Les cours de yoga ont lieu au 27 avenue de Choisy, Salle n° 15.*

## RETRAITE SPORTIVE DE PARIS

Adresse : 65 rue du Moulin des Prés - 75013 Paris

Courriel : [rs-paris@orange.fr](mailto:rs-paris@orange.fr)

Téléphone : 01.53.80.00.46

Site internet : [www.sport-seniors-paris.com](http://www.sport-seniors-paris.com)

Descriptif de l'activité :

*Activités sportives pour seniors : aquagym, natation, gymnastique douce, qi gong, danse, tennis, tennis de table, tir à l'arc, randonnées pédestres, marche nordique, pétanque, swin golf.*

*Bougez avec nous, bougez près de chez vous !*

## GÉNÉRATION 13

Descriptif de l'activité :

*Génération 13 regroupe en majorité des habitants du 13<sup>e</sup> mais elle est ouverte à tous.*

*Génération 13 propose aux seniors et aux préretraités des activités de loisirs et des ateliers de prévention santé. Elle répond ainsi aux besoins des seniors qui expriment un désir de :*

*« Bien vivre ensemble pour mieux vieillir ».*

Descriptif de l'activité :

*Pour rester en forme, venez « gymnastiquer » dans notre club FORME ET BIEN ÊTRE.*

*Dans une ambiance de convivialité et de musique nos animatrices vous proposeront de la gymnastique d'entretien qui est un sport de santé et de loisirs.*



## SOKAGYM

### Description de l'activité :

*Ayez la bonne attitude «SOKAGYM» dialoguer avec votre corps, bouger autrement, dans la lenteur renouveler la relation envers soi et le monde environnant. Cette globalité relance la vitalité corporelle et psychique (douleurs, fonctions physiologiques, stress, souffrance) et amène à percevoir un sentiment d'existence.*

## SOPHRO-HARMONYS

Site internet : [www.ie-evolution.com](http://www.ie-evolution.com)

### Description de l'activité :

*L'association Sophro-HARMONYS propose des ateliers de sophrologie et de relaxation dynamique en petits groupes dans un cadre reposant.*

*Ces ateliers s'adressent à toutes les personnes qui recherchent une plus grande harmonie personnelle.*

*La méthode repose sur l'utilisation simple de la respiration, du mouvement du corps, de la relaxation et de la visualisation mentale.*

*Les thèmes régulièrement abordés : gestion du stress, sommeil récupérateur, respiration et relâchement musculaire, gestion du poids et acouphènes.*

## NAKAIMA PARIS 13

### Description de l'activité:

*Depuis 1986 Nakaima, association loi 1901 implantée à Paris XIII<sup>ème</sup> diffuse dans différents lieux ses activités Gymnase Caillaux et au Stadium.*

*Aikido, Tui-Shou, Tai-Chi Chuan, Qi-Gong, Zen et Shiatsu.*

*La vocation de Nakaima est de promouvoir un ensemble de disciplines, en général d'inspiration orientale, favorisant le développement harmonieux du potentiel humain.*

*Son originalité : une synergie exceptionnelle de disciplines complémentaires dans leur diversité, toutes fondées sur la pratique de l'unité corps-esprit, le retour à l'équilibre originel et l'expérience intime de la liberté intérieure.*

Courriels : [ass13.enforme@orange.fr](mailto:ass13.enforme@orange.fr).

Téléphones : 01.45.89.22.97

Site internet : <http://13enforme-gym.com/>

Description de l'activité :

*L'association 13 en forme implantée dans le 13<sup>e</sup> arrondissement depuis 2009 propose des activités sportives et de bien être aux adultes.*

*Cours de gym musique entraînant et efficace pour adultes et jeunes adultes mais également une gymnastique spéciale dos pour renforcer et assouplir la musculature.*

*Pour les personnes qui préfèrent travailler de façon mains rapide, cours de gymnastique d'entretien (gym douce) et cours de gym retraités mardi jeudi vendredi matin.*

*Pour vous relaxer et retrouver le bien être : gym de relaxation et sophrologie.*

*Les séances ont lieu 234 rue de Tolbiac, M° Glacière et au stadium 66 av d'Ivry, M° Olympiades ou Tolbiac 13<sup>ème</sup>.*

## SPIRALE ET PRESENCE

Description de l'activité :

*Avec le Kinomichi («la voie de l'énergie» en japonais), nous faisons le pari que nous pouvons nous retrouver dans le mouvement les uns avec les autres (hommes, femmes, jeunes, vieux) en bonne intelligence, avec esprit, dans la qualité, le respect et la joie.*

## PARIS JING WU HUI

Site internet : [www.jingwu.asso.fr](http://www.jingwu.asso.fr)

Description de l'activité :

*Disciplines de bien-être, arts martiaux et énergétiques chinois.*

UNION SPORTIF ET CULTUREL DE LA MAISON BLANCHE

NATBE, PÉRINATALITÉ ET PARENTALITÉ

ATELIERS KALÉIDOSCOPE BLEU

RELAXATION ACTIVE

YOGA HARMONIE CORPS ESPRIT

ASSOCIATIONS DES RETRAITÉS DU 13 + LCR+CGT

ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER PARIS SEN

MAIRIE DU TREIZIÈME

TREIZIÈME  
Infos

**Déjà 10 000  
inscrits ...**

**Faites-en  
partie !**

**[www.mairie13.paris.fr](http://www.mairie13.paris.fr)**

Mairie du 13<sup>e</sup> - 1 place d'Italie - 01 44 08 13 13