

Service d'accompagnement à la culture et aux loisirs

Espace-Loisirs



Institut le Val Mandé

7 rue Mongenot CS 50029

94165 Saint Mandé Cedex

Tél : 06 31 43 34 23

Site : www.espacesloisirs.fr

Email : espace.loisirs@ilvm.fr

JANVIER 2019



Les Temps forts du mois

DIMANCHE 6 JANVIER

Temps ouvert à tous



Salle Piccadilly



*Après-midi
dansante*



*Fête de
la galette*



A VOS AGENDAS

SAMEDI 23 FÉVRIER

Temps ouvert à tous



Salle Piccadilly



TAM TAM
Spectacle musical et burlesque

RENOUVELLEMENT DOSSIERS 2019

Afin de continuer à bénéficier des prestations du service, chaque personne devra renouveler son dossier.

Vous avez reçu un courrier expliquant les modalités.

Vous pourrez, lors des temps dédiés, venir déposer votre dossier complet dans les locaux d'Espace Loisirs.



Temps consacrés à la réception des dossiers :

- ➔ Vendredi 4 janvier de 15h à 18h
- ➔ Samedi 5 janvier de 10h à 17h
- ➔ Mercredi 9 janvier de 17h à 19h
- ➔ Vendredi 11 janvier de 15h à 18h
- ➔ Samedi 12 janvier de 10h à 17h
- ➔ Mercredi 16 janvier de 17h à 19h



Attention : dernier jour pour venir déposer votre dossier, ou l'envoyer par courrier.

Service d'accompagnement à la culture et aux loisirs

Espace-Loisirs



7 rue Mongenot CS 50029 - 94165 Saint Mandé cedex

Tél : 06 31 43 34 23

Site : www.espacesloisirs.fr Email : espace.loisirs@ilvm.fr

**AGENDA
JANVIER 2019**



Page	Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV ext.
	Mercredi	2	Pas de Permanence			
4	Vendredi	4	15h -18h	Réception des dossiers de renouvellement		
	Samedi	5	10h - 17h	Réception des dossiers de renouvellement		
5	Dimanche	6	14h30 -16h30	Après-midi dansante	10 €	
			16h30 -17h30	Dégustation de la galette	5 €	
6	Mercredi	9	17h - 19h	Permanence au Foyer de Jour + Réception dossiers	Gratuit	
	Vendredi	11	15h -18h	Réception des dossiers de renouvellement		
8	Samedi	12	9h - 13h	Sortie culturelle au Louvre "Archéologie et bande dessinée"	10 €	
7			10h - 17h	Réception des dossiers de renouvellement		
			10h - 12h15	Jeux de société à la ludothèque	Gratuit	
			12h15 à 16h45	Temps de convivialité - Accès	Gratuit	
9			14h - 16h45	Atelier Gravure	10 €	
10			14h - 15h30	Atelier Djembé	Gratuit	
			14h15 - 16h30	Atelier Carnet de sorties	6 €	
11		16h45 - 17h30	Collation sucrée	3 €		
12	Dimanche	13	10h45 - 12h	Atelier Informatique	4 €	
			10h -12h	Atelier culinaire	Gratuit	
			12h - 14h	Brunch	10 €	
13		14h - 17h30	Spectacle au Théâtre Chaillot	10 €		
14	Mercredi	16	17h - 19h	Permanence au Foyer de Jour + Réception dossiers	Gratuit	
15	Dimanche	20	14h- 16h15	Atelier commun Danse et BEATBOX	10 €	
16			16h15 - 17h45	Atelier Yoga	10 €	
	Mercredi	23	Pas de Permanence			
17	Vendredi	25	16h - 18h	Permanence Culture du cœur	Gratuit	
			17h45 - 19h	Atelier Taïchi	7 €	
18	Samedi	26	10h15 - 12h30	Atelier "création jeu de société"	5 €	
19			10h15 -12h	Gymnastique douce	5 €	
			10h45 - 12h30	Atelier Chant	8 €	
18			12h à 16h15	Temps de convivialité - Accès	Gratuit	
20		13h45 - 15h30	Atelier Contes	8 €		
		13h45 - 16h	Randonnée hivernale au Bois de Vincennes	5 €		
21		16h15 - 17h	Collation chaude	4 €		
	Mercredi	30	17h - 19h	Permanence au Foyer de Jour	Gratuit	
NOM :		PRENOM :				

MERCREDI 2 JANVIER

Pas de Permanence ce jour



VENDREDI 4 JANVIER

De 15h à 18h
au local Espace Loisirs

**Temps consacré à la réception
des dossiers de renouvellement.**



SAMEDI 5 JANVIER



Pas de lieu de convivialité ce jour

De 10h à 17h
au local Espace Loisirs

**Temps consacré à la réception
des dossiers de renouvellement.**



DIMANCHE 6 JANVIER

Temps ouvert à tous



En Salle
Piccadilly



Après-midi dansante

Animée par l'équipe

Venez vous dépenser dans la bonne humeur
et danser sur vos musiques préférées



N'hésitez pas à apporter vos CD,
étiquetés à votre nom.



Avec vos amis, vous passerez un bon moment
au cours de cette après-midi musicale.

Ensuite, rendez-vous au self,
où vous pourrez choisir votre reine ou votre roi

en dégustant de belles parts de galettes croustillantes



Rendez-vous en salle Piccadilly
de l'Institut Le Val Mandé
7 rue Mongenot -94 Saint Mandé



Tarif

14h30	Après-midi dansante	10 €
16h30	Dégustation de la galette	5 €

Fin de la journée **17h30**

Métro : Saint Mandé - ligne 1
Sortie avenue du Général De Gaulle
Bus : 56 - 86 ou 325

Réservation au 06 31 43 34 23

MERCREDI 9 JANVIER

De 17h à 19h

Permanence au Foyer de Jour

Ce temps d'accueil vous permet de

- vous rencontrer et partager un moment de détente.
- échanger autour d'une boisson
- vous fournir en documentation et trouver des informations



De 17h à 19h
au local Espace Loisirs

Temps consacré à la réception
des dossiers de renouvellement.



VENDREDI 11 JANVIER

De 15h à 18h
au local Espace Loisirs

Temps consacré à la réception
des dossiers de renouvellement.



SAMEDI 12 JANVIER



*Lieu de convivialité de 12h15 à 16h45
Accès gratuit*

De 10h à 17h
au local Espace Loisirs

Temps consacré à la réception
des dossiers de renouvellement.



Atelier Jeux de Société

A la ludothèque de Saint-Mandé



Accompagné par un membre de l'équipe
et accueilli par l'équipe de la ludothèque



Voici l'occasion de venir découvrir,
dans l'espace convivial et chaleureux
de la ludothèque de la ville de Saint Mandé,
de nombreux jeux de société.



Rendez-vous

10h au local Espace Loisirs
Ou **10h15** à la Ludothèque de la Maison de la Famille
8 place Lucien DELAHAYE - St Mandé



Transport

Saint-Mandé - ligne 1

Tarif

Gratuit

Retour à l'ILVM à **12h15**

SAMEDI 12 JANVIER (suite)

Sortie culturelle au Musée du LOUVRE

« L'archéologie et la bande dessinée »

Visite accompagnée par Corinne conférencière, et l'équipe



L'archéologue est celui qui part à la découverte des trésors des temps anciens. Il inspire l'auteur de bandes dessinées qui retrace les aventures d'expéditions lointaines à la recherche de civilisations anciennes.

L'archéologue et l'auteur de BD travaillent sur des carnets de croquis, et font un travail comparable, minutieux et rigoureux.

L'exposition vous permettra de repérer combien les découvertes archéologiques ont inspirées de nombreuses BD.

Un dispositif tactile est disponible pour cette exposition.



Rendez-vous	9h au local Espace Loisirs Ou 10h devant la statue de Louis XIV près de la pyramide, à l'extérieur
Lieu	Musée du LOUVRE
Transport	Métro : LOUVRE – RIVOLI Ligne 1
Tarif	10 € + trajet
Fin de la sortie : vers 12h15 sur place ou retour vers 13h à l'ILVM	



SAMEDI 12 JANVIER (suite)

ATELIER GRAVURE

Accompagné par Flore et l'équipe

CHEZ FLORE



Flore TROTOT ou Erolf TOTORT, est graveure, illustratrice et artiste. Elle vous accueille dans son atelier de St Mandé pour vous faire découvrir des techniques de gravure.



NOUVEAU PROJET !! :

**ENSEMBLE, VENEZ PRÉPARER LA FÊTE DE GRANDVILLE
QUI AURA LIEU LE 1^{er} JUIN 2019.**

Chaque mois, SUR LE THÈME « Le grand et le petit »,
vous choisirez votre support et réaliserez une gravure sur plexi, tétra pack ou lino.
Ensuite, avec toutes vos petites gravures,
vous pourrez créer une œuvre géante dans la rue de **GRANDVILLE**.



Rendez-vous	14h au Foyer de Jour Ou 14h30 devant le 16 rue de Plisson
Lieu	16 rue de Plisson à Saint-Mandé
Transport	A pieds (15mn de l'ILVM)
Tarif	10 €
Fin de l'atelier sur place à 16h30 Ou retour à l'ILVM vers 16h45	



SAMEDI 12 JANVIER (suite)

Atelier DJEMBE

En salle de musique

Animé par Brice



Le djembé est un instrument de musique originaire d'Afrique de l'ouest. Il est composé d'un fut en bois sur lequel est tendue une peau de chèvre. A l'origine, il était joué pendant les fêtes et les cérémonies traditionnelles.

Initiation et perfectionnement
à la technique des percussions.

Le matériel sera à votre disposition.



Rendez-vous	14h au Foyer de jour
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 15h30	



Atelier "Carnet de sorties"

Animé par Corinne, conférencière et l'équipe

Venez confectionner le carnet de la sortie proposé par Corinne
suite à la sortie au MUSEÉ du LOUVRE



Vous réalisez un « Carnet de sorties » qui vous permettra de garder en mémoire et faire partager vos découvertes et souvenirs.

Voici aussi l'occasion
d'utiliser l'outil
informatique



Rendez-vous	14h15 au Foyer de Jour
Tarif	6 €
Fin de l'atelier à 16h30	

SAMEDI 12 JANVIER (suite)

Collation sucrée

Venez passer un moment convivial
autour de biscuits et boissons.



Rendez-vous 16h45 au Foyer de Jour

Tarif 3 €

Fin de la collation à 17h30

DIMANCHE 13 JANVIER

Atelier informatique



Animé par Etienne



Cet atelier vous permettra d'utiliser librement les ordinateurs à disposition et notamment d'avoir accès à internet avec l'aide de l'équipe éducative.

Vous souhaitez écouter des bandes sonores sans déranger les autres,
pensez à apporter votre casque audio.



Rendez-vous 10h45 au local Espace Loisirs

Tarif 4 €

Fin de l'atelier à 12h

DIMANCHE 13 JANVIER

Atelier culinaire

Animé par l'équipe



**venez participer à la préparation
et la mise en place
du « Brunch » de midi.**

Sorte de petit déjeuner amélioré,
pris en fin de matinée.
Composé d'ingrédients sucrés et salés.



Rendez-vous	10h au local Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 12h	



Brunch

Accompagné par l'équipe

**Venez vous réunir ce midi
pour déguster le Brunch
préparé à l'atelier culinaire du matin.**



Rendez-vous	12h au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de du brunch à 14h	

DIMANCHE 13 JANVIER



Spectacle au Théâtre National de Danse CHAILLOT

“Story Water”

Chorégraphe Emmanuel GAT

Sortie accompagnée par l'équipe

La pièce est construite sur la rencontre de la danse et la musique, avec les danseurs de la troupe Emanuel Gat Dance et les musiciens de l'Ensemble Modern de Francfort.



Dans cette histoire d'eau la musique dialogue sur scène avec la chorégraphie.

 Rendez-vous	14h Place de l'Europe de l'ILVM Ou 15h devant l'entrée du Théâtre
Lieu	Théâtre national de Danse Chaillot 1 place du Trocadero Paris 16ème
Transport	Métro : Trocadéro - Ligne 6 ou 9
 Tarif	10 € + titre de transport
Fin de la sortie : vers 16h30 au théâtre ou vers 17h30 à l'ILVM	

MERCREDI 16 JANVIER

De 17h à 19h

Permanence au Foyer de Jour

Ce temps d'accueil vous permet de

- vous rencontrer et partager un moment de détente.
- échanger autour d'une boisson
- vous fournir en documentation et trouver des informations



De 17h à 19h
au local Espace Loisirs



**Attention !
dernier jour**

**Temps consacré à la réception
des dossiers de renouvellement.**



SAMEDI 19 JANVIER



**Le service ne propose
pas d'activité**

DIMANCHE 20 JANVIER (suite)



Atelier Commun Danse et BeatBox



Animé par Delphine et Patrick



➤ Atelier danse Animé par Delphine

Venez vous initier ou vous perfectionner à divers styles de danses, et participer à des exercices d'improvisation.



**Indispensable
tenue adaptée : Jogging – baskets
et petite bouteille d'eau.**



➤ Atelier BeatBox Animé par Patrick

Au cours de cet atelier, Patrick vous propose, de vous initier ou de vous perfectionner à cette technique.



Le Human beatbox se réalise principalement à partir de la voix que chacun utilise comme une boîte à rythme.



**Au cours de ces deux ateliers vous préparerez un spectacle
qui aura lieu en avril 2019.**



Rendez-vous	14h au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier : 16h15	

DIMANCHE 20 JANVIER (suite)



Atelier Yoga

Animé par Delphine



Au cours de cet atelier Delphine vous propose

- de s'accorder du temps pour prendre soin du corps et de l'esprit.
- de prendre conscience de sa respiration afin de se détendre et relâcher les tensions.
- de traverser différentes postures qui permettent de renforcer la musculature profonde et aider au bien être physiologique.

Les exercices se feront pieds nus ou en chaussettes.



Tenue confortable et souple :
Jogging ou legging

Venir avec une petite bouteille d'eau



Rendez-vous	16h15 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 17h45	

MERCREDI 23 JANVIER

Pas de Permanence ce jour



VENDREDI 25 JANVIER

Permanence

Cultures du Coeur 

Vous souhaitez profiter de sorties gratuites en autonomie

Espace Loisirs, RELAIS Cultures du Coeur, vous propose de découvrir sur Internet, la diversité des possibilités d'entrées ou de spectacles gratuits.



Accompagné de l'équipe, vous pourrez consulter et choisir des sorties et spectacles, et réserver vos contremarques en ligne..

Site : www.culturesducoeur.org

Théâtre

Sport

Danse

Cinéma

Cirque

Musique

Libre à vous de vous organiser pour sortir entre amis ou en famille.



Rendez-vous 16h au local Espace Loisirs

Tarif Gratuit

Fin de la permanence : 18h

Inscription
Indispensable

Atelier Taïchi

Animé par Laetitia

Salle Toscane

Venez vous relaxer par la pratique du Taïchi

Le « Tai-chi-chuan » consiste en un savant mélange de gestes et de postures à réaliser en les enchaînant. Le Taïchi évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti et vous permet une bonne remise en forme.



Tenue adaptée : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau



Rendez-vous 17h45 au local Espace Loisirs

Tarif 7 €

Fin de l'atelier à 19h

SAMEDI 26 JANVIER



Lieu de convivialité de 12h à 16h15
Accès gratuit

Atelier création jeu de société



Accompagné par Guillaume et l'équipe

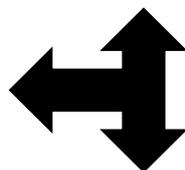
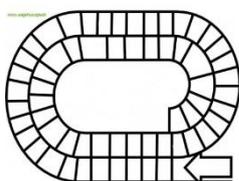


Création du jeu « Espace Loisirs » - SÉANCE 2



Au cours de ce deuxième atelier, vous commencerez à établir les règles du jeu « Espace Loisirs », ainsi qu'à travailler sur le plateau de jeu, les pions et leurs déplacements.

Venez partager un moment convivial et de camaraderie, tout en construisant les éléments du jeu selon votre inspiration.



Rendez-vous	10h15 au local Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 12h30	

SAMEDI 26 JANVIER (suite)

Gymnastique douce

Animée par Charlotte et l'équipe



Au programme de la séance,
mouvements adaptés pour une bonne remise en forme :
réveil musculaire, étirements et relaxation,
le tout en musique.



Tenue vestimentaire adaptée,
Jogging - baskets.



N'oubliez pas la bouteille d'eau



Rendez-vous	10h15 au local Espace Loisir
Tarif	5 €
Fin de l'activité à 12h	

Atelier Chant

Animé par Francine



Le Plaisir de « CHANTER ENSEMBLE »

Venez participer à cet atelier
au cours duquel vous pourrez
vous détendre en chantant.



Rendez-vous	10h45 au local Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 12h30	

SAMEDI 26 JANVIER (suite)

Atelier Contes



Animé par Francine

Profitez de ce moment de détente pour vous laisser porter par la magie des textes choisis pour vous par Francine.



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 15h30	

Randonnée hivernale au Bois

Accompagnée par Charlotte et l'équipe



Un itinéraire pédestre d'environ 1h30 dans le bois, vous permettra une bonne remise en forme dans la nature.

Réservée aux personnes ayant l'habitude de pratiquer la marche à pied.

Pensez à vous munir de chaussures telles que baskets ou chaussures de marche, et de vêtements adaptés à l'hiver : manteau, écharpe, gants, bonnet.



Emportez, dans un sac à dos, une petite bouteille d'eau.



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Retour à l'ILVM à 16h	

SAMEDI 26 JANVIER (suite)

Collation chaude



En cette fin d'après-midi, venez vous réchauffer autour d'une boisson chaude.



Rendez-vous	16h15 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la collation : 17h	

MERCREDI 30 JANVIER

De 17h à 19h

Permanence au Foyer de Jour



Ce temps d'accueil vous permet de



- vous rencontrer et partager un moment de détente.
- échanger autour d'une boisson
- vous fournir en documentation et trouver des informations