

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 : <https://ilvm.fr/>
Email : espace.loisirs@ilvm.fr



OCTOBRE 2019

Les Temps forts du mois

SAMEDI 5 OCTOBRE

16h45



**Pot de départ
de Nicole**



SAMEDI 12 OCTOBRE

→ À PALAISEAU

Fête de l'Association Point Vert
séjours et week-end



**Thème
le Mexique**

DIMANCHE 20 OCTOBRE

Temps ouvert à tous

Concert avec le groupe
«**CUMBIA BAMBA**»



Salle Piccadilly



A VOS AGENDAS

SAMEDI 16 NOVEMBRE

Conférence sur les bruits du Paris au XVIIIème siècle

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Temps ouvert à tous

Spectacle musical



avec la chorale POPAYAN



Salle Piccadilly

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 : <https://ilvm.fr/>

Email : espace.loisirs@ilvm.fr

**PROGRAMME
OCTOBRE 2019**



Changement de site



Page	Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILV M	RdV ext.	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3							
4	Mercredi	2	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS	Gratuit		
	Vendredi	4	19h30 - 22h15	Pièce au Théâtre Douze : "La Dame de chez Maxim"	10 €		
5	Samedi	5	8h45 - 12h30	Visite Expo. Panthéon : L'histoire silencieuse des sourds	10 €		
6			10h15 - 12h30	Atelier Dessin-Peinture	10 €		
7			10h45 - 12h30	Atelier Contes	8 €		
5			12h30 - 16h45	ouverture du lieu de convivialité	-	Accès Gratuit	
6			13h45 - 16h	Atelier Dessin-Peinture	10 €		
7			13h45 - 15h30	Atelier Chant	8 €		
8			14h15 - 16h30	Atelier Carnet de sorties	6 €		
			16h45 - 17h30	Pot de départ de Nicole	Votre participation		
9	Dimanche	6	10h - 16h	Randonnée sur la Coulée Verte + pique-nique	10 € + pique-nique		
10			10h45 - 13h	Atelier laine	4 €		
9			13h - 14h15	ouverture du lieu de convivialité	-	Accès Gratuit	
10			14h15 - 16h30	Atelier laine	4 €		
10	Mercredi	9	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS	Gratuit		
11	Vendredi	11	17h15 - 19h15	Atelier Gravure	10 €		
			17h15 - 18h15	Atelier détente en snoezelen	4 €		
			18h15 - 19h15	Atelier détente en snoezelen	4 €		
12	Samedi	12	9h30- 18h	Fête de l'Association POINT VERT à PALAISEAU	Gratuit + Pique-nique + argent de poche		
13	Mercredi	16	Pas de Permanence				
	Samedi	19	10h - 12h15	Jeux de société à la ludothèque	Gratuit		
			11h15 - 13h	Atelier Yoga	10 €		
			12h15 - 16h30	ouverture du lieu de convivialité	-	Accès Gratuit	
			13h45- 16h	Atelier Danse	10 €		
			13h45- 16h	Atelier BEATBOX	10 €		
14	Dimanche	20	14h45 - 16h30	Atelier Tourbillon des mots	8 €		
15			16h30 - 17h15	Collation sucrée /salée	4 €		
16	Dimanche	20	9h30 - 13h	Atelier Reportage photos	5 € en ESPÈCES		
17			11h - 12h45	Atelier musical à l'ILVM	10 €		
18			12h45 - 14h30	ouverture du lieu de convivialité	-	Accès Gratuit	
			14h30 - 17h	Concert du groupe CUMBIA BAMBA	10 €		
19	Mercredi	23	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS	Gratuit		
20	Vendredi	25	17h - 18h30	Permanence Culture du cœur	Gratuit		
			17h15 - 18h30	Atelier initiation Informatique	4 €		
Du samedi 26 octobre au dimanche 3 novembre 2019 inclus, le service ne propose pas d'activité ni de permanence							
NOM :			PRENOM :				



Atelier Théâtre

Espace Loisirs

Animé par Yves COMELIAU



l'Atelier a lieu
2 samedis matin par mois
A l'Institut Le Val Mandé

de 10h15 à 12h30
en salle Toscane



Si vous souhaitez plus d'informations,
contactez Espace Loisirs
au 06 31 43 34 23.



Rendez-vous

10h15 au Foyer de Jour



Tarif
pour l'année
2019 - 2020

120 € par trimestre

à régler en début de trimestre, soit par :

- chèque à l'ordre de « Régie Espace Loisirs »
- espèces
- virement

MERCREDI 2 OCTOBRE

De 17h à 19h

Permanence à l'Externat de la MAS

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
- partager un jeu de société
- regarder des photos ou vidéos
- Gérer avec l'équipe la cafétéria



VENDREDI 4 OCTOBRE

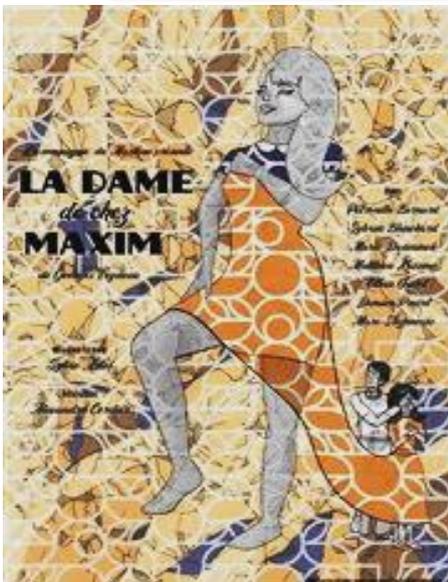


Pièce de théâtre « LA DAME de chez MAXIM »

Au Théâtre Douze

Sortie accompagnée par l'équipe

Vous passerez un bon moment avec cette comédie de **GEORGES FEYDEAU**, rythmée par une série de quiproquos et rebondissements. Interprétée par des comédiens à l'énergie communicative.



Résumé :

Le Docteur Petypon après avoir fait la fête avec son collègue toute la nuit, découvre dans son lit la Môme Crevette, une danseuse du Moulin Rouge ! Afin que son épouse Gabrielle ne s'aperçoive de rien, il tente par tous les moyens de faire partir la danseuse. Celle-ci s'amuse de la situation et en profite.

Les mésaventures du docteur continuent lorsque son oncle, un Général revenu d'Afrique après dix ans d'absence, l'invite à un mariage avec la môme Crevette, qu'il prend pour Madame Petypon.



Rendez-vous	19h30 Place de l'Europe de l'ILVM Ou 20h15 devant l'entrée du Théâtre
Lieu	THÉÂTRE DOUZE 6 avenue MAURICE RAVEL 75012 PARIS
Transport	À pied 15mn de l'ILVM ou Bus : 29 Arrêt RAVEL
Tarif	10 € + titre de transport
Fin de la sortie : vers 21h45 sur place ou retour vers 22h15 à l'ILVM	



SAMEDI 5 OCTOBRE

*Ouverture du lieu de convivialité
De 12h30 à 16h45 - Accès gratuit*



Sortie culturelle au PANTHÉON

Visite de l'exposition « L'histoire silencieuse des sourds »

Visite accompagnée par Corinne, conférencière, et l'équipe



Le Panthéon présente l'histoire de la communauté des sourds et de la langue des signes.



L'Abbé de l'Epée n'est pas enterré au Panthéon, alors que Louis Braille qui a inventé le système d'écriture tactile utilisé par les personnes aveugles a été transféré au Panthéon en 1952.

L'Abbé de l'Epée a créé une école gratuite pour les sourds qui leur a permis d'apprendre le français par la langue des signes.

Du Moyen Age à aujourd'hui, cette exposition raconte l'histoire de la communauté des sourds et leur combat pour l'autonomie et l'accès au savoir.

L'après midi, vous préparerez le carnet de sortie de cette visite à l'aide de vos photos, vos souvenirs de ce que vous avez découvert et des informations trouvées sur Internet.



Rendez-vous	8h45 au local Espace Loisirs Ou 10h devant le Panthéon
Lieu	PANTHÉON Place du Panthéon 75005 Paris
Transport	Métro : Monge ligne 10 Bus : 86 Arrêt : Monge
Tarif	10 € + trajet
Fin de la sortie : vers 11h15 sur place ou retour vers 12h30 à l'ILVM	



SAMEDI 5 OCTOBRE (suite)



Atelier Peinture

Animé par DAVID, Artiste Peintre



Peinture à voir et à toucher

Collage et peinture

Lors de cet atelier vous créez une sorte de bas-relief.

Vous utiliserez pour cela, divers matériaux d'aspects et de textures différentes, tels que tissus, carton, gravier, sable, bois et écorce, plastique, riz,...



Vous collerez tous ces matériaux sur un support en bois afin de créer des contrastes de matières, allant du doux au rugueux en passant par le lisse et le soyeux.

Sur ces matières à « toucher », vous pourrez appliquer et moduler des variations de couleur afin de personnaliser et d'affiner l'expression de votre œuvre.

Deux horaires au choix :

 Rendez-vous	10h15 au Foyer de Jour
 Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 12h30	

 Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
 Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 16h	

SAMEDI 5 OCTOBRE (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	10h45 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 12h30	



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

SAMEDI 5 OCTOBRE (suite)



Atelier "Carnet de sorties"

Animé par Corinne, conférencière et l'équipe

Venez confectionner le carnet de la sortie proposé par Corinne suite à la visite de l'exposition

« L'Histoire silencieuse des sourds » au Panthéon



Vous réalisez un « Carnet de sorties » qui vous permettra de garder cette sortie 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	



Pot de départ de Nicole



Venez nombreux pour lui souhaiter une bonne continuation.



Pensez à apporter votre participation : Gateaux, fruits, confiseries



Rendez-vous	16h45 au Foyer de Jour
Tarif	Votre participation
Fin de l'après-midi à 17h30	

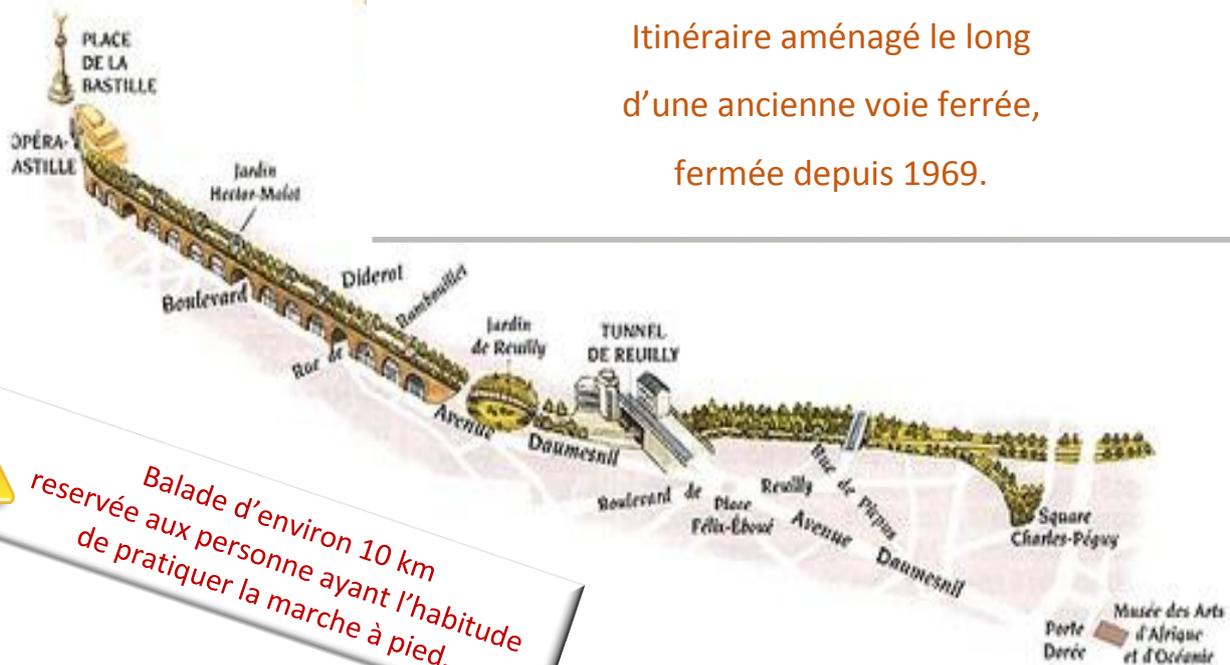
DIMANCHE 6 OCTOBRE

*Ouverture du lieu de convivialité
De 13h à 14h15 - Accès gratuit*



Randonnée sur la «Coulée Verte»

Sortie accompagnée par Charlotte et l'équipe



Itinéraire aménagé le long
d'une ancienne voie ferrée,
fermée depuis 1969.

 Balade d'environ 10 km
réservée aux personnes ayant l'habitude
de pratiquer la marche à pied.

Balade dépaysante dans Paris, pour se retrouver dans la nature sur ce trajet à la fois jardin et promenade piétonne.

 **Repos et pause pique-nique dans la verdure**



N'oubliez pas d'emporter dans un sac à dos, votre pique-nique et une bouteille d'eau.



Munissez-vous d'une protection plastique ou d'une grande serviette pour vous asseoir lors du pique-nique.



Tenue vestimentaire adaptée pour la marche. baskets et pantalon confortables.

Et selon la météo, pensez au bonnet, gants, kaway ou parapluie.



Rendez-vous	10h au Foyer de Jour
Lieu	Randonnée sur la Coulée Verte
Tarif	10 € + pique-nique + titre de transport
Fin de la sortie : vers 16h à L'ILVM	

DIMANCHE 6 OCTOBRE (suite)

Atelier laine



Animé par Martine



Un moment d'échanges
et de convivialité,
autour de pelotes colorées.



Venez vous initier, à votre rythme,
aux différentes techniques de la laine :

Tricot, crochet, confection de pompons,
etc.

Deux horaires au choix :



Rendez-vous	10h45 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la séance à 13h	



Rendez-vous	14h15 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la séance à 16h30	

MERCREDI 9 OCTOBRE

De 17h à 19h

Permanence à l'Externat de la MAS

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
- partager un jeu de société
- regarder des photos ou vidéos
- Gérer avec l'équipe la cafétéria



VENDREDI 11 OCTOBRE

ATELIER GRAVURE



Accompagné par Flore et l'équipe

CHEZ FLORE



Flore TROTOT ou Erolf TOTORT, graveure, illustratrice et artiste, vous fait découvrir les techniques de gravure et les différentes étapes nécessaires pour arriver à réaliser une œuvre.

Trouver l'inspiration, graver, encre, préparer un support, mettre sous presse,....

Autant d'étapes nécessaire pour arriver à réaliser une œuvre que vous pourrez ramener chez vous.



Rendez-vous	17h15 au local Espace Loisirs Ou 17h30 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 19h Ou retour à l'ILVM vers 19h15	

ATELIER DETENTE et RELAXATION

Salle Snoezelen

Animé par Brice

Vous vous relaxerez dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée et bercé d'une musique douce. Vous pourrez vous adonner à des expériences sensorielles, favorisant la stimulation des sens et le bien-être.



Deux horaires au choix :



Rendez-vous	17h15 au local Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 18h15	



Rendez-vous	18h15 au local Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 19h15	

SAMEDI 12 OCTOBRE (suite)

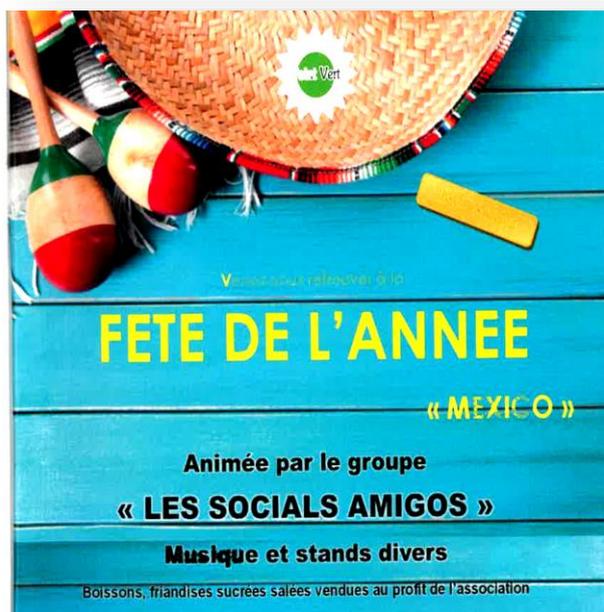
Fête de l'Association POINT VERT

A PALAISEAU

Accompagnée par l'équipe

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Association de séjours et week-end adaptés Point Vert, nous sommes invités à leur fête annuelle, sur le thème du Mexique.

Dans une ambiance conviviale et festive, les encadrants de Point Vert pourront vous renseigner sur leurs différentes offres de vacances adaptées.



Au programme de la journée

De 12h à 14h

Pique nique avec une encadrante de Point Vert qui vous présentera l'Association.
Echanges et questions sur les séjours et week-end après le repas.



De 14h à 16h30

Après-midi festive, avec :

- le groupe de musique mexicaine « LES SOCIALS AMIGOS »
- stands photos souvenirs tenus par des encadrants déguisés en mexicain
- stands de documents et photos de séjours présentant l'Association
- buvette (0,50 € la boisson ou la part de gâteau au profit de l'Association).

Prévoir argent de poche pour boissons et grignotages salés et sucrés à la buvette.



Possibilité pour ceux qui le peuvent, de rester jusqu'à la fin de la fête, soit **17h30 sur place.**

 Rendez-vous	9h30 Place de l'Europe Ou 11h15 à la sortie du RER PALAISEAU
Lieu	IMPRO ROBERT LECHARBONNIER 37 rue JACQUES DUCLOS - 91120 PALAISEAU
Transport	RER B - Arrêt PALAISEAU
Tarif	Gratuit + argent de poche + pique-nique + trajet
Fin de la sortie : vers 16h30 sur place ou retour à l'ILVM vers 18h	



MERCREDI 16 OCTOBRE

Pas de Permanence ce jour



SAMEDI 19 OCTOBRE

*Ouverture du lieu de convivialité
De 12h15 à 16h30 - Accès gratuit*



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 Foyer de Jour 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



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	11h15 au Foyer de Jour
Tarif	10 €

Fin de l'atelier à 13h

SAMEDI 19 OCTOBRE (suite)

Atelier danse



Animé par Delphine



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



Seul ou à plusieurs,
vous évoluerez en rythme
et dans la bonne humeur.



Tenue adaptée : Joggings - baskets.



N'oubliez pas la petite bouteille d'eau



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier : 16h	

SAMEDI 19 OCTOBRE (suite)

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.

Issu du mouvement Hip Hop, qui a vu le jour à New York dans les années 80, le Human beatbox est pratiqué aujourd'hui dans le monde entier et permet de faire de la musique sans instrument en laissant libre cours à son imagination.



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier : 16h	

SAMEDI 19 OCTOBRE (suite)

Atelier Tourbillon des Mots

Animé par Brigitte

THEME LIBRE : UN TEMPS OÙ VOUS VOUS LAISSEREZ ALLER À VOTRE INSPIRATION

Venez vous détendre avec Brigitte qui vous aidera à sortir des mots de votre chapeau.

Les mots... Que faire avec ?

S'amuser, rêver, les attacher, les détacher, les dessiner, les raconter

A partir de matériel à disposition : feuilles, stylos, crayons. ..., vous donnerez libre cours à votre imaginaire.

Vous pourrez alors vous exprimer en écrivant ou dessinant selon vos envies.

A tour de rôle, vous présenterez ensuite vos créations aux autres participants de l'atelier.



Rendez-vous	14h45 au Foyer de jour
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 16h30	

Collation sucrée / salée



Temps convivial,
en cette fin d'après midi,
autour d'assortiments de produits sucrés salés



Rendez-vous	16h30 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la collation à 17h15	

DIMANCHE 20 OCTOBRE

*Ouverture du lieu de convivialité
De 12h45 à 14h30 - Accès gratuit*



ATELIER REPORTAGE PHOTOS

LE LONG DU CANAL SAINT MARTIN



Accompagné par Martine

Lors d'un parcours à pied, le long du Quai de Valmy et du Quai de Jemmapes, de part et d'autre du canal Saint Martin, allons observer, derrière l'objectif, le canal et ses écluses du Temple et des Récollets, l'hôtel du Nord, le petit jardin de Villemain, l'architecture des façades...



Pensez à vous munir de chaussures confortables et d'être assez couvert pour cette matinée automnale

A l'issue de l'atelier, nous partagerons un moment convivial autour d'une boisson et partagerons les clichés du matin.



 	Rendez-vous	9h30 au local Espace Loisirs ou 10h15 métro République - sortie rue du Faubourg du Temple
	Tarif	5 € en ESPÈCES pour le pot
		Retour à l'ILVM vers 13h

Atelier musical



Atelier à l'ILVM

Animé par Michel



Venez expérimenter de nouvelles techniques de musique et mettre en œuvre vos talents.

Au programme : temps de détente, relaxation et voyage sonore, découverte d'instruments : flûte, tampo, bols tibétains.



 	Rendez-vous	11h au Foyer de Jour
	Tarif	10 €
		Fin de l'atelier à 12h45

DIMANCHE 20 OCTOBRE

Temps ouvert à tous



**En Salle
Piccadilly**



CONCERT

Avec le groupe **CUMBIA BAMBA**



Composé de 7 musiciens :
chanteur
accordéoniste,
clarinetiste, trompetiste,
bassiste, batteur
et guitariste

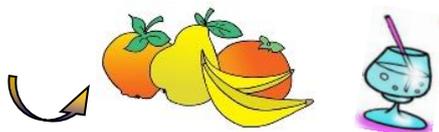
Le groupe est né de son attachement à la musique populaire et festive d'Amérique Latine : « la cumbia », et d'une cumbia mélangée « la bamba », en y intégrant les influences musicales propres à chacun de ses musiciens : hip-hop, rock, ska...

La fusion de ces divers styles de musiques vous emmenera vers un voyage exotique pour les uns ou un retour aux racines pour les autres.

Vous partagerez avec vos amis cette musique de joie et de bonne humeur, qui vous fera aussi bien vous dandiner, sautiller ou danser.

Vous pourrez échanger avec les artistes, à l'entracte et après le concert

L'après-midi se poursuivra autour d'assortiments de fruits et boissons



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



Tarif

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

Ouverture des portes : 14h30

Début du concert : 15h

10€

Collation

17h15

5€

Fin de la l'après-midi vers 18h

Réservation au 06 31 43 34 23

MERCREDI 23 OCTOBRE

De 17h à 19h

Permanence à l'Externat de la MAS

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
- partager un jeu de société
- regarder des photos ou vidéos
- Gérer avec l'équipe la cafétéria



VENDREDI 25 OCTOBRE

Permanence

Cultures du Cœur

Vous souhaitez profiter de sorties gratuites en autonomie,

Espace Loisirs, RELAIS Cultures du Cœur, 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	17h au local Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la permanence : 18h30	

Inscription Indispensable

VENDREDI 25 OCTOBRE



Atelier Initiation à l'informatique

Animé par Etienne

Cet atelier vous permettra de vous **initier à l'outil informatique** :

- se familiariser au maniement de l'ordinateur
- utiliser le traitement de texte, la souris...



Rendez-vous	17h15 au local Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de l'atelier à 18h30	

**Du samedi 26 octobre au dimanche 3 novembre inclus
le service ne propose pas d'activité.**

