

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

NOVEMBRE 2019

Les Temps forts du mois

SAMEDI 16 NOVEMBRE

Temps ouvert à tous

Conférence – projection
sur les bruits du Paris au XVIIIème siècle



DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Temps ouvert à tous



Salle Piccadilly

 **Spectacle musical**
avec la chorale **POPAYAN**



A VOS AGENDAS

Fête de Noël + KARAOAKE + danse



Samedi 14 décembre



Samedi 21 décembre



**POT DE DEPART DE
BRIGITTE A 17H00**



Samedi 28 décembre

BALADE NOCTURNE EN BATEAU MOUCHE



AGENDA NOVEMBRE 2019 – ESPACE LOISIRS

Pages	Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV ext.		
	Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3							
4	Mercredi	6	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS		Gratuit		
4			17h-18h	Atelier détente en snoezelen	5 €			
4			17h45-18h45	Atelier détente en snoezelen	5 €			
5	Samedi	9	8h30-13h	Sortie culturelle à Orsay : Van Gogh et Gauguin		10 €		
6			10h15 - 12h30	Atelier Dessin		7 €		
			12h30 - 16h30		<i>ouverture du lieu de convivialité</i>		- Accès <i>Gratuit</i>	
6			14h15 - 16h30	Atelier Carnet de sorties		6 €		
6			13h45 - 16h	Atelier Dessin		7 €		
7			14h30 - 15h45	Atelier Djembé		4 €		
7			16h30 - 17h15	Collation sucrée		4 €		
8			Dimanche	10	12h30 - 18h	Sortie Cinéma au Méliès		12 €
8	Mercredi	13	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS		Gratuit		
9	Vendredi	15	17h - 18h30	Permanence Culture du cœur		Gratuit		
9			17h15 - 18h30	Atelier Informatique		4 €		
10	Samedi	16	9h30 - 17h	Atelier Sculpture - <i>Matin</i>		14 €		
10			Détail horaires	Atelier Sculpture - <i>Après-midi</i>		14 €		
10			page 11	Atelier Sculpture - <i>Journée</i> + pique-nique		25 €		
11			9h - 10h30	Atelier "Voyage sonore"		5 €		
12			10h30 - 12h15	Conférence/Projection sonore Paris au XVIII siècle		3 €		
			12h15- 18h30		<i>ouverture du lieu de convivialité</i>		- Accès <i>Gratuit</i>	
13			13h45- 16h	Atelier Danse		10 €		
13	16h-17h30	Atelier Yoga		10 €				
14	18h30 - 21h	Reportage Le Corbusier en Inde + cocktail dinatoire		10 €				
	Mercredi	20	Pas de Permanence					
15	Vendredi	22	15h30 - 17h	Expo photo à la Mairie de Saint Mandé		gratuit		
16	Samedi	23	10h30-12h30	Atelier Gravure		10 €		
17			10h45 - 12h30	Atelier Chant		8 €		
			12h30-16h45		<i>ouverture du lieu de convivialité</i>		- Accès <i>Gratuit</i>	
18			13h45 - 15h30	Atelier Contes		8 €		
18			13h30 - 15h15	Jeux de société à la ludothèque		Gratuit		
19			14h15-16h45	Atelier Gravure		10 €		
19			16h45 - 17h45	Collation		3 €		
19			17h45 - 19h	Atelier Taïchi		7 €		
20	Dimanche	24	9h30 - 10h45	Activité Gymnastique douce		5 €		
20			10h45 - 13h	Atelier Laine		5 €		
21			11h - 12h	Activité découverte croquet / Mini bowling		5 €		
			10h45 - 14h30		<i>ouverture du lieu de convivialité</i>		- Accès <i>Gratuit</i>	
21			13h30- 14h30	Activité Sarbacane		5 €		
22			14h30 - 16h30	Après midi musicale avec la chorale POPAYAN		7 €		
22			16h30 - 17h30	Collation sucré/salée		5 €		
	Mercredi	27	17h-19h	Permanence à l'externat de la MAS		Gratuit		
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 6 NOVEMBRE

De 17h00 à 19h00

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



ATELIER DETENTE en SNOEZELLEN



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	17h au local Espace Loisirs
 Tarif	5 €
Fin de la séance à 18h	

 Rendez-vous	17h45 au local Espace Loisirs
 Tarif	5 €
Fin de la séance à 18h45	

SAMEDI 9 NOVEMBRE

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



Sortie culturelle

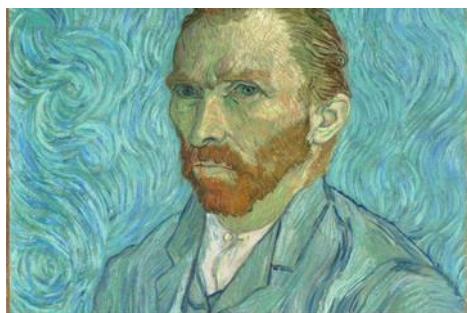
Van Gogh au musée d'Orsay

Visite accompagnée par Corinne, conférencière, et l'équipe



Le musée d'Orsay vient d'ouvrir des nouvelles salles spécialement dédiées à :

- VAN GOGH,
- GAUGUIN,
- EMILE BERNARD...



Vous découvrirez ainsi, le travail de Vincent VAN GOGH à Arles et à Auvers sur Oise, sa relation avec le peintre Paul GAUGUIN, et les dernières années de sa vie.



Rendez-vous	8h30 au local Espace Loisirs Ou 10h devant le musée d'Orsay, à côté du rhinocéros
Lieu	Musée d'Orsay 1 Rue de la Légion d'Honneur, 75007 Paris
Transport	Métro : ligne Tuillerie ligne Solférino
Tarif	10 € + trajet
Fin de la sortie : vers 12h15 sur place ou retour vers 13 h à l'ILVM	



SAMEDI 9 NOVEMBRE (suite)



Atelier DESSIN

Animé par Ethel et Etienne

Dans la vie les objets, les gens et toutes les choses que vous rencontrez ne sont pas plates. Alors comment leurs donner du volume en dessinant ? Dans cet atelier vous apprendrez à travailler la perspective en vous aidant des « points de fuites » à l'aide d'un crayon à papier et d'une règle.

← **Deux horaires au choix :**



Rendez-vous	10h15 au Foyer de Jour
Tarif	7 €
Fin de l'atelier à 12h30	



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
Tarif	7 €
Fin de l'atelier à 16h	



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 au Musée d'Orsay.

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	

SAMEDI 9 NOVEMBRE (suite)

Atelier DJEMBE

Animé par Brice

En salle de musique



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.

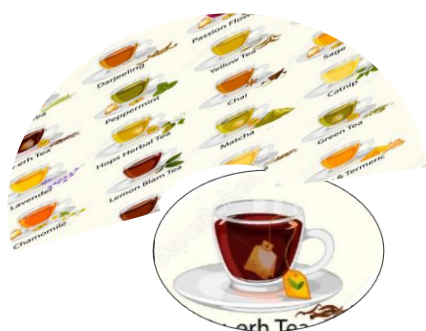
Le matériel sera à votre disposition.



Rendez-vous	14h30 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de l'atelier à 15h45	

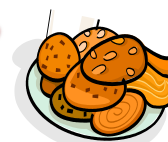


collation sucrée



En partenariat avec l'ESAT DE L'ILVM

En cette fin d'après-midi,
vous pourrez vous désaltérer
avec diverses variétés de thés
accompagnées de gâteaux.



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

DIMANCHE 10 NOVEMBRE

Sortie cinéma au Méliès

Accompagnée par l'équipe

⇒ Vous choisirez votre film en fonction de l'actualité.

⇒ Au cours de l'après-midi, vous vous retrouverez pour prendre un pot à la cafétéria du Méliès



Rendez-vous

12h30 au local Espace Loisirs
Ou **13h30** dans le hall d'entrée du cinéma

Lieu

Cinéma Le Méliès 12 place Jean Jaurès à Montreuil

Transport

Métro : Mairie de Montreuil - ligne 9

Tarif

12 € en espèces + titre de transport

Fin de la journée vers 17h sur place ou retour à l'ILVM vers 18h



MERCREDI 13 NOVEMBRE

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 15 NOVEMBRE

Permanence

Cultures du Coeur

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.



Site : www.culturesducoeur.org

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



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

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

SAMEDI 16 NOVEMBRE

Ouverture du lieu de convivialité
De 12h15 à 18h30 - Accès gratuit



Atelier sculpture



Accompagné par Yves, sculpteur et l'équipe

Réalisation de sculptures en plâtre ou en pierre,
Voici l'occasion de vous plonger dans l'univers de la créativité,
dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Vous pourrez ensuite emporter votre création chez vous.



3 FORMULES AU CHOIX :

Nouvel horaire



LE MATIN



RENDEZ-VOUS

9h30 au départ de l'Institut le Val Mandé
Ou 11h directement à l'atelier.

TARIF

14 € + trajet
Si chèque : à l'ordre de « Régie Espace Loisirs »

Fin de la matinée : 13h à l'atelier (pas de retour accompagné à l'ILVM)

PAUSE REPAS (pique-nique non fourni)

Tous les participants peuvent partager ce moment convivial,
que vous participiez ou non à la journée complète de sculpture



Entre 13h à 14h

L'APRÈS-MIDI



RENDEZ-VOUS

14h directement à l'atelier de Noisy le Sec

TARIF

14 € + trajet
Si chèque : à l'ordre de « Régie Espace Loisirs »

Fin de l'après-midi 16h à l'atelier . Retour à l'ILVM vers 17h

JOURNÉE COMPLÈTE



TARIF

25 € + trajet
Si chèque : à l'ordre de « Régie Espace Loisirs »

TRANSPORT



RER E, Station : Noisy le Sec
TRAMWAY. : T1 et BUS 105 ou 143 arrêt « Petit Noisy »
8 rue du Dr Charcot, 93 Noisy le Sec
Le code de l'atelier vous sera communiqué par Espace Loisirs

LIEU

SAMEDI 16 NOVEMBRE (suite)

**Atelier
« Voyage sonore »**

*Accompagné par Mylène Pardoën,
archéologue du paysage sonore.**



C'est en jouant que cette scientifique va vous proposer un voyage sonore inédit, pour comprendre comment résonne la ville à travers l'histoire.

Dans un premier temps, à partir de supports visuels, vous serez invité à trouver des indices sonores.

Dans un deuxième temps, à partir de bandes sonores ou visuelles, vous devrez reconnaître des sons.

Cet atelier servira d'introduction à la conférence/documentaire de 11h.



Rendez-vous 9h salle Picadilly



Tarif 5 €

Fin de la conférence vers 10h30

** En partenariat avec la société Saint mandéenne d'histoire.*



SAMEDI 16 NOVEMBRE (suite)



Temps ouvert à tous

CONFÉRENCE interactive

En partenariat avec la société Saint mandéenne d'histoire.

Mylène Paroen, archéologue du paysage sonore, s'appuie sur la recherche de traces sonores du quotidien. Rendre palpable l'invisible bien au-delà des mots, tel est son défi. Passer au-delà des mots pour restituer en bruit le quotidien, sans changer l'histoire.

Venez découvrir une autre façon d'appréhender l'histoire de Paris au 18^{ème} siècle, à travers la projection d'un film sonore...



La projection sera suivie d'un échange avec la salle

SAM 16 NOV 2019 Les rendez-vous de la Société Saint-Mandéenne d'histoire

Institut Le Val Mandé
07, rue Mongenot
94160 Saint Mandé
11h - 12h
Ouverture des portes 11h30
Tarif 3 euros

Bretez
Restitution de Paris au XVIII^e siècle
en 5D

PARIS

ENTENDRE L'HISTOIRE
EST-CE POSSIBLE ?

Intervenant
Mylène PARDOEN
Chercheur, Archéologue du paysage sonore

La conférence est suivie d'un échange et d'un moment de convivialité
www.histoire-saint-mande.org



Rendez-vous	10h30 salle Picadilly ILVM 7 rue Mongenot 94160 Saint Mandé Métro Saint Mandé ligne 1
--------------------	--



Tarif	3 €
--------------	------------

Fin de la conférence vers 12h15

SAMEDI 16 NOVEMBRE (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	



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	16h au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 17h30	



SAMEDI 16 NOVEMBRE (suite)



Reportage « Le Corbusier en Inde »

A la Médiathèque de Saint mandé



Dans le cadre du Mois du film documentaire 2019, la Médiathèque vous propose de découvrir "Le Corbusier en Inde".

Ce documentaire rare de Manu Rewal éclaire l'œuvre de l'architecte sous un angle peu connu du grand public, sa vie et ses réalisations monumentales en Inde dans les années 60

Projection du documentaire et cocktail dinatoire



Rendez-vous	18h30
Lieu	Médiathèque de Saint-Mandé 4, avenue Pasteur – 94160 Saint-Mandé
Transport	Saint-Mandé – ligne 1 ou 325 – Arrêt Mairie de Saint-Mandé - A PIED 10 MN DE L'ILVM
Tarif	10 €
Retour à l'ILVM vers 21H	



MERCREDI 20 NOVEMBRE

Pas de Permanence ce jour



VENDREDI 22 NOVEMBRE

Exposition photos

A la Mairie de Saint Mandé



*Venez découvrir les photos de Patrick MORGENSTERN,
son objectif immortalise les paysages, les objets.
A travers son regard tout paraît plus coloré, plus vivant.*



Rendez-vous	15h30
Lieu	Mairie de Saint-Mandé
Transport	Saint-Mandé – ligne 1 ou 325 – Arrêt Mairie de Saint-Mandé
Tarif	Gratuit



Retour à l'ILVM à 17H00

SAMEDI 23 NOVEMBRE

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



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.



Deux horaires au choix :



Rendez-vous	10h30 au local Espace Loisirs Ou 11h 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 12h30 Ou retour à l'ILVM vers 13h	



Rendez-vous	14h au local Espace Loisirs 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 16h Ou retour à l'ILVM vers 16h30	



SAMEDI 23 NOVEMBRE (suite)

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 Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 12h30	



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	

SAMEDI 23 NOVEMBRE (suite)

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.**

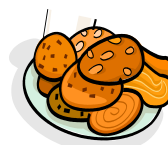


Rendez-vous	13h30 au Foyer de Jour Ou 14h à la Ludothèque de la Maison de la Famille 8 place Lucien DELAHAYE - St Mandé
Transport	Saint-Mandé - ligne 1 ou 325 – Arrêt Eglise de Saint Mandé
Tarif	Gratuit
Fin sur place à 15h ou retour à l'ILVM à 15h15	

SAMEDI 23 NOVEMBRE (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 17h45	

Atelier Taïchi

Salle Toscane

Animé par Laetitia

Séance de relaxation avec 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 Foyer de Jour
Tarif	7 €
Fin de l'atelier à 19h	

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Ouverture du lieu de convivialité
De 10h45 à 14h30 - Accès gratuit



Gymnastique douce



Animée par Charlotte et l'équipe

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



Tenue vestimentaire adaptée,
Jogging - baskets.



N'oubliez pas la bouteille d'eau



Rendez-vous	9h30 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de l'activité à 10h45	

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.



Rendez-vous	10h45 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de la séance à 13h	

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Activité découverte **« Croquet et mini bowling »**

Animée par Charlotte et l'équipe



Vous découvrirez le croquet,
Jeu qui se joue avec des boules
poussé par un



Tenue vestimentaire adaptée,
Jogging - baskets.



N'oubliez pas la bouteille d'eau



Rendez-vous	11h au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de l'activité à 12h	

Activité « Sarbacane »

Animée par Charlotte et l'équipe

Au cours de cet atelier vous vous initierez
ou vous perfectionnerez au maniement de la sarbacane.



Tenue vestimentaire adaptée,
Jogging - baskets.



N'oubliez pas la bouteille d'eau



Rendez-vous	13h30 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 14h30	

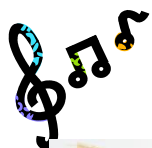
DIMANCHE 24 NOVEMBRE

Temps ouvert à tous

**En Salle
Piccadilly**

Après midi musicale

Avec la chorale POPAYAN



**Chorale
Popayán**
CHANTS D'AMÉRIQUE LATINE
DIRECTION : HERNÁN ALCALÁ
WWW.POPAYAN.FREE.FR



Divers choristes attirés par la musique du continent latino-américain. C'est un répertoire traditionnel et populaire arrangé pour plusieurs voix qu'ils proposent à leur public. A leur répertoire: cumbia, son, joropo, etc..., leur but: recréer, pour découvrir et faire découvrir, la musique du continent latino-américain, à travers la diversité des modes d'expression des différents pays (ils chantent aussi bien en espagnol, en portugais qu'en quechua...). Cette diversité musicale est en résonance avec la diversité du groupe où se côtoient des chanteurs de toutes origines même latino-américaine !

Le concert sera suivi d'un temps d'échange avec les artistes.



**L'après-midi se poursuivra par
une collation sucré /salée**



	Rendez-vous en salle Piccadilly de l'Institut Le Val Mandé 7 rue Mongenot -94 Saint Mandé	Tarif
Ouverture des portes : 14h30	Début du spectacle : 15h	7€
Collation	16h30	5€
Fin de la l'après-midi vers 17h30		

**Métro : Saint Mandé -
ligne 1**
**Sortie avenue du Général De
Gaulle**

Réservation au 06 31 43 34 23

