

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

DÉCEMBRE 2019

Les Temps forts du mois



SAMEDI 14 DECEMBRE 2019

Fête de Noël



**REPAS KARAOKÉ et TEMPS DANSANT
à L'ESPACE MAURICE RAVEL**

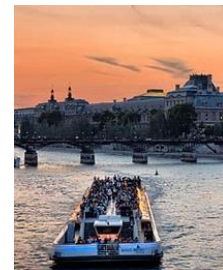
Samedi 21 décembre

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



SAMEDI 28 DECEMBRE 2019

**BALADE NOCTURNE
en BATEAUX MOUCHES**



A VOS AGENDAS

DIMANCHE 12 JANVIER 2020

Spectacle et dégustation de la galette



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
DÉCEMBRE 2019**



Pages	Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV ext.	
3	Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3						
4	Mercredi	4	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS	Gratuit		
4	Samedi	7	10h15 - 12h30	Atelier Dessin-Peinture	10 €		
5			10h45-12h30	Atelier Contes	8 €		
4			12h30 - 16h	<i>ouverture du lieu de convivialité</i>	-	<i>Accès Gratuit</i>	
5			13h45 - 15h30	Atelier chant	8 €		
4			13h45-16h	Atelier Dessin-Peinture	10 €		
6			16h00-17h30	Préparation du prochain CVS	Gratuit		
6			17h45 - 19h	Atelier Taïchi	7 €		
7	Dimanche	8	13h-18h15	Expo alimentation au musée de l'Homme	7 €		
8	Mercredi	11	17h - 19h	Permanence à l'externat de la MAS	Gratuit		
9	Samedi	14	11H30-17H00	Repas de Noël et karaoké à l'ESPACE RAVEL	58 € à l'inscription		
10	Dimanche	15	13h45-16h00	Atelier culinaire « Fabrication de truffes »	Gratuit		
10			14h15 - 16h	Atelier musical	10 €		
11			16h00-17h00	Collation "Variation de truffes et sa clémentine"	5 €		
11	Mercredi	18	FERMÉ				
12	Vendredi	20	16h30 - 18h00	Permanence Culture du cœur	Gratuit		
12			17h45 - 19h	Atelier d'expression corporelle et relaxation NOUVEAU	4 €		
13	Samedi	21	9h30 - 17h horaires page	Atelier Sculpture - <i>Matin</i>	14 €		
13				Atelier Sculpture - <i>Après-midi</i>	14 €		
13				Atelier Sculpture - <i>Journée</i> + pique-nique	25 €		
14			10h - 12h15	Jeux de société à la ludothèque	Gratuit		
15			10h15 - 12h30	Atelier « Perles »	8 €		
14			12h15-17h	<i>ouverture du lieu de convivialité</i>	-	<i>Accès Gratuit</i>	
15			14h15 - 16h30	Atelier « Perles »	8 €		
16	14h45 - 16h30	Atelier Tourbillon des mots	8 €				
16	17h00-18h00	Pot de départ Brigitte De Saint Pierre	Votre participation				
17	Mercredi	25	FERMÉ				
17	Vendredi	27	14h-16h30	Video reportage animalier + collation buche de Noël	5€		
18			16h30-17h30	Vente photos	1 Photo 0,50 €		
18	Samedi	28	13h-15h	Vente photos	1 Photo 0,50 €		
19			15h45-19h45	Bâteaux mouches vedettes du Pont neuf	20 €		
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 place de l'europe
Tarif pour l'année 2019 - 2020	120 € par trimestre à régler en début de trimestre, soit par : <ul style="list-style-type: none">- chèque à l'ordre de « Régie Espace Loisirs »- espèces- virement

MERCREDI 4 DECEMBRE

De 17h00 à 19H00

Permanence à l'Externat de la MAS

Animée par l'équipe

Un temps qui 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
- Vous inscrire aux activités
- Gérer la cafétéria : chaque mercredi, 2 volontaires s'occupent de la gestion du bar et des encaissements des ventes de boissons.



SAMEDI 7 DECEMBRE 2019

**Ouverture du lieu de convivialité
De 12h30 à 16h00 - Accès gratuit**



Atelier dessin peinture



Animé par David et Ethel

Abstraction géométrique-Peinture acrylique sur carton ondulé

Sur les traces de l'art concret, un mouvement de peinture géométrique, vous créerez des compositions colorées faites de formes géométriques.

Vous pourrez voir des oeuvres de peintres de ce mouvement comme celles d'Aurélie Nemours, Max Bill, Gotffried Honneger...

En vous inspirant de ces images vous composerez votre peinture sur du carton ondulé avec de la peinture acrylique

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 7 DÉCEMBRE (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 »



A travers des chansons connues ou moins connues, venez vous détendre en chantant.



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

SAMEDI 7 DECEMBRE (suite)

Préparation CVS



Accompagné par vos représentants,
venez préparer le CVS de janvier 2020



Le Conseil de la Vie Sociale permet à chaque personne qui fréquente le service d'être acteur de la vie du service en prenant en considération les besoins de tous.



- ⇒ Venez vous y exprimer
- ⇒ Venez faire part de vos suggestions et questionnements,
- ⇒ Venez apporter vos points de vue et demandes relatives à la vie du service.

Rendez-vous	16h au Foyer de Jour 
Tarif	 Gratuit
Fin de la séance à 17h30	

Atelier TAICHI

ANIME PAR LAETITIA



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



Rendez-vous	17h45 au Foyer de Jour 
Tarif	 7 €
Fin de l'atelier à 19h00	



DIMANCHE 8 DECEMBRE

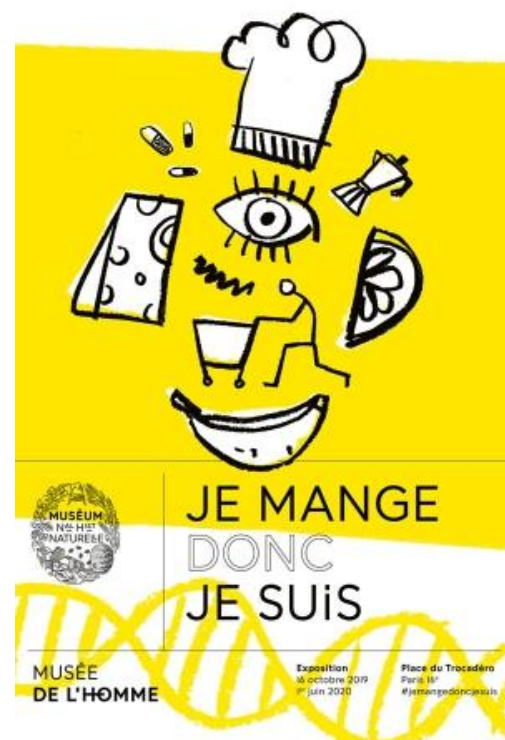
EXPOSITION


« Je mange, donc je suis »

AU MUSÉE DE L'HOMME

Une exposition pour découvrir les aspects biologiques, culturels et écologiques de notre alimentation.

De la nourriture des hommes de la préhistoire, à l'art culinaire d'aujourd'hui. Des pierres taillées dans les cavernes à la porcelaine des dîners à l'Elysée, des galettes de blé du Néolithique aux repas en poudre des cosmonautes, des offrandes de Papouasie-Nouvelle-Guinée aux néons du supermarché... Il y a à voir et à manger !!



Rendez-vous	13h au bureau d'Espace Loisirs  Ou 14h15 devant le musée
Lieu	Musée de l'homme Place du Trocadéro Paris 16ème
Transport	Ligne 6 ou 9 Trocadéro
Tarif	 7 €
Fin de la sortie : 17h15 sur place ou 18h15 à l'ILVM	



MERCREDI 11 DECEMBRE

Permanence à l'Externat de la MAS

Animée par l'équipe

De 17h00 à 19H00

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
- Vous inscrire aux activités
- Gérer la cafétéria : chaque mercredi, 2 volontaires s'occupent de la gestion du bar et des encaissements des ventes de boissons.



C'est presque la fin de l'année. Vous allez recevoir bientôt un courrier pour le renouvellement de votre dossier 2020. Dès la réception de ce courrier, merci de nous rapporter tous les documents à fournir si vous souhaitez continuer à bénéficier des activités du service.

SAMEDI 14 DECEMBRE

Fête de Noël



*Repas et après-midi
Karaoké et danse*

A l'espace Maurice ravel





AU MENU

- ✚ Feuilleté de saumon à l'oseille
- ✚ Poulet fermier et sa garniture de légumes
- ✚ Framboisier à la vanille de Madagascar
- ✚ Boissons
- ✚ Café ou Thé



⇒ Après le repas, tout au long de l'après midi, vous pourrez chanter et danser sur vos musiques préférées.

RENDEZ-VOUS	- 11h30 place de l'Europe de l'ILVM  - 12h dans l'accueil du CIS PARIS RAVEL
LIEU	6 avenue Maurice Ravel 75012 Paris
TRANSPORT	Bus : 29 arrêt : Jules Lemaitre-Maurice Ravel ou Métro : Saint Mandé À 15 minutes à pied de l'Institut
TARIF :	 58 € à régler à l'inscription Si chèque → libellé à l'ordre de « Régie Espace Loisirs »
Fin de la journée : vers 17h SUR PLACE ou vers 17h15 à l'ILVM	




DIMANCHE 15 DECEMBRE

Animé par Sabrina

Atelier « Fabrication de truffes en chocolat »



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour 
Tarif	 Gratuit
Fin de l'atelier à 16h00	

Atelier musical

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, tampura, bols tibétains.

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



DIMANCHE 15 DECEMBRE (suite)

COLLATION **« VARIATION DE TRUFFES ET SA CLEMENTINE »** **ACCOMPAGNEE D'UN THE OU CAFE**



Rendez-vous	16h au foyer de jour 
Tarif	 5 €
Fin 17h00 -	

MERCREDI 18 DECEMBRE

Pas de permanence ce jour

VENDREDI 20 DECEMBRE

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

Rendez-vous	16h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la permanence : 18h00	

**Inscription Indispensable
GRATUIT**



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

Atelier Expression corporelle et relaxation

Animé par l'équipe



Nous vous proposons une détente en mouvements,
à travers des exercices d'étirements et de relaxation

Rendez-vous	17h45 au bureau d'Espace Loisirs	
Tarif	4 €	
Fin à 19h00		

SAMEDI 21 DECEMBRE

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 et 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

LIEU

Le code de l'atelier vous sera communiqué par Espace Loisirs

SAMEDI 21 DECEMBRE

*Ouverture du lieu de convivialité
De 12h15 à 17h - 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 découvrir,
l'espace convivial et chaleureux
de la ludothèque de la ville de Saint Mandé, de nombreux jeux de société.**

Rendez-vous	10h au bureau d'Espace Loisirs Ou 10h30 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 12h ou retour à l'ILVM à 12h15	

SAMEDI 21 DECEMBRE

Atelier « Perles »

Animé par Martine




Un atelier de création au cours duquel vous confectionnerez colliers, bracelets, bagues, porte-clés...

Voici l'occasion de réaliser des petits présents pour vous même ou pour vos proches.

Un vaste choix de matériel sera à votre disposition

Deux horaires au choix :

Rendez-vous	10h15 au Foyer de Jour	
Tarif	8 €	
Fin de l'atelier à 12h30		

Rendez-vous	14h15 au Foyer de Jour	
Tarif	8 €	
Fin de l'atelier à 16h30		

SAMEDI 21 DECEMBRE

Atelier Tourbillon des Mots

Animé par Brigitte

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

matériel à disposition : feuilles, stylos, crayons. ..



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		



Pot de départ de Brigitte

**Venez nombreux pour
lui souhaiter une bonne continuation.**



Pensez à apporter votre participation :
Gateaux, fruits, confiseries



Rendez-vous	17h au Foyer de Jour	
Tarif	Votre participation	
Fin de l'après-midi à 18h		

MERCREDI 25 DECEMBRE

Pas de permanence

Joyeux Noël à tous !

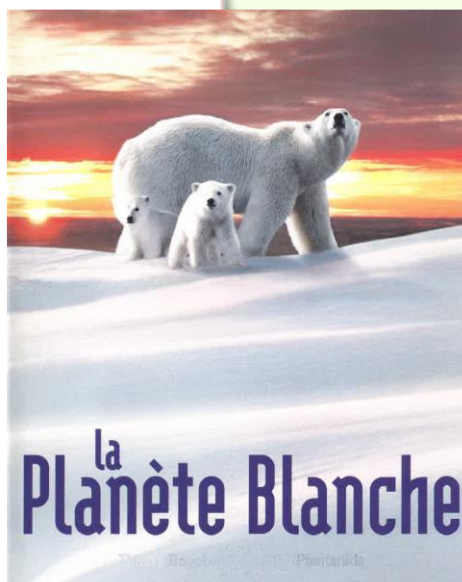
VENDREDI 27 DECEMBRE

Reportage animalier et bûche de Noël



Nous vous proposons de regarder « LA PLANETE BLANCHE », un reportage animalier tourné en artique. Vous y rencontrerez les animaux qui peuplent cette région. Du cœur de l'hiver au retour triomphal du soleil, un grand opéra sur le toit du monde dans une nature immense et vierge où l'homme n'a pas sa place...

Suivi de la traditionnelle buche de Noël



Rendez-vous	14h en salle Piccadilly	
Tarif	5 €	
Fin de la collation à 16h30		

VENDREDI 27 DECEMBRE

Horaire 16h30-17h30



et SAMEDI 28 DECEMBRE

13h-15h



Vente Photos

Ateliers - Sorties - Temps festifs - Mini séjours annuels - Carnets de sorties



Différents supports disponibles :



Lieu	 Tarif (merci de prévoir de la monnaie)	
Foyer de Jour	- La photo :	0,50 €
	- Le carnet de sorties :	5 €
	- La planche photo A4 :	2 €
	- La clé USB ou le CD (comprenant une sélection de photos)	12 €

SAMEDI 28 DECEMBRE

BALADE NOCTURNE en BATEAUX MOUCHES



Nous commencerons l'après midi par une petite balade à pied de l'Hôtel de Ville jusqu'à la pointe de l'île de la cité en profitant des illuminations et des vitrines de Noël.



Puis nous embarquerons pour une croisière en bateau mouche d'une heure qui nous emmènera du Louvre à Notre-Dame en passant par la tour Eiffel.



Pensez à vous munir de chaussures confortables et d'être assez couvert pour cette soirée hivernale

Rendez-vous	15h45 au bureau d'Espace Loisirs Ou 16h45 devant l'entrée principale de l'hotel de ville
Transport	Aller : Hôtel de Ville M1 ou M11 Retour : Louvre Rivolli M1
Tarif	20 €
Fin sur place à 18h45 ou retour à l'ILVM à 19h45	

