

Espace-Loisirs

**PROGRAMME
JANVIER 2020**



Les temps forts du mois

Dimanche 12 Janvier

Temps ouvert



Spectacle clown et dégustation de la galette



Samedi 18 Janvier

Conférence et carnet KIKI SMITH :
Préparation de l'exposition « Femmes »
Mars 2020



Samedi 18 Janvier

Nouveau :
Découverte Musicale avec Yacine



A vos agendas



Dimanche 9 Février

Temps ouvert

Grande après-midi jeux géants





PROGRAMME JANVIER 2020

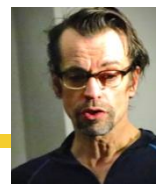


Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILV	RdV ext.	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3						
mercredi	1	Pas de permanence				
samedi	4	Pas d'activité				
dimanche	5	Pas d'activité				
mercredi	8	17h-19h	Permanence ET REMISE DOSSIERS 2020	gratuit		
vendredi	10	17h15-18h30	Atelier détente et relaxation	gratuit		
samedi	11	10h-12h45	Gravure préparation expo "Femmes" de mars 2020	10 €		
		10h15-14h	Expo Mondrian au Musée Marmottan avec Sabrina	gratuit		
		10h-17h	REMISE DOSSIERS 2020 toute la journée			
		12h30-16h	Lieu convivialité	gratuit		
		14h-16h45	Gravure : préparation expo "Femmes" de mars 2020	10 €		
		14h15-16h30	Beat box	10 €		
		15h-16h	Snoezelen	4 €		
Dimanche	12	14h30-16h	Spéctacle "Le monde est si vaste"	15 €		
		16h-17h	Dégustation de la galette	5 €		
mercredi	15	Pas de permanence				
vendredi	17	16h-18h	Culture du cœur	gratuit		
		16h-17h	Atelier informatique	4 €		
		17h-18h	Atelier informatique	4 €		
samedi	18	9h30-16h30	Conférence KIKI SMITH : préparation expo "Femmes" de mars 2020 suivi du carnet de sortie : préparation expo "Femmes" de mars 2020	15 €		
		9h45-12h	Atelier culinaire pour collation	gratuit		
		12h-16h30	Lieu convivialité	gratuit		
		14h-16h	Atelier "Découverte musicale" avec Yacine	5 €		
		16h30-17h15	Collation	4 €		
		17h45-19h	Tai chi	8 €		
Dimanche	19	Pas d'activités				
mercredi	22	17h-19h	Permanence	gratuit		
		18h-19h	Snoezelen	4 €		
samedi	25	10h45-13h	Atelier "Perles"	8 €		
		10h15-12h30	Chant	8 €		
		12h30-16h30	Lieu convivialité	gratuit		
		13H-16h30	Piscine	5 €		
		14h15-16h30	Atelier "Perles"	8 €		
		13h45-15h30	Conte	8 €		
		16h30-17h30	Collation : biscuits + boisson chaude	4 €		
dimanche	26	10h15-12h	Atelier de gym douce	5 €		
		10h15-12h30	Carnet de sorties	6 €		
		13h30 - 18h	Spéctacle de danse à Chaillot	10 €		
		13h45-15h	Atelier jeu de MOLKKY	5 €		
		15h15-16h30	Atelier jeu de MOLKKY	5 €		
mercredi	29	17h-19h	Permanence	gratuit		
		Nom :	Prenom :			



Atelier Théâtre

Espace Loisirs



Animé par Yves COMELIAU

L'Atelier a lieu 2 samedis matin par mois
de 10h15 à 12h30 en salle Toscane à l'Institut Le Val Mandé



Pour plus d'informations, contactez
Espace Loisirs au 06 31 43 34 23.



Rendez-vous

10h15 à la place de l'Europe



Tarif
pour l'année
2019 - 2020

120 € par trimestre par : chèque à l'ordre de « Régie
Espace Loisirs » / espèces / virement

Renouvellement dossiers 2020

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 10 janvier de 10h à 17h
- ➔ Samedi 11 janvier de 10h à 17h

Mercredi 8 Janvier

Permanence à l'externat de la MAS

De 17h à 19h

Ce temps d'accueil vous permet de :

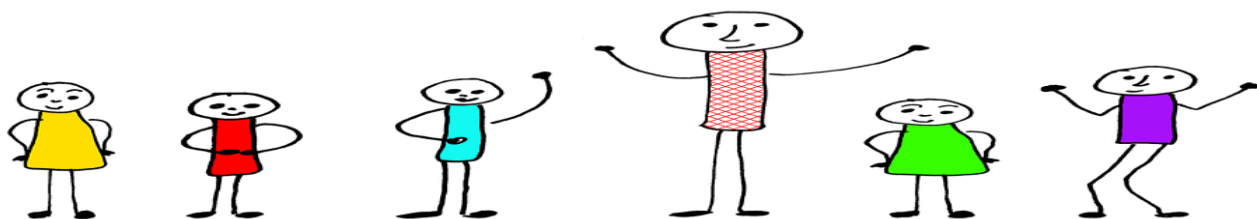
- Vous rencontrer et partager un moment de détente
- Échanger autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Regarder des photos ou vidéos
- Vous inscrire aux activités
- Gérer la cafétéria : chaque mercredi, 2 volontaires s'occupent de la gestion du bar et des encaissements des ventes de boissons.



Vendredi 10 Janvier

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

17h15 au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

Gratuit

Fin de la séance à 18h30

Atelier Gravure chez Flore

Animé par Flore

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



Thème pour cet atelier : Venez préparer la prochaine grande exposition « Femmes » qui aura lieu à l'Institut en Mars 2020, Flore vous proposera de graver en vous inspirant de femmes célèbres.



Deux horaires au choix :



Rendez-vous	10h au bureau Espace Loisirs Ou 10h15 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 12h45	



Rendez-vous	14h au local Espace Loisirs Ou 14h15 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	





Exposition Mondrian

Accompagnée par Sabrina

Découvrez les œuvres de Piet Mondrian à travers une exposition qui met en lumière le travail figuratif de l'artiste.

Piet Mondrian est principalement connu pour ses peintures abstraites, ses lignes épurées ainsi que ses carrés rouges, jaunes et bleus. Cette exposition pourra vous inspirer pour l'atelier d'art plastique de Sabrina en février !



Rendez-vous

10h15 au bureau Espace Loisirs
11h30 devant le musée

Lieu

[Musée Marmottan Monet](#)
2 rue Louis-Boilly 75016 Paris 16e

Transport

Métro 9 porte de la Muette

Tarif

gratuit

Fin de la visite 13h au musée- Retour à l'ilvm 14h00



Atelier BeatBox



Animé par Patrick

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.** Il se réalise principalement à partir de la voix que chacun utilise comme une boîte à rythme.



Rendez-vous

14h15 au Foyer de Jour

Tarif

10 €



Fin de la séance à 16h30

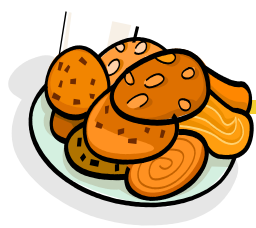
Atelier détente - Salle Snoezelen

Animé par Brice

Vous pourrez **vous détendre** dans un **espace spécialement aménagé**, éclairé d'une **lumière tamisée** et bercé d'une **musique douce**.



Rendez-vous	15h00 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la séance à 16h	



Collation

Venez passer un **moment convivial** autour de **biscuits et boissons**.



Rendez-vous	16h00 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la collation 16h45	



Spectacle et dégustation de la galette

Contorsion et équilibre



Avancer est une chose. Encore faudrait il savoir où aller...ou comment y parvenir. Ce sont ces deux questions auxquelles vont tenter de répondre nos deux personnages. Alors que tout semble les opposer, ils vont devoir s'allier pour aller plus loin.

Spectacle écrit et interprété
par
Claire DELAFOLIE et
Yannick BOULANGER



Après le spectacle, vous pourrez choisir votre reine ou votre roi
Et déguster la galette



Rendez-vous	14h30 salle Picadilly Fin de l'après-midi 17h30
Tarif	20€ le spectacle + la galette des rois
Le spectacle seul : 15€ La galette seule : 5€	

Vendredi 17 Janvier



Atelier informatique

Animé par Etienne

Cet atelier vous permettra de **vous familiariser avec l'ordinateur**, utiliser le traitement de texte, la souris et **utiliser Internet...**

Deux horaires au choix :



Rendez-vous	16 h 00 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17 h	



Rendez-vous	17 h 00 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 18 h	



Permanence

Cultures du Coeur

Animé par L'équipe

L'association « Culture du cœur » vous permet de **réserver sur Internet des places gratuites**. Vous vous rendez seuls ou avec vos proches à la sortie choisie.

*Inscription
Indispensable*

Théâtre

Sport

Danse

Cinéma

Cirque

Musique



Rendez-vous	16 h 00 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 18 h	

Conférence KIKI SMITH suivie du carnet de sortie

Journée Animée par Corinne

Afin de préparer l'exposition « Femmes » de Mars 2020, nous vous proposons une **exposition sur une artiste célèbre**, suivie du **carnet de sortie** qui sera exposé à cette occasion en format géant.



Cette exposition réunit près d'une centaine d'œuvres, des années 1980 à nos jours. Vous y découvrirez la grande diversité du travail de Kiki Smith : **bronze, plâtre, verre, porcelaine, tapisserie, papier, ou encore la cire.**

Pause déjeuner sur lieu de convivialité au Foyer de Jour



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

Il sera exposé en mars 2020



Rendez-vous	9h30 au bureau Espace Loisirs
Lieu	La Monnaie de Paris 2, rue Guénégaud 75006 PARIS
Transport	Métro 7,4 ou 10 ou RER A et B : Pont neuf/Odéon/St Michel
Tarif	15€ conférence + carnet de sortie
Fin de la journée 16h30 à l'ILVM	





Atelier culinaire

Animé par L'équipe

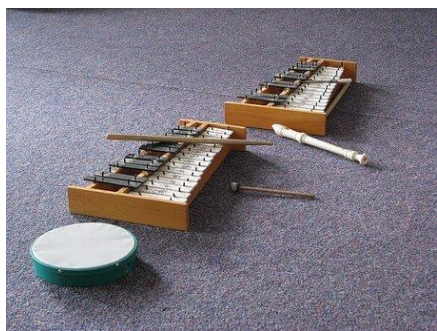
Préparez
des gâteaux pour la
collation de l'après-midi.



Rendez-vous	9h45 au Foyer de Jour
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 12 h	

Atelier musique

Animé par Yacine



Venez découvrir l'histoire de
différents instruments de musique
et mettez en pratique vos talents.



Rendez-vous	14h00 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16h	

Samedi 18 Janvier (suite)



Collation sucrée

Moment **convivial** autour de **gâteaux réalisés pendant l'atelier culinaire du matin, et boissons.**



Rendez-vous	16h30 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de l'atelier à 17h15	

Atelier Taïchi

Animé par Laetitia

« Tai-chi-chuan » est un **mélange de gestes** et de postures. Ces mouvements qui **aide à se détendre** évoquent à la fois une **danse lente** et un **combat au ralenti.**



Venez vous relaxer par la pratique du Taïchi.



Tenue adaptée : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Rendez-vous	17h45 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de la séance à 19h00	

Permanence à l'externat de la MAS

De 17h à 19h

Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment de détente
- Échanger autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et 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.



Atelier détente - Salle Snoezelen

Animé par Brice

Vous pourrez **vous détendre** dans un **espace spécialement aménagé**, éclairé d'une **lumière tamisée** et bercé d'une **musique douce**.



Rendez-vous	18h00 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la séance à 19h00	

Atelier « Perles »

Animé par Martine



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

Le matériel est fourni

Deux horaires au choix :



Rendez-vous	10h45 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de la séance à 13h00	



Rendez-vous	14h15 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de la séance à 16h30	



Atelier chant

Animé par Francine



Le Plaisir de « CHANTER ENSEMBLE »



Rendez-vous	10h45 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de la séance à 12h30	

Samedi 25 Janvier (suite)

Piscine



Accompagné par Brice et Sabrina

Un temps de détente et de sport à la piscine de Saint-Mandé

ATTENTION ! vous devez vous munir :



d'un maillot de bain
(Pas de short de bain)



d'un bonnet de bain -Possibilité de se procurer un bonnet de bain à l'entrée pour 3€.



d'un gel douche et shampooing



de votre serviette de bain.



d'un sac plastique pour mettre le linge mouillé

Rendez-vous	13h au foyer de jour
Lieu	Piscine de Saint mandé 31 Rue du Commandant René Mouchotte
Transport	À pied de l'ILVM
Tarif	5€
Retour vers 16h30	



Atelier conte

Animé par Francine

Un 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 la séance à 15h30	



Collation sucrée

Moment **convivial** autour
de **biscuits** et **boissons chaudes**.



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

Si vous souhaitez, le DVD du
spectacle de Danse/Beat Box est en
vente au pris de 10€.
Vous pouvez passer votre
commande auprès de l'équipe.



Carnet de sorties



Animé par Corinne

Réalisez ou continuez le « Carnet de sorties » commencé le 18 Janvier qui vous permettra de garder l'exposition **Kiki Smith en mémoire**. Ce carnet sera exposé en mars 2020 en format géant lors de l'exposition « Femmes ».



Rendez-vous	10h15 au foyer de jour
Tarif	6€
Fin de la séance à 12h30	

Atelier Gymnastique douce

Animé par Charlotte

Au programme de la séance :
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 bureau d'Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la collation 12h00	

Atelier jeu de Mølky

Animé par Charlotte



Le Mølky est un jeu d'adresse : l'objectif est de marquer exactement cinquante points en renversant des quilles numérotées de 1 à 12 par un lancer d'un bâton de bois.



**Tenue vestimentaire adaptée,
Jogging - baskets.**

**N'oubliez pas la bouteille
d'eau**

Deux horaires au choix :



Rendez-vous	13h45 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de la séance à 15h00	

Rendez-vous	15h15 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 16h30	

Spectacle « Fandango ! » au Théâtre National de Danse CHAILLOT



Accompagné par l'équipe

Le danseur David Coria et le chanteur David Lagos concoctent une rencontre peu banale où le fandango, axe transversal de la culture espagnole présent depuis plus de 500 ans, est matière à créativité.



Rendez-vous	13h30 Place de l'Europe de l'ILVM Ou 15h devant l'entrée du Théâtre
Lieu	Théâtre national de Danse Chaillot 1 place du Trocadéro Paris 16ème
Transport	Métro : Trocadéro - Ligne 6 ou 9
Tarif	10 € + titre de transport
Fin de la sortie : vers 17h00 au théâtre ou vers 18h00 à l'ILVM	

Mercredi 29 Janvier

Permanence à l'externat de la MAS

De 17h à 19h

Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment de détente
- Échanger autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et 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.

