

Espace-Loisirs

**PROGRAMME
FEVRIER 2020**



Les temps forts du mois

Dimanche 9 Février

Temps ouvert



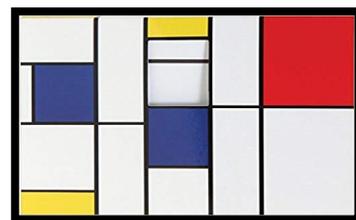
Après-midi Jeux Géants et Jeux de société

Samedi 15 Février

Nouveau :



Atelier une œuvre, une technique



Samedi 15 Février

Pot de fin de stage de Yacine



A vos agendas



Samedi 7 et Dimanche 8 Mars



Exposition « Femmes »

Temps ouverts

Stage de cirque 21 et 22 mars
Spectacle de cirque 22 mars





| Dates | Horaires | Activités | Prix | RdV ILVM | RdV EXT |
|--|---------------------------|-------------------|---|-------------|------------|
| Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3 | | | | | |
| samedi | 1 | Pas d'activité | | | |
| dimanche | 2 | Pas d'activité | | | |
| mercredi | 5 | 17h-19h | Permanence | gratuit | |
| vendredi | 7 | 17h-18h | Snoezelen avec Brice | 4 € | |
| samedi | 8 | 10h-12h45 | Gravure: préparation expo "Femmes" de mars 2020 chez Flore | 10 € | |
| | | 10h30-12h | Balade hivernale autour du lac de Saint Mandé | gratuit | |
| | | 12h-16h30 | Lieu convivialité | gratuit | |
| | | 14h-16h45 | Gravure : préparation expo "Femmes" de mars 2020 chez Flore | 10 € | |
| | | 14h15-16h30 | Atelier "Découverte Musicale" avec Yacine | 5 € | |
| | | 15h30-16h30 | Préparation de la collation | gratuit | |
| dimanche | 9 | 16h30-17h15 | Collation Tartines et boisson chaude | 4 € | |
| | | 10h15-11h30 | Mini Bowling avec Charlotte | 5 € | |
| | | 11h30-12h45 | Mini Bowling avec Charlotte | 5 € | |
| | | 14h30-16h30 | Après-midi Jeux Géants et Jeux de société | 8 € | |
| 16h30-17h15 | Collation "Tout chocolat" | 5 € | | | |
| mercredi | 13 | Pas de permanence | | | |
| vendredi | 14 | 16h-18h | Culture du cœur | gratuit | |
| | | 16h-17h | Atelier informatique initiation avec Etienne | 4 € | |
| | | 17h-18h | Atelier informatique initiation avec Etienne | 4 € | |
| samedi | 15 | horaires | Atelier sculpture journée chez Yves (en minibus) | 25 € | |
| | | pages | Atelier sculpture matin (en minibus) | 14 € | |
| | | suivantes | Atelier sculpture après-midi | 14 € | |
| | | 10h30-12h30 | Atelier "1 œuvre-1 technique" avec Sabrina | 5 € | |
| | | 12h30-16h45 | Lieu convivialité | gratuit | |
| | | 14h-16h | Atelier "1 œuvre-1 technique" (suite) avec Sabrina | 5 € | |
| | | 14h-16h | Atelier "Expression musicale" avec Michel | 10 € | |
| | | 16h45-17h45 | Pot fin de stage de Yacine | apporter | |
| 17h45-19h | Tai chi avec Laetitia | 8 € | | | |
| dimanche | 16 | Pas d'activités | | | |
| mercredi | 19 | 17h-19h | Permanence | gratuit | |
| | | 17h30-18h30 | Snoezelen avec Brice | 4 € | |
| samedi | 22 | 10h45-12h30 | Atelier reportage photo "L'hiver au bois" avec Martine | gratuit | |
| | | 10h45-12h | Atelier Djembé avec Brice | 4 € | |
| | | 12h-16h30 | Lieu convivialité | gratuit | |
| | | 14h15-15h30 | Atelier Djembé avec Brice | 4 € | |
| | | 14h15-16h30 | Atelier "Laine" avec Martine | 4 € | |
| | | 16h30-17h15 | Collation : biscuits + boisson chaude | 4 € | |
| dimanche | 23 | 10h15-13h | P'tit dèj et vidéo : Miss Pérégrine et les enfants particuliers | 5 € | |
| | | 13h-16h15 | lieu de convivialité | gratuit | |
| | | 14h-16h15 | Atelier Danse avec Delphine | 10 € | |
| | | 16h15-17h45 | Atelier Yoga avec Delphine | 10 € | |
| | | 14h-17h45 | Visite d'ateliers d'artistes "Le 59 Rivoli" avec Etienne | gratuit | |
| mercredi | 26 | 17h-19h | Permanence | gratuit | |
| vendredi | 28 | Pas d'activité | | | |
| samedi | 29 | Pas d'activité | | | |



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

Mercredi 5 Février

Permanence à l'externat de la MAS

De 17 h à 19 h

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 7 Février

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 | 17 h au Foyer de Jour |
| Tarif | 4 € |
| Fin de la séance à 18 h | |

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 comme Frida Kahlo, Niki de Saint Phalles, etc

Deux horaires au choix :



| | |
|--|---|
| Rendez-vous | 10 h au bureau Espace Loisirs Ou 10 h 15 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 | 14 h au local Espace Loisirs Ou 14 h 15 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 | |



Balade hivernale autour du lac de Saint-Mandé



Accompagné par l'équipe



Venez **profitez de la nature** avec une **marche** autour du **lac Saint-Mandé**.

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 une petite bouteille d'eau.

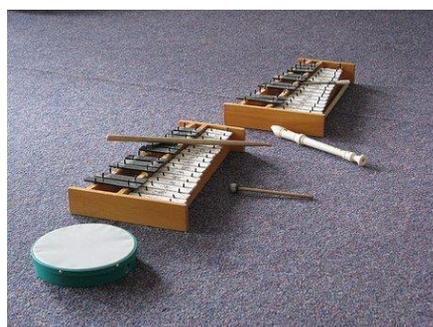


| | |
|-------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 10 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | gratuit |
| Fin de l'activité à 12h | |



Atelier « Découverte Musicale »

Animé par Yacine



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



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 14 h 15 au Foyer de Jour |
| Tarif | 5 € |
| Fin de l'atelier à 16 h 30 | |



Préparation de la collation

Animé par L'équipe

Préparez
la collation de l'après-midi.



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 15 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | gratuit |
| Fin de l'atelier à 16 h 30 | |

Collation Tartines et boisson chaude



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



| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 16 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | 4 € |
| Fin de la collation 17h15 | |

Mini Bowling

Animé par Charlotte

Moment de détente et d'amusement.



Tenue vestimentaire adaptée, Jogging - baskets.

N'oubliez pas la bouteille d'eau



Deux horaires au choix :



| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 10 h 15 au Foyer de Jour |
| Tarif | 5 € |
| Fin de l'activité 11 h 30 | |



| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 11 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | 5 € |
| Fin de l'activité 12 h 45 | |

Après-midi Jeux Géants et Jeux de société

Animé par l'équipe

En partenariat avec la ludothèque de Saint-Mandé, venez vous **divertir** avec des **jeux géants** et des jeux de société.



| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 14 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | 8 € |
| Fin de l'activité 16 h 30 | |

Collation « Tout Chocolat »



Moment **convivial** sur le thème du chocolat.



| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 16 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | 5 € |
| Fin de la collation 17 h 15 | |

Vendredi 14 Février



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 seul 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 | |



Atelier initiation informatique

Animé par Etienne

A partir d'exercices ludiques, cet atelier vous permettra de vous familiariser avec l'ordinateur, utiliser le traitement de texte, la souris, etc.

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 | |

Atelier sculpture



Accompagné par Yves et L'équipe

Réalisation de **sculptures en plâtre ou en pierre** dans une ambiance chaleureuse et détendue. Vous pourrez ensuite emporter votre création chez vous.



PAUSE REPAS (pique-nique non fourni)

Tous les participants peuvent partager ce moment convivial, que vous participiez à la journée ou la demi-journée de sculpture.



Trois formules au choix :



1. Le matin



| | |
|-----------------------------------|---|
| Rendez-vous | 9 h 30 ILVM trajet en minibus, ou 11h à l'atelier 8 rue Charcot 93 Noisy Le Sec |
| Tarif | 14 € + trajet |
| Fin de l'atelier 13 h à l'atelier | |

2. L'après-midi



| | |
|-----------------------------------|------------------|
| Rendez-vous | 14 h à l'atelier |
| Tarif | 14 € + trajet |
| Fin de l'atelier 16 h à l'atelier | |

3. La journée complète



| | |
|------------------------------------|---|
| Rendez-vous | 9 h 30 Ilvm trajet en minibus ou 11 h à l'atelier |
| Tarif | 25 € + trajet |
| Retour à ILVM en minibus vers 17 h | |



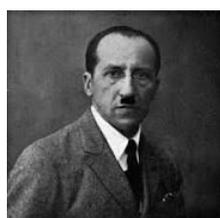
Atelier Une œuvre, une technique



Animé par Sabrina

Vous voulez apprendre différentes techniques d'arts plastiques, enrichir votre culture générale ?

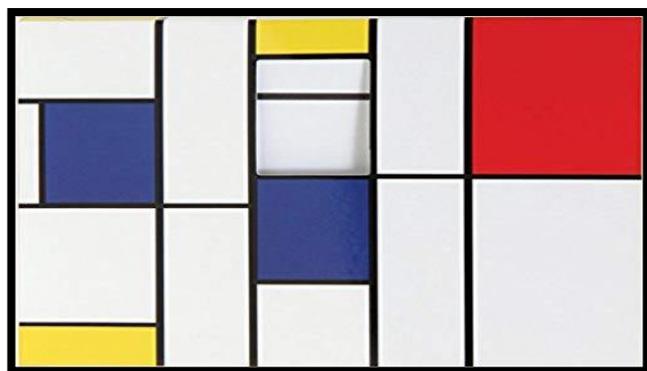
Cet atelier est fait pour vous !!



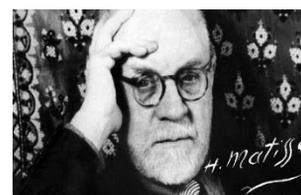
Mondrian

Atelier n°1 : Mondrian à la manière de Matisse

À la suite de l'exposition Mondrian du 11 janvier 2020, je vous propose de réaliser collectivement l'œuvre « Composition III en rouge, bleu et jaune » à la manière d'un autre artiste peintre : Matisse.



« Composition III en rouge, jaune et bleu »



Matisse

Deux horaires au choix :



Rendez-vous

Foyer de jour

Matin : 10 h 30

Après-Midi : 14 h 00



Tarif

5 € l'atelier/ 10€ la journée

Fin de séance

Matin : 12 h 30

Après-midi : 16 h 00

>>>>>>>>> Atelier n°2 : « Vos portraits à la manière d'Andy Warhol », le 14 mars

Atelier « Expression musicale »



Animé par Michel



Au programme : **temps de détente et voyage sonore.**
Découvrez des instruments :
flûtes, tampura, bols tibétains.



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 14 h 00 au Foyer de Jour |
| Tarif | 10 € |
| Fin de l'atelier à 16 h 00 | |

Pot de fin de stage de Yacine



Venez nombreux pour
lui souhaiter une bonne continuation.



Pensez à apporter votre participation :
Gâteaux, fruits, confiseries



| | |
|--------------------|------------------------|
| Rendez-vous | 16h45 au Foyer de Jour |
| Tarif | Gratuit |
| Fin du pot à 17h45 | |

Samedi 15 Février (suite)

Atelier Taïchi

Animé par Laetitia

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



Tenue adaptée : Joggings - baskets.
N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



| | |
|-------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 17 h 45 au Foyer de Jour |
| Tarif | 8 € |
| Fin de la séance à 19 h | |

Mercredi 19 Février

Permanence à l'externat de la MAS

De 17 h à 19 h

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 | 17h30 au Foyer de Jour |
| Tarif | 4 € |
| Fin de la séance à 18h30 | |

Samedi 22 Février

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

Atelier reportage photo « L'hiver au bois »

Accompagné par Martine



Perfectionnez-vous à la **photographie** dans un **espace naturel**.



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 10 h 45 au Foyer de Jour |
| Tarif | Gratuit |
| Fin de l'atelier à 12 h 30 | |

Atelier Djembé



Animé par Brice



Initiation et perfectionnement à la **technique des percussions.**



| | |
|-------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 10 h 45 au Foyer de Jour |
| Tarif | 4 € |
| Fin de l'atelier à 12 h | |



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 | 14 h 15 au Foyer de Jour |
| Tarif | 4 € |
| Fin de la séance à 16 h 30 | |

Samedi 22 Février (suite)



Collation sucrée

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



| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 16 h 30 au Foyer de Jour |
| Tarif | 4 € |
| Fin de la collation 17 h 15 | |

Dimanche 23 Février

Petit-déjeuner et Vidéo : Miss Pérégrine et les enfants particuliers



Synopsis : À la mort de son grand-père, Jacob découvre les indices et l'existence d'un monde mystérieux qui le mène dans un lieu magique : la Maison de Miss Pérégrine pour Enfants Particuliers. Mais le mystère et le danger s'amplifient quand il apprend à connaître les résidents, leurs étranges pouvoirs ... et leurs puissants ennemis. Finalement, Jacob découvre que seule sa propre "particularité" peut sauver ses nouveaux amis. .

Un film de **TIM BURTON**



| | |
|-----------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 10 h 15 au Foyer de Jour |
| Tarif | 5 € |
| Fin de la séance 13 h | |





Atelier Danse



Animé par Delphine



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

Tenue adaptée : Joggings - baskets.
N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



| | |
|----------------------------|-----------------------|
| Rendez-vous | 14 h au Foyer de Jour |
| Tarif | 10 € |
| Fin de la séance à 16 h 15 | |



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.



Tenue adaptée : Joggings

Les exercices se feront pieds nus ou en chaussettes.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



| | |
|----------------------------|--------------------------|
| Rendez-vous | 16 h 15 au Foyer de Jour |
| Tarif | 10 € |
| Fin de la séance à 17 h 45 | |



Dimanche 23 Février (suite)

Visite d'ateliers d'artistes « Le 59 »

Accompagné par Etienne

59 Rivoli, est un collectif d'artistes, fondé et basé dans un immeuble anciennement squatté au numéro 59 de la rue de Rivoli à Paris.

Nous vous proposons de découvrir ce lieu insolite et d'aller à la rencontre des artistes et de leur travail.



| | |
|-------------------------------|----------------------|
| Rendez-vous | 14h au foyer de jour |
| Tarif | gratuit |
| Fin de la sortie 17h45 à ILVM | |

Mercredi 26 Février

Permanence à l'externat de la MAS

De 17 h à 19 h

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.

