

Espace-Loisirs

PROGRAMME
SEPTEMBRE 2020



Les temps forts du mois

Samedi 12 Septembre



Animation musicale
et buffet de la rentrée
avec Véronique Talon

Dimanche 13 Septembre

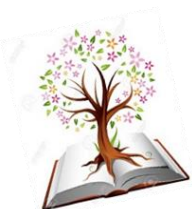


Collation et Vidéo :
Astérix et le
secret de la potion
magique

Temps ouvert



Samedi 26 Septembre



Nouveau :
Atelier « Poésie en
sons et couleurs »

Dimanche 27 Septembre



Fête de la Montagne
à Palaiseau



A vos agendas

Samedi 11 Octobre

Temps ouvert



Concert swing-jazz
Avec
le groupe **Sc et Laure A.**



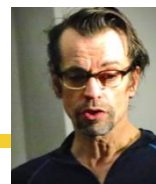
AGENDA SEPTEMBRE 2020

Dates		Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3						
mercredi	2	17h-19h	Permanence	gratuit		
vendredi	11	17H45-19H	Tai chi avec Laetitia	8 €		
		16h30-17h30	Informatique initiation avec Etienne	4 €		
		17h30-18h30	Informatique internet avec Etienne	4 €		
samedi	12	12h-17h	BUFFET DE RENTRÉE en chansons ANIMATION MUSICALE avec Véronique TALON	25 €		
dimanche	13	11h-13h	Atelier culinaire pour collation avec l'équipe	4 €		
		13h-14h30	Lieu de convivialité	gratuit		
		14h30-17h30	TEMPS OUVERT : VIDÉO "Astérix et le potion magique" sur écran géant	gratuit		
			Collation après le film	5 €		
mercredi	16	17h-19h	Permanence	gratuit		
		17h30-18h30	Snoezelen avec Brice	4 €		
vendredi	18	16h-18h	Permanence Culture du cœur avec l'équipe	gratuit		
samedi	19	10h-12h	Football avec Brice et Etienne	gratuit		
		12h-14h	Lieu de convivialité	gratuit		
		14h-16h30	Atelier "initiation musicale" avec Brice et Etienne	5 €		
		16h30-18h	Préparation CVS + pot	gratuit		
		horaire voir programme	Atelier sculpture journée chez Yves	25 € + pique nique		
Atelier sculpture matin	14 €					
Atelier sculpture après-midi	14 €					
mercredi	23	17h-19h	Permanence	gratuit		
samedi	26	10h15-12h30	Atelier Dessin Peinture avec David	10 €		
		11h-12h30	Pétanque au bois avec l'équipe	gratuit		
		12h30-14h30	Lieu de convivialité	gratuit		
		14h15-16h30	Atelier Dessin Peinture avec David	10 €		
		14h15-16h30	Conférence cycle Versailles salle Picadilly avec Corinne	8 €		
		14h30-16h30	Atelier "Poésie en sons et en couleurs" avec Françoise <i>Nouveau !!</i>	10 €		
		16h30-17h15	Collation	4 €		
dimanche	27	9h-16h sur place ou 9h-17h ilvm	Fête ÉVÈNEMENT ANNULÉ	gratuit		
mercredi	30	17h-19h	Permanence	gratuit		
			Nom :	Prenom :		



Atelier Théâtre

Espace Loisirs



Animé par Yves COMELIAU

Rentrée le 12 septembre 2020
Pour les personnes inscrites

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 2 Septembre

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 11 Septembre

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	



Informatique initiation

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.



Rendez-vous	16 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17 h 30	



Informatique internet

Animé par Etienne

Cet atelier vous permettra de **faire des recherches sur internet**, d'utiliser un **moteur de recherche**, trouver la bonne information, **naviguer sur les sites**.



Rendez-vous	17 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 18 h 30	



Samedi 12 Septembre

Animation musicale et buffet de rentrée

Véronique Talon



A l'occasion de la rentrée, venez profiter d'une animation musicale (chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui) présentée par Véronique Talon autour d'un buffet convivial !

Programme :

- Apéritif
- Buffet en musique
- Dessert
- Temps dansant et café



Rendez-vous	12 h au self
Tarif	25 €
Fin de l'après-midi 17h00	

Dimanche 13 Septembre

Atelier culinaire

Animé par L'équipe



**Préparez des smoothies avec
des fruits de saison pour
la collation de l'après-midi.**



Rendez-vous	11 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de l'atelier à 13 h 00	

**Ouverture du lieu de convivialité
De 13h00 à 14h30 - Accès gratuit**

Dimanche 13 Septembre

Temps ouvert



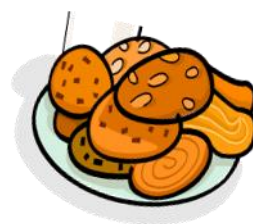
Collation et Vidéo : Astérix et le secret de la potion magique



Synopsis : À la suite d'une chute lors de la cueillette du gui, le druide Panoramix décide qu'il est temps d'assurer l'avenir du village. Accompagné d'Astérix et Obélix, il entreprend de parcourir le monde gaulois à la recherche d'un jeune druide talentueux à qui transmettre le Secret de la Potion Magique... .

Un film de Louis Clichy, Alexandre Astier

Vous pourrez profiter d'une collation après votre film.



Rendez-vous	14 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de la séance 17 h 30	

Mercredi 16 Septembre

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**.



Pour des raisons sanitaires, les couvertures ne seront pas fournies.



Rendez-vous	17 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la séance à 18 h 30	

Vendredi 18 Septembre



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 au bureau Espace Loisirs

Tarif

Gratuit

Fin de la séance à 18 h

Samedi 19 Septembre



Football

Animé par Brice et Etienne

Venez jouer au football. Entraînement au jeu de passes, dribles et tirs, sans oublier de vous amuser !



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



Rendez-vous

10 h au bureau Espace Loisirs

Tarif

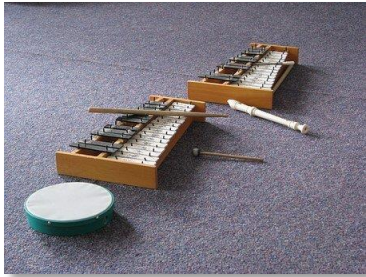
Gratuit

Fin de la séance à 12 h

Ouverture du lieu de convivialité
De 12 h à 14 h - Accès gratuit

Atelier « Découverte Musicale »

Animé par Etienne et Brice



Venez découvrir l'histoire de différents instruments de musique. Avec des petits exercices, vous apprendrez à jouer de différents instruments et mettre en pratique vos talents.



Rendez-vous	14 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16 h 30	

Pré-CVS suivi d'un pot



**Accompagné par vos représentants,
venez préparer le CVS**

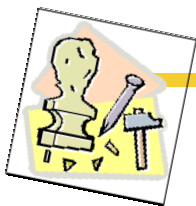
Le Conseil de la Vie Sociale permet à chaque usager d'être acteur de la vie du service en prenant en considération les besoins de tous.

Cette Réunion sera consacrée aux prochaines élections des représentants des usagers.



Rendez-vous	16 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de la séance 18h	

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.

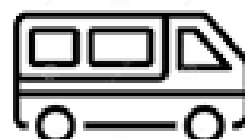


PAUSE REPAS (pique-nique non fourni)

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 93130 Noisy Le Sec
Tarif	14 € + trajet
Fin de l'atelier 13 h	

2. L'après-midi



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

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	

Mercredi 23 Septembre

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.



Samedi 26 Septembre



Atelier Dessin Peinture

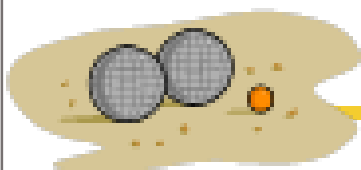
Animé par David



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques, retrouvez David, peintre-dessinateur-graveur, pour un atelier inédit.



Rendez-vous	10 h 15 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 12 h 30	



Pétanque au bois

Animé par l'équipe

Moment de détente et d'amusement.



Tenue vestimentaire adaptée, jogging, baskets.
N'oubliez pas la bouteille d'eau



Rendez-vous	11 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de l'activité 12 h 30	

Ouverture du lieu de convivialité
De 12 h 30 à 14 h 30 - Accès gratuit



Atelier Dessin Peinture

Animé par David

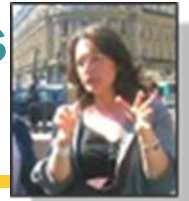


Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques, retrouvez David, peintre-dessinateur-graveur, pour un atelier inédit.



Rendez-vous	14 h 15 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 16 h 30	

Conférence à l'institut: les jardins disparus de Louis XIV



Animée par Corinne



Cette activité s'inscrit dans un cycle de sorties et de conférences autour du château de Versailles

Au mois d'août, nous avons découvert les jardins de Versailles. Mais ces jardins ne sont pas ceux que Louis XIV a voulu.

Avec le temps, les transformations ont gommé le bosquet du labyrinthe, la grotte de Thétys, la ménagerie...

Ces jardins, Louis XIV les faisait visiter lui-même. Grâce à des peintures, plans, descriptions nous en avons de très belles représentations. Alors suivons le guide...le roi dans ses jardins disparus.



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

Atelier « Poésie en sons et couleurs »



Animé par Françoise



Activité ludique et créative dans l'univers de la poésie.

Après la découverte de différents univers et poésies, vous pourrez composer individuellement un texte court et le mettre en forme (écriture, dessin, collage). A la fin de la séance, partagez votre œuvre !



Rendez-vous	14 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier 16 h 30	



Collation sucrée



Moment convivial autour de biscuits et boissons.



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



Fête de la Montagne à Palaiseau



ÉVÈNEMENT ANNULÉ
L'ÉQUIPE VOUS INFORMERA DE L'ACTIVITÉ
DE REMPLACEMENT

Découvrez une journée de montagne :
activités sportives, artisanat, sculpture
sur bois, etc... ainsi que
des animations !



de réaliser les rêves d'enfants
médiateur des associations : Caméléon
des Alpes, et encourage la lutte contre la
mucoviscidose.

la possibilité d'apporter votre pique-nique ou de
acheter sur place (Prévoir argent de poche 10 à 20 €).



Rendez-vous	1 ^{er} groupe : départ à 9 h de l'Institut 2 ^{ème} groupe : rendez-vous à 9 h à la station Palaiseau RER B
Tarif	Gratuit + argent de poche
Fin de l'activité sur place à 16 h - Retour à L'ILVM à 17 h	



Mercredi 30 Septembre

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.



Nous en profitons pour remercier **Nicole BAYON** qui durant toutes ces années a structuré et mis en page ce programme essentiel dans la vie du service et **Julie DIOP** qui a pris le relais depuis Janvier 2020

