



Espace-Loisirs

**PROGRAMME
OCTOBRE 2020**



Les temps forts du mois

Dimanche 11 octobre

Concert Swing-Jazz



Temps ouvert



Les 14, 17 et 28 octobre



**Présentation de l'enquête de satisfaction
avec Massar SALL**



Samedi 17 octobre

Atelier de Prévention des accidents domestiques



A vos agendas



7 et 8 novembre

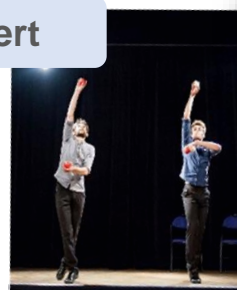
Stage de cirque



Dimanche 8 novembre

Temps ouvert

**Spectacle
de cirque**



Lundi 9 novembre

**Election des
représentants au
Conseil de la Vie
Sociale**



Dimanche 22 novembre




Temps ouvert

**Jazz-Classique
Saint-Mandé**





AGENDA OCTOBRE 2020

Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3						
mercredi	7	17h-19h	Pas de permanence			
vendredi	9	17h45-19h	Tai Chi avec Laetitia	8 €		
		16h-18h	Culture du Cœur avec l'équipe	gratuit		
samedi	10	9h30-13h	Reportage photo avec Martine "Les sculptures au Luxembourg" (suite)	gratuit		
		11h-12h	Informatique Initiation avec Etienne et Brice	5 €		
		12h-13h	Informatique Internet avec Etienne	5 €		
		Pas de lieu de Convivialité !				
		14h30-16h30	Danse avec Delphine	10 €		
		14h30-16h30	Beat Box avec Patrick	10 €		
		17h-18h	Yoga avec Delphine	10 €		
dimanche	11	14h30-16h	Temps ouvert Concert Swing-Jazz avec "Laure A. et SC"	10 €		
mercredi	14	17h-19h	Permanence et présentation de l'enquête de satisfaction par Massar Sall 	gratuit		
vendredi	16	17h-19h	Ciné club "Django"	gratuit		
samedi	17	10h-12h	Gravure/monotype avec Flore	10 €		
		10h-16h	Enquête de satisfaction 	gratuit		
		11h-13h	Expression musicale avec Michel	10 €		
		Pas de lieu de Convivialité !				
		14h-16h	Gravure/monotype avec Flore	10 €		
		14h45-16h	Prévention accidents domestiques avec Nicolas Morin	gratuit		
		16h-17h15	Prévention accidents domestiques avec Nicolas Morin	gratuit		
mercredi	21	17h-19h	Permanence	gratuit		
samedi	24	10h-12h15	Peinture avec David	10 €		
		10h30-12h15	Atelier laine avec Martine	4 €		
		Pas de lieu de Convivialité !				
		12h30-18h	Visite du château de Sceaux avec Corinne	10 €		
		14h15-16h	Poésie en son et couleur avec Françoise	10 €		
		14H-16h15	Peinture avec David	10 €		
dimanche	25	14h-17h	Après-midi jeux de société	5 €		
mercredi	28	17h-19h	Permanence et enquête de satisfaction 	gratuit		

NOM:

PRENOM:



Atelier Théâtre

Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

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

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 indispensable : 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	



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	

Atelier reportage photo « Les sculptures au Luxembourg » (suite)

Accompagné par Martine



Perfectionnez-vous à la **photographie** dans le jardin du Luxembourg : 106 statues réparties à travers le parc, la monumentale fontaine Médicis, l'Orangerie et le pavillon Davioud.



Rendez-vous	9h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 13 h 00	



Informatique initiation

Animé par Etienne et Brice

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



Rendez-vous	11 h 00 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 12 h 00	



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	12 h 00 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 13 h 00	

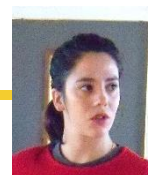


Pas de lieu de convivialité



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 indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Rendez-vous	14 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de la séance à 16 h 30	





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	14 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de la séance à 16 h 30	



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 indispensable : Joggings - baskets.



Rendez-vous	17 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de la séance à 18 h 00	

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Dimanche 11 octobre

Temps ouvert



Concert swing-jazz

Laure A. et SC

Par deux fois déjà Volodimir et Laure nous avaient fait découvrir les chansons traditionnelles ukrainiennes. Ils reviennent cette fois pour un concert swing-jazz, accompagnés du groupe SC (Volodimir au piano, Dimitri au saxophone et aux percussions, Jean Alexis à la guitare basse et Éric à la guitare)



Rendez-vous

14h 30 salle Picadilly- ILVM
7 rue Mongenot 94160 Saint-Mandé
Métro ligne 1 station : Saint-Mandé
sortie avenue du Général de Gaulle

Tarif

10 € réservation au : 06 31 43 34 23
ou par mail : espace.loisirs@ilvm.fr

Fin de l'après-midi : 16h00

Permanence et présentation de l'enquête de satisfaction

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.

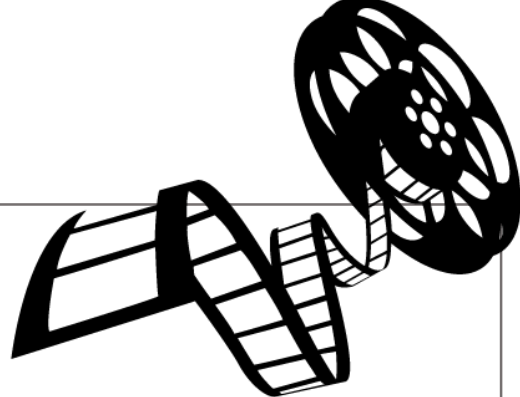


PRÉSENTATION DE L'ENQUETE DE SATISFACTION PAR MASSAR SALL PSYCHOLOGUE



A travers un **questionnaire**, venez donner **votre avis** sur le **service** et ses **activités**, **exprimer ce qui vous plaît** et **ce qui ne vous plaît pas**





Le plaisir de voir ou revoir un film
qui a marqué son époque

CINÉ CLUB

DJANGO

D'Etienne Comar - 2017

Avec Reda Kateb et Cécile de France



En 1943, le guitariste tzigane Django Reinhardt est au sommet de son art. Il fait vibrer le tout Paris avec son swing incomparable, alors qu'en Europe, ses frères sont pourchassés et massacrés.

La propagande allemande veut l'envoyer à Berlin, il s'enfuit en Suisse, mais l'évasion est plus compliquée que prévue, Django et ses proches se retrouvent plongés dans la guerre.



Rendez-vous	17 h 00 salle Picadilly
Tarif	gratuit
Fin 19 h 30	

Samedi 17 octobre

Atelier Gravure/ Monotype

Animé par Flore



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



Rendez-vous	10h au bureau Espace Loisirs
Lieu	Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à l'ILVM vers 12h	

Nouveau lieu



Enquête de satisfaction

Animée par MASSAR SALL, psychologue

A travers un questionnaire, venez donner votre avis sur le service et ses activités, exprimer ce qui vous plaît et ce qui vous ne plaît pas avec un nouveau psychologue.



Rendez-vous	10 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	gratuit
Fin de l'enquête à 16 h 00	

Atelier « Expression musicale »



Animé par Michel



Au programme : **temps de détente et voyage sonore.**

Découvrez des instruments : **flûtes, tamera, bols tibétains.**



Rendez-vous	11 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 13 h 00	

Pas de lieu de convivialité !!

Atelier Gravure / Monotype



Animé par Flore

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



Rendez-vous	14h au foyer de jour
Lieu	Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à l'ILVM vers 16h	



Nouveau lieu

Atelier de prévention pour éviter les accidents domestiques

Animé par le responsable de la sécurité incendie de l'ILVM, Mr Nicolas MORIN



L'institut vous propose, dans le cadre de la **prévention des accidents domestiques**, une présentation des **différents risques** que vous pourriez rencontrer à votre domicile, et comment faire pour les éviter. Un temps d'échange sera consacré à répondre à vos questions.

Deux horaires au choix :



Rendez-vous	14 h 45 au Foyer de Jour
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 16 h 00	



Rendez-vous	16 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 17 h 15	

Mercredi 21 octobre

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
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Regarder des photos ou vidéos
- Vous inscrire aux activités
- Discuter



Samedi 24 octobre



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 00 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 12 h 15	



Atelier « Laine »

Animé par Martine

*Un moment de détente, dans la douceur des pelotes de laine.
Une initiation à la confection de pompons, au tissage...
L'occasion d'apporter votre tricot, votre canevas*



Rendez-vous	10 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin de la séance à 12 h15	

Pas de lieu de convivialité !!

Visite du château de Sceaux

Animée par Corinne, conférencière



Le château de Sceaux a eu de prestigieux propriétaires: Jean- Baptiste Colbert, Le duc et la duchesse du Maine, le duc de Penthièvre... C'est aujourd'hui un musée qui ressemble bien à un petit Versailles.

Allons le découvrir, entrons dans l'Orangerie où nous attend l'Hercule Farnese et allons admirer la peinture de l'Aurore dans le petit pavillon caché dans le domaine.



Rendez-vous

12h30 foyer de jour ou
13h45 devant la station de RER B Parc de Sceaux

Lieu

Avenue de la Duchesse du Maine

Transport

RER B Parc de sceaux

Tarif

10 € + trajet métro + RER

Fin de l'activité vers 18h à l'institut





Atelier « Poésie en son et couleur »

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 !

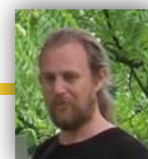


Rendez-vous	14 h 15 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier 16 h	



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 00 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 16 h 15	

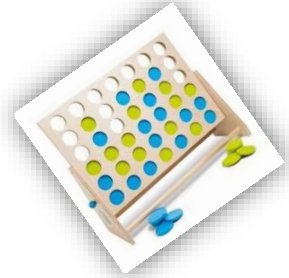
Dimanche 25 octobre



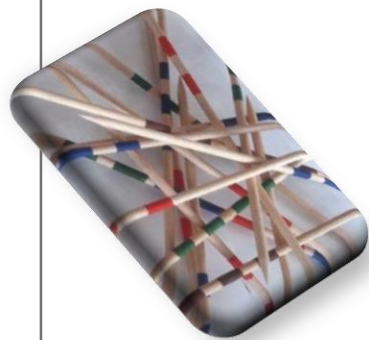
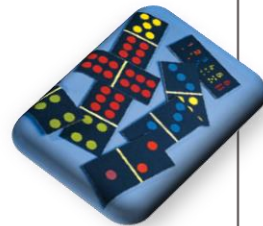
Après-midi Jeux de société



Animé par l'équipe



Le UNO, les dames, les échecs, SOS oustiti, Métropolitain, Blokus, 1000 bornes, mémory, mikado, le Lynx, le scrabble, les dominos, les petits chevaux, etc sont autant de jeux parmi lesquels vous pourrez choisir pour passer cette après midi ludique ensemble.



Rendez-vous

14h foyer de jour

Tarif

5€

Fin de l'activité 17h

Permanence et enquête de satisfaction

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.



**ENQUETE DE
SATISFACTION
De 17h à 19h avec
MASSAR SALL**



A travers un **questionnaire**,
venez donner **votre avis** sur le **service** et ses **activités**,
exprimer ce qui vous plaît et **ce qui ne vous plaît pas**

