



Espace-Loisirs

PROGRAMME JANVIER 2021

Les temps forts du mois



Samedi 8 et Dimanche 9



Initiation à la danse orientale

Des classiques de la musique égyptienne aux déclinaisons plus modernes, venez découvrir avec Anouck les infinies possibilités de cette danse.

Dimanche 24

Présentation du festival « A part entière »

Pendant cet atelier Daisy Raynal, co-organisatrice du festival, vous présentera ce nouveau projet et répondra à toutes vos questions.



*En raison des normes
sanitaires,
Pas de permanence
ni de lieu de convivialité
tout le mois de janvier*

Renouvellement dossiers 2021

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
AUX BUREAUX d'Espace Loisirs.

Temps consacrés à la réception des dossiers :

- ➔ Vendredi 8 janvier
de 14h à 18h
- ➔ Samedi 9 janvier
de 10h à 13h et de 14h à 17h
- ➔ Dimanche 10 janvier
de 14h à 17h
- ➔ Samedi 16 janvier
de 10h à 13h et de 14h à 17h
- ➔ Samedi 23 janvier
de 10h à 13h et de 14h à 17h





En raison des normes sanitaires,
Nous vous accueillerons
à l'heure exacte de vos activités.

Merci de veiller à ne pas arriver en avance ou en retard, pour ne pas gêner la bonne organisation de votre arrivée.

Vous ne pourrez pas rentrer dans l'institut avant l'heure de vos activités.

Une prise de température sera effectuée à votre arrivée par le vigîl ou au bureau Espace Loisirs.

Les activités se feront en petits groupes de 6 maximum.

Nous ne pouvons pas accueillir les personnes prises en charge dans les foyers de l'ILVM. Nous vous informerons dès que ce sera possible.

Le port du masque est obligatoire pendant toute la durée des activités.

Merci d'avance.



Atelier Théâtre

Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

L'Atelier a lieu 2 samedis matin par mois
Exceptionnellement en 2 groupes encore en janvier.



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



Rendez-vous

10 h ou 11h30 suivant votre groupe



Tarif

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



Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILV	RdV ext.
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 4					
mercredi	6	Pas de permanence			
Vendredi	8	14h-18h	Dépot des dossiers 2021		
		16h-17h	informatique initiation	4 €	
		17h-18h	informatique internet	4 €	
samedi	9	10h-13h	Dépot des dossiers 2021		
		10h30-12h	jeux de société	gratuit	
		11h-12h30	reportage photo au bois	5 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		14h-17h	Dépot des dossiers 2021		
		14h-15h	Initiation à la danse orientale	gratuit	
		14h30-16h30	BEAT BOX	10 €	
		15h-16h	Initiation à la danse orientale	gratuit	
dimanche	10	14h-17h	Dépot des dossiers 2021		
		14h-15h	Initiation à la danse orientale	gratuit	
		14h30-16h30	Vidéo	gratuit	
		14h45-16h15	Balade au bois	gratuit	
		15h-16h	Initiation à la danse orientale	gratuit	
		15h30-17h30	Vidéo	gratuit	
mercredi	13	Pas de permanence			
samedi	16	10h-13h	Dépot des dossiers 2021		
		10h-12h15	Atelier couture Nina et Martine	5 €	
		10h30-11h30	Djembé	4 €	
		11h30-12h30	Djembé	4 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		14h-17h	Dépot des dossiers 2021		
		14h-16h15	Atelier couture Nina et Martine	5 €	
		14h30-16h	Atelier BAO PAO instrument de musique universel	4 €	
16h-17h30	Atelier BAO PAO instrument de musique universel	4 €			
16h30-17h30	Taichi	8 €			
mercredi	20	Pas de permanence			
samedi	23	10h-13h	Dépot des dossiers 2021		
		10h30-12h30	Peinture	10 €	
		11h-12h30	Soins des mains	5 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		14h-17h	Dépot des dossiers 2021		
		14h00-16h00	Peinture	10 €	
		15h-16h15	Lecture Agnès	gratuit	
		15h-16h30	Soins des mains	5 €	
14h30-16h	balade au bois	gratuit			
dimanche	24	matin	Sculpture	14 €	
		10h30-12h	Sport avec Charlotte	5 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		après-midi	Sculpture	14 €	
		journée	Sculpture	25 €	
		13h30-15h	expression musicale	10 €	
		15h30-17h	expression musicale	10 €	
		14h30-16h	Sport avec Charlotte	5 €	
		15h-15h30	Présentation du festival A part entière	gratuit	
		16h-16h30	Présentation du festival A part entière		
17h-17h30	Présentation du festival A part entière				
mercredi	27	Pas de permanence			

Vendredi 8 janvier



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 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17 h	



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 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 18 h	



Jeux de société



Animé par l'équipe

Un moment de détente
Autour de jeux de société.



Rendez-vous	10h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'activité 12 h	

Atelier reportage photo « L'hiver au bois »

Accompagné par Martine



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



Rendez-vous	11 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5€
Fin de l'atelier à 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité !!

Initiation à la danse orientale

Animé par Anouck



La danse orientale d'origine égyptienne, est une danse envoûtante et chaleureuse propice au partage. Des classiques de la musique égyptienne aux déclinaisons plus modernes, venez découvrir avec moi les infinies possibilités de cette danse.

2 séances au choix



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 15 h	

Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 16 h	



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 bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 16 h 30	



Atelier lecture



Animé par Agnès

A travers cet atelier, Agnès, bénévole depuis de longues années, vous propose de vous emmener dans l'imaginaire d'un auteur, l'humour, la poésie, et bien d'autres facettes encore dans le plaisir d'une écoute et d'une lecture à haute voix.



Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 16 h 15	

Initiation à la danse orientale

Animé par Anouck



La danse orientale d'origine égyptienne, est une danse envoûtante et chaleureuse propice au partage. Des classiques de la musique égyptienne aux déclinaisons plus modernes, venez découvrir avec moi les infinies possibilités de cette danse.

2 séances au choix



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 15 h	

Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 16 h	

Ciné-club

Un film à choisir dans la vidéothèque



2 horaires de séances au choix



Rendez-vous	14h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 16 h 30	

Rendez-vous	15 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 17 h 30	

Balade au bois

Accompagné par l'équipe



Pour profiter de la nature au bois de Vincennes.



Pensez à vous munir de chaussures telles que baskets ou chaussures de marche, et de vêtements adaptés : manteau, écharpe.



Rendez-vous	14 h 45 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 16 h 15	

Samedi 16 janvier

Atelier couture

Animé par Nina et Martine



Un atelier pour apprendre ou vous perfectionner en couture, en créant une petite pochette.



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier 12 h 15	

Atelier Djembé

Animé par Brice



Initiation et perfectionnement à la technique des percussions.

2 séances au choix



Rendez-vous	10 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 11 h 30	

Rendez-vous	11 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité !!

Atelier couture

Animé par Nina et Martine



Un atelier pour apprendre ou vous perfectionner en couture, en créant une petite pochette .



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier 16 h 15	

Atelier BAO PAO

Animé par Etienne



Une initiation à cet instrument de musique adapté à tous, créé par l'association « La puce à l'oreille ».

Vous pourrez créer un rythme, suivre la mélodie de vos chansons préférées !

2 séances au choix



Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 16 h	

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

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	16h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 17h30	



Samedi 23 janvier



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	10h30 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 12h30	

Soins des mains

Animé par Niakalé



« Venez profiter d'un moment de détente pour réaliser vos propres soins des mains avec des ingrédients naturels, dans une ambiance chaleureuse »
Gommage, Masque, Massage et Pose vernis.



Rendez-vous	11h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 12h30	

Pas de lieu de convivialité !!



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



Atelier lecture



Animé par Agnès

A travers cet atelier, Agnès, bénévole depuis de longues années, vous propose de vous emmener dans l'imaginaire d'un auteur, l'humour, la poésie, et bien d'autres facettes encore dans le plaisir d'une écoute et d'une lecture à haute voix.



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

Soins des mains

Animé par Niakalé



« Venez profiter d'un moment de détente pour réaliser vos propres soins des mains avec des ingrédients naturels dans une ambiance chaleureuse »
Gommage, Masque, Massage et Pose vernis.



Rendez-vous	15 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 16 h 30	

Balade au bois

Accompagné par l'équipe

Profitez d'une balade
autour du lac de Saint Mandé



Pensez à vous munir de chaussures telles que baskets ou chaussures de marche, et de vêtements adaptés : manteau, écharpe.



Rendez-vous	14 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 16 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 emporter votre création chez vous.

PAUSE REPAS (apporter votre pique-nique)
Les repas seront pris avec la distanciation physique
Uniquement pour les personnes inscrites à la journée complète



Trois formules au choix :

1. Le matin

Pas
d'accompagnement
au trajet !!
RDV à l'atelier



Rendez-vous

11h directement à l'atelier
8 rue Docteur 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

11 h à l'atelier



Tarif

25 € + trajet

Fin de la journée 16 h à l'atelier

Jeux d'adresse sportifs

Animés par Charlotte



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Rendez-vous	10 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 12 h	



Pas de lieu de convivialité !!

Atelier « Expression musicale »



Animé par Michel



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

2 séances au choix



Rendez-vous	13 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 15 h	

Rendez-vous	15 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 17 h	

Présentation du festival « A Part Entière »

Pendant cet atelier Daisy Raynal, co-organisatrice du festival, vous présentera ce nouveau projet et répondra à toutes vos questions.

Vous n'avez jamais rêvé de poser vos bagages dans un théâtre ?

A l'occasion de la deuxième édition du festival « À Part Entière », Espace Loisirs s'associe au théâtre El Duende pour une création inédite pendant une semaine d'ateliers.



Autour de la thématique : « l'autre c'est moi », chaque jour un nouvel artiste viendra partager sa pratique pour faire voyager vos imaginaires.

Théâtre, écriture, danse, musique, photographie, ce temps fort sera celui de l'ouverture, de la liberté, de la poésie et de la rencontre.

Enfilez votre tenue de performeur et rejoignez-nous !

Du 15 au 21 février 2021

Du lundi au vendredi de 14h à 17h

Théâtre El Duende, 23 rue Hoche 94200 Ivry Sur Seine

3 séances au choix

 RDV	15 h au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 15 h30	

RDV	16 h au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 16h30	

RDV	17 h au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 17 h 30	



Jeux d'adresse sportifs

Animés par Charlotte



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



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

