



# Espace-Loisirs

PROGRAMME FÉVRIER 2021

## Les temps forts du mois



Samedi 6 février

**NOUVEAU !** Depuis janvier :  
**Atelier de BAO PAO**  
Animé par Etienne



Samedi 13 février

**NOUVEAU !** Depuis décembre  
**Atelier de COUTURE**  
Animé par Nina



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

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 5 maximum.

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

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

Une attestation vous sera délivrée pour rentrer chez vous si vous rentrez pendant le couvre feu.

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 février.



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

# AGENDA Février 2021



Dates		Horaires	Activités	Prix	cochez
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page					
mercredi	3	Pas de permanence			
vendredi	5	16h-17h	informatique internet	4 €	
		17h-18h	informatique internet	4 €	
		16h-18h	Création de diaporama	gratuit	
samedi	6	10h-11h15	Atelier BAO PAO instrument de musique universel	4 €	
		11h30-12h45	Atelier BAO PAO instrument de musique universel	4 €	
		11h-12h30	soins des mains	5 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		14h-15h30	Balade	gratuit	
		14h45-16h	Atelier BAO PAO instrument de musique universel	4 €	
		15h-16h30	lecture Agnès	gratuit	
dimanche	7	10h30-12h	sport avec Charlotte	5 €	
		11h30-12h30	informatique initiation	4 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		13h30-15h	expression musicale	10 €	
		15h30-17h	expression musicale	10 €	
		14h-15h30	sport avec Charlotte	5 €	
		15h30-17h	sport avec Charlotte	5 €	
mercredi	10	Pas de permanence			
vendredi	12	15h-17h	Ciné Club - cycle film d'animation japonais Hayao Miyazaki	gratuit	
		16h-18h	Ciné Club - cycle film d'animation japonais Hayao Miyazaki	gratuit	
samedi	13	10h-12h15	atelier couture avec Nina : "la forme appliquée"	5 €	
		10h30-12h15	jeux de société	gratuit	
		Pas de lieu de convivialité			
		13h30-15h	Petites histoires	gratuit	
		15h30-17h	Petites histoires	gratuit	
		14h-16h15	atelier couture avec Nina : "la forme appliquée"	5 €	
		15h-16h30	lecture avec Agnès	gratuit	
16h30-17h30	Tai chi ou détente	8 €			
mercredi	17	Pas de permanence			
samedi	20	10h-12h30	Peinture sur tee-shirt	8 €	
		10h30-12h	Pétanque en salle	5 €	
		Pas de lieu de convivialité			
		14h-16h30	Peinture sur tee-shirt	8 €	
dimanche	21	14h30-16h	Tir à l'arc	5 €	
		14h-16h30	Ciné Club - cycle film d'animation japonais Hayao Miyazaki	gratuit	
		14h30-17h	Ciné Club - cycle film d'animation japonais Hayao Miyazaki	gratuit	
mercredi	24	15h-16h30	Balade de proximité	gratuit	
		Pas de permanence			



## 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	



## Création de diaporama

Animé par Martine



Voici l'occasion de trier les photos prises dans le cadre des ateliers reportage, et de créer vos propres diaporamas.



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

## Atelier BAO PAO

MUSIQUE ET HANDICAP

LE 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	10h au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 11 h 15	

Rendez-vous	11 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 12 h 45	

## 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 !!**

## 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 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 15 h 30	

## 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 !**



Rendez-vous	14 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance 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 bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de l'atelier à 16 h 30	

Samedi 6 février (suite)

## 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	15h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de la séance à 16h30	

Dimanche 7 février

## 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 bureau Espace loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 12 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	11 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 12 h 30	

**Pas de lieu de convivialité !!**

## Atelier « Expression musicale »



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

**2 séances au choix**



Rendez-vous	13 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 15 h	

Rendez-vous	15 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de l'atelier à 17 h	

Dimanche 7 février (suite)

## Jeux d'adresse sportifs

Animés par Charlotte



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



2 séances au choix



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 15 h 30	

Rendez-vous	15 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5€
Fin de l'atelier à 17 h	

Vendredi 12 février

## Ciné-club

Animé par l'équipe

Film d'animation japonais de Hayao Miyazaki



2 séances au choix



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

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

## Atelier couture : « la forme appliquée »

Animé par Nina et Martine

Un atelier pour  
apprendre ou vous  
perfectionner en  
couture



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

## Jeux de société

Animé par l'équipe



Un moment de détente  
Autour de jeux de société.



Rendez-vous	10 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'activité 12 h 15	

**Pas de lieu de convivialité !!**

## « Petites histoires à inventer »

Animé par Brice



Au gré de votre inspiration, vous pourrez inventer des histoires, et laissez parler votre imagination !

2 séances au choix



Rendez-vous	13 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 15h 00	

Rendez-vous

15 h 30 au bureau Espace Loisirs

Tarif

gratuit

Fin de la séance à 17h 00

## Atelier couture : « la forme appliquée »

Animé par Nina et Martine



Un atelier pour apprendre ou vous perfectionner en couture



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



## 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 30	

## Atelier Taïchi ou Détente



Animé par Laetitia ou par l'équipe

« 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**.



La détente est un mélange d'exercices de respirations, de mouvement inspiré du yoga, du tai chi, ou de la gymnastique douce.

Il se termine par un moment méditatif et calme.

**Il peut être accompagné d'une musique relaxante.**



**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	

## Peinture sur tee-shirt



Animé par l'équipe

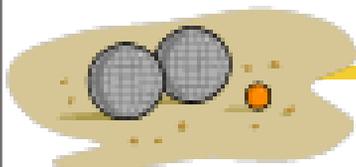


Venez personnaliser un tee-shirt en y peignant votre propre motif.



Rendez-vous	10h au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 12 h 30	

## Pétanque en salle



Animé par l'équipe

Moment de détente et d'amusement.



Tenue vestimentaire adaptée, jogging, baskets.

N'oubliez pas la bouteille d'eau



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

Pas de lieu de convivialité !!

## Peinture sur tee-shirt



Animé par l'équipe



Venez personnaliser un tee-shirt en y peignant votre propre motif.



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de l'atelier à 16 h 30	

## Tir à l'arc

Animé par l'équipe



Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16 h	



## Ciné-club



Animé par l'équipe

Film d'animation japonais  
De Hayao Miyazaki



2 séances au choix



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

Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la séance à 17 h	

## Balade de proximité

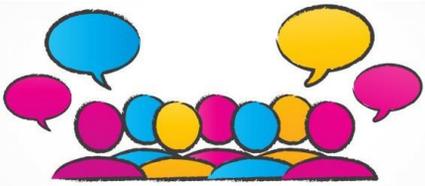
Accompagné par l'équipe



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



Rendez-vous	15 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 16 h 30	



# PRÉPA CVS

Nous ne pouvons pas actuellement organiser de préparation de CVS en grand nombre.

Le prochain CVS de pôle pour Espace Loisirs aura lieu le 18 mars.

Afin de recueillir vos questions et suggestions avant cette date, nous vous proposons de remplir le coupon ci-dessous et de nous le retourner avant le 7 mars, afin de transmettre vos questions et suggestions aux instances CVS.

Vous pouvez également nous appeler ou nous les envoyer par mail.

Vos représentants vous feront un compte rendu ultérieurement.



## PRÉPA CVS DE MARS 2021

Mes suggestions ou remarques sur le fonctionnement du service :

Mes questions sur le fonctionnement du service :

