



Institut le Val Mandé
PROMOTION DE LA PERSONNE HANDICAPEE

Service d'accompagnement à la culture et aux Loisirs

Espace-Loisirs



PROGRAMME MAI 2021

Le temps fort du mois :

1^{er} et 2 MAI : JOURNÉES JONGLAGE

**Avec Antoine et Manoël :
Final d'une série de 5 journées
autour du jonglage**



Le mois prochain...

8 mai : Expression Musicale et 29 mai : Beat Box

**A l'occasion de la fête de la musique,
enregistrement d'un CD audio à partir
des enregistrements faits pendant les
ateliers musicaux : Expression musicale
et Beat Box pour Espace Loisirs, ateliers
musicaux et chants pour d'autres
Services de l'Institut.**



Merci de venir à l'heure exacte de vos activités



Merci de ne pas arriver en avance



Merci de ne pas arriver en retard



Prise de température à votre arrivée
Le port du masque est obligatoire

Les activités se feront en groupes de 5
sauf en salle Picadilly



Une attestation vous sera délivrée si besoin



Merci d'avance.





Atelier Théâtre

Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

L'Atelier a lieu 2 samedis matins par mois

1 seul groupe : de 10h15 à 12h30



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



Rendez-vous

10 h15 au bureau espace loisirs



Tarif

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



Dates	Mois de mai	Horaires	Activités	Prix	Cocher
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois ---- voir page 3					
samedi 1er		10h00-16h00	Journée Cirque	20 €	
		10h-12h	Gravure	10 €	
		12h-12h45	Prépa CVS	Gratuit	
	PAS DE LIEU DE CONVIVALITE				
		14h-16h	Gravure	10 €	
		15H-16H30	Poésie en sons et couleurs	10 €	
		15h30-16h30	Détente	Gratuit	
		16h30-17h15	Prépa CVS	Gratuit	
Dimanche 2		11h00-16h30	Journée Cirque	20 €	
	PAS DE LIEU DE CONVIVALITE				
		14h-15h15	Petites histoires	Gratuit	
		15h30-16h45	Petites histoires	Gratuit	
Mercredi 5	PAS DE PERMANENCE				
Vendredi 7		17h-18h	Détente	Gratuit	
		16h30-17h30	Informatique Internet	4 €	
Samedi 8		10h00-12h15	Atelier couture	5 €	
		11h30-12h30	Djembé	4 €	
		10h30-12h30	Pétanque au bois	Gratuit	
	PAS DE LIEU DE CONVIVALITE				
		13h30-15h	Expression musicale	10 €	
		14h00-16h15	Atelier couture	5 €	
		15h00-16h15	Lecture	Gratuit	
		15h30-17h	Expression musicale	10 €	
Mercredi 12	PAS DE PERMANENCE				
Samedi 22		10h00-12h00	Sport	5 €	
		10h30-12h30	Dessin/Peinture	5 €	
	PAS DE LIEU DE CONVIVALITE				
		14h30-16h30	Dessin/Peinture	5 €	
Dimanche 23		15h00-17h00	Doc/débat : Mongolie, les fils du vent.	Gratuit	
		10h00-13h	Balade parc Floral	Gratuit	
	PAS DE LIEU DE CONVIVALITE				
Mercredi 26	PAS DE PERMANENCE				
Vendredi 28		14h30-17h30	Balade parc Floral	Gratuit	
		16h30-17h30	Informatique Internet	4 €	
Samedi 29		17h15-18h30	Taïchi	8 €	
		10h-11h30	Perles	8 €	
		11h30-13h00	Perles	8 €	
		10h30-12h30	Balade	Gratuit	
	PAS DE LIEU DE CONVIVALITE				
		14h00-16h00	Beat Box	10 €	
		14h15-15h30	BAO PAO	4 €	
		15h-16h15	Lecture avec Agnès	Gratuit	
	15H30-16H45	BAO PAO	4 €		
Dimanche 30		10H00-12H30	Balade conférence	10 €	
		10h15-11h30	BAO PAO	4 €	
		11h30-12h45	BAO PAO	4 €	
		11h00-13h00	Sculpture le matin	14 €	
		14h00-16h00	Sculpture l'après-midi	14 €	
		11h00-16h00	Sculpture toute la journée	25 €	
		14H00-16H00	Carnets de sortie	6 €	
		13h30-15h30	Danse	10 €	
		15h45-17h00	Yoga	8 €	
NOM :		PRÉNOM :			

Journée cirque et jonglage

Animée par Antoine et Manoël



Avec Antoine et Manoël, vous travaillerez le jonglage comme on travaille la danse : Par les jeux de regards, le mouvement des corps et des balles, foulards, massues...

Une journée entière consacrée à la pratique de cet art du cirque, et à la connaissance de l'histoire du cirque.

Des captations seront faites pendant cette journée, qui permettront de réaliser un DVD que nous vous donnerons fin mai.



**Tenue adaptée indispensable :
Joggings - baskets.**

**Apportez votre pique nique
Pause repas de 12h30 à 14h**



Rendez-vous	10 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	20 € la journée (2 x 2 heures d'atelier)
Fin de la journée : 16h	



Atelier Gravure / Monotype

Animé par Flore

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



Rendez-vous

10 h au bureau Espace Loisirs

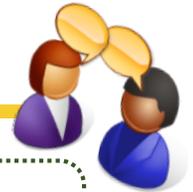


Tarif

10 €

Fin de l'atelier 12 h

Préparation CVS



**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.



Rendez-vous

12 h au Foyer de Jour

Tarif

Gratuit

Fin de la séance 12 h45

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, du monotype, et les différentes étapes nécessaires pour réaliser une œuvre.



Rendez-vous

14 h au bureau Espace Loisirs



Tarif

10 €

Fin de l'atelier 16 h



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

15 h au bureau Espace Loisirs

Tarif

10 €

Fin de l'atelier 16 h 30

Détente

Atelier animé par l'équipe

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.



N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.

Tenue confortable indispensable !!



Rendez-vous	15 h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 16 h 30	

Préparation CVS



**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.



Rendez-vous	16 h 30 au Foyer de Jour
Tarif	Gratuit
Fin de la séance 17 h 15	

Journée cirque et jonglage

Animée par Antoine et Manoël

Avec Antoine et Manoël, vous travaillerez le jonglage comme on travaille la danse : Par les jeux de regards, le mouvement des corps et des balles.

Une journée entière consacrée à la pratique de cet art du cirque, et à la connaissance de l'histoire du cirque.

Des captations seront faites pendant cette journée, qui permettront de réaliser un DVD que nous vous donnerons fin mai.



Tenue adaptée indispensable :
Joggings - baskets.



Apportez votre pique nique
Pause repas de 13h à 14h30



Rendez-vous	11 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	20 € la journée (2 x 2 heures d'atelier)
Fin de la journée : 16h30	

Dimanche 2 mai (suite)

« Petites histoires à inventer »

Atelier animé par Brice



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

2 séances au choix



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

Rendez-vous	15 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 16h45	



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	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 15 h 30	

Détente

Atelier animé par l'équipe

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.



N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.

Tenue confortable indispensable !!



Rendez-vous	17 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 18 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	16h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17h30	

Atelier couture



Animé par Nina

Venez finir les créations en tissu que vous avez commencées (pochette, botte, appliqué sur tee-shirt) ou apprenez à coudre un bouton.



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

Atelier Djembé



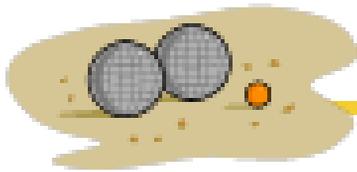
Animé par Brice



Initiation et perfectionnement à la technique des percussions.



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



Pétanque au bois

Animée 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	Gratuit
Fin de l'activité 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité !!

Atelier « Expression musicale »



Animé par Michel

Enregistrement audio pour CD

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 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	

Atelier couture

Animé par Nina

Venez finir les créations en tissu que vous avez commencées (pochette, botte, appliqué sur tee shirt) ou apprenez à coudre un bouton.

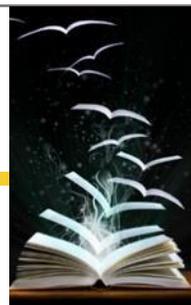


Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier 16 h 15	



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 15	

Sport

Animé par l'équipe



Tenue confortable indispensable !!!



N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.



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



Atelier Dessin Peinture

Animé par Étienne



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité !!



Atelier Dessin Peinture

Animé par Étienne

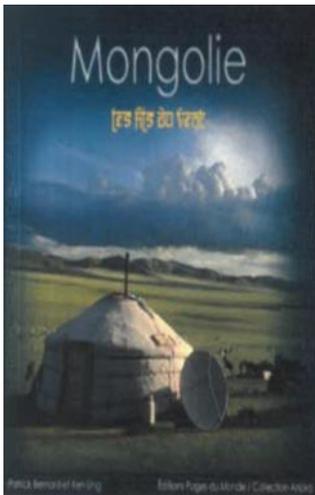
Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



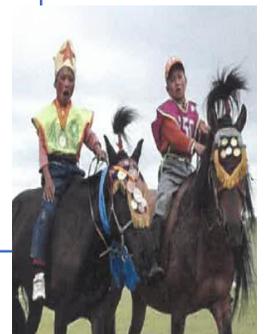
Rendez-vous	14 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16 h 30	

« *Mongolie, les fils du vent.* » Documentaire suivi d'un débat

Animé par Nina



Patrick Bernard et Ken Ung consacrent leur existence à la découverte, la connaissance, la reconnaissance et la défense des peuples des origines. Ils sont allés à la rencontre de diverses familles mongoles, dont ils ont su gagner la confiance et la sympathie. Ils nous racontent, témoins vigilants d'une humanité oubliée, la vie des derniers nomades



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

Balade au parc Floral

Accompagnée par l'équipe



Venez vous balader au Parc Floral de Paris et découvrir ses collections florales exceptionnelles



2 horaires au choix



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

Rendez-vous	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de l'atelier à 17 h30	

Pas de lieu de convivialité !!





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	16h30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 17h30	

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 h15 au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 18h30	



Atelier « Perles »



Animé par Martine



Un atelier de création au cours duquel vous confectionnerez colliers, bracelets, porte-clés... pour vous ou pour vos proches.

2 séances au choix



Rendez-vous	10 h 00 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de la séance à 11h 30	

Rendez-vous	11h 30 au Foyer de Jour
Tarif	8 €
Fin de la séance à 13 h 00	

Balade

Accompagnée par l'équipe

Itinéraire à pied au départ de l'Institut



Pensez à vous munir de chaussures telles que baskets ou chaussures de marche, et de vêtements adaptés à la saison.



Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité !!



Atelier BeatBox

Animé par Patrick

Enregistrement
audio pour CD

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 00 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 16 h 00	

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	14 h 15 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 15 h 30	

Rendez-vous	15 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de la séance à 16 h 45	



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	





Visite conférence parcours À pied dans Vincennes

Accompagnée par Corinne



Tout près d'Espace Loisirs, il y a une très belle église, classée Monument Historique. D'architecture byzantine, décorée de belles céramiques, ferronneries et vitraux des années 20, elle est une des premières églises en béton armé.

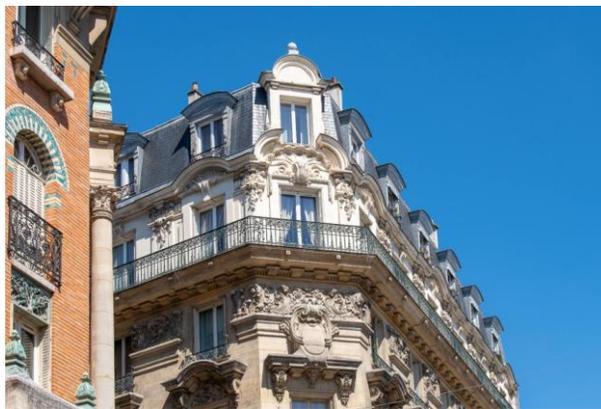
Elle mérite vraiment une petite promenade dans le quartier!

Nous en profiterons pour nous intéresser à l'histoire de Vincennes et du quartier.



Carnet de sortie de la visite l'après-midi !

Vous pouvez vous inscrire. 😊



Rendez-vous	10 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de la balade 12 h 30	

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	10 h 15 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 45	



Carnet de sorties



Animé par Corinne



Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » qui vous permettra de garder un souvenir du parcours dans Vincennes .

*Une version papier vous sera remise.
Vous pouvez participer même si vous n'avez pas fait la visite du matin.*



Rendez-vous	14 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	6€
Fin de la séance à 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



Atelier Danse



Animé par Delphine



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



N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.

Tenue adaptée indispensable : Joggings - baskets.



Rendez-vous	13 h30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin de la séance à 15 h 30	



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 souple et confortable indispensable !!



Rendez-vous	15 h 45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin de la séance à 17 h	

N'oubliez pas la petite bouteille d'eau.

