



# Espace-Loisirs



## PROGRAMME OCTOBRE 2021

### Temps forts du mois :

Samedi 16 octobre

Conférence sur le château de Vincennes



Dimanche 17 octobre

Cinémathèque de Bercy :  
Projection du film « Falbala » et  
exposition « Jean Paul Gauthier »



Samedi 30 octobre



POT DE DÉPART  
d'Isabelle PRIVAS



### Le mois prochain :

Samedi 27 novembre

Concert Gospel :  
Diony's Voice





## Le Pass-sanitaire : POUR LES VISITES

• Il n'est pas obligatoire pour entrer dans l'établissement, ni pour participer aux activités qui se font sur place.

• Il est obligatoire pour toutes les activités à l'extérieur telles que : restaurant, musée, cinéma, piscine, exposition, etc.... Dans le programme vous retrouverez ce logo :



Si vous n'avez pas de Pass, un test PCR ou antigénique négatif datant de moins de 72h vous sera demandé pour participer aux sorties dans les lieux culturels ou de loisirs où le Pass est obligatoire .

## Les gestes barrières: TOUT LE TEMPS

• Elles restent obligatoires : port du masque, lavage des mains, respect des distanciations.





# Atelier Théâtre

## Espace Loisirs

Animé par Nicolas MÊGE

L'Atelier a lieu 2 samedis matins par mois

Rendez-vous 10h15 au bureau  
Fin de l'atelier 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 période par : chèque à l'ordre de « Régie Espace Loisirs » / espèces / virement A régler en début de période



Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT
<b>Atelier théâtre à l'année : 3 samedis au mois d'octobre pour récupérer celui du 10/07/21 - voir page 3</b>					
<b>Mercredi 6</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
<b>Samedi 9</b>	10h-12h15	Ludothèque	Gratuit		
	10h30-12h	Nouveau jeu : Le Bamboleo	Gratuit		
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>				
	13h45-15h30	Lecture	Gratuit		
	14h-16h	Expression musicale	10 €		
<b>Dimanche 10</b>	16h-17h30	Préparation de la collation et Collation chaude et biscuits	4 €		
	17h45-19h	Taïchi	8 €		
	10h-11h	Snoezelen	Gratuit		
	11h-12h	Snoezelen	Gratuit		
	12h-13h	Snoezelen	Gratuit		
<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>					
	14h-18h	Visite des jardins de l'école du Breuil et son arboretum	Gratuit		
<b>Mercredi 13</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
<b>Vendredi 15</b>	16h-18h	Permanence Culture du cœur	Gratuit		
	16h30-17h30	Informatique Internet	4 €		
<b>Samedi 16</b>	Voir horaires pages suivantes	Sculpture toute la journée	25 €		
	Voir horaires pages suivantes	Sculpture le matin	14 €		
	10h30-12h30	Conférence sur le château de Vincennes	Gratuit		
	10h45-12h30	Atelier d'esthétique pour tous - Nouveau !	12 €		
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>				
	Voir horaires pages suivantes	Sculpture l'après-midi	14 €		
	14h-15h	Petites histoires	Gratuit		
	15h15-16h30	Bao Pao	4 €		
16h30-17h45	Bao Pao	4 €			
<b>Dimanche 17</b>	11h-12h15	Petite balade à pied	Gratuit		
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>				
	13h15-17h30	Après-midi Cinéma (Vincennes/Montreuil/Bercy) + 1 pot	12 €		
	13h15-19h	Cinémathèque de Bercy : Projection du film "Falbalas" et expo "Jean Paul Gaultier en mode cinéma"	12 €		
<b>Mercredi 20</b>	<b>PAS DE PERMANENCE</b>				
<b>vendredi 22</b>	14h-17h30	Visite au Louvre- Les peintures	Gratuit		
	16h30-17h30	Informatique initiation	4 €		
<b>Samedi 23</b>	9h30-12h45	Visite conférence à La Bourse du commerce	10 €		
	10h45-12h	Bao Pao	4 €		
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>				
	14h-16h	Carnet de sortie de La Bourse du commerce	6 €		
	14H30-16H30	Beat Box	10 €		
	14h30-16h30	Danse	10 €		
16h45-17h30	Yoga	8 €			
<b>Mercredi 27</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
<b>Samedi 30</b>	10h-12h	Sport	5 €		
	10h30-12h30	Dessin-Peinture	5 €		
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>				
	14h-16h	Sport	5 €		
	14h-16h	Dessin-Peinture	5 €		
	14h15-16h	Atelier "Haiku" - NOUVEAU !	10 €		
	16h-17h30	Pot de départ d'Isabelle Privas	votre participation		
<b>Dimanche 31</b>	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>				
	14h30-17h	Après-midi jeux géants et collation	8 €		

## Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



**Ce temps d'accueil vous permet de :**

- Vous rencontrer et partager un moment de détente autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Vous inscrire aux activités



Rendez-vous	17 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 19 h

Samedi 9 octobre



## Ludothèque

Accompagné par l'équipe



**La ludothèque de Saint Mandé nous accueille de nouveau !**

Dans le calme et la convivialité, venez profiter de leurs nombreux jeux.



Rendez-vous

10 h au bureau d'Espace Loisirs

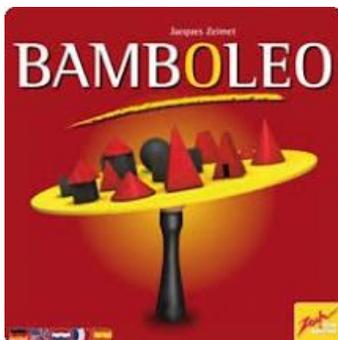


Tarif et  
adresse

Gratuit- trajet à pied depuis l'ILVM  
Lieu : 8 place Lucien Delahaye  
94160 Saint Mandé

Fin 12h15

## Nouveau Jeu d'adresse: Le Bamboleo



Accompagné par l'équipe

Des pièces sont placées sur un plateau maintenu en équilibre instable. Chacun leur tour, les joueurs tentent de retirer une pièce du plateau sans jamais le renverser. Qui réussira à jouer avec la gravité sans perdre l'équilibre ?



Rendez-vous

10 h 30 au bureau d'Espace Loisirs



Tarif et adresse

Gratuit

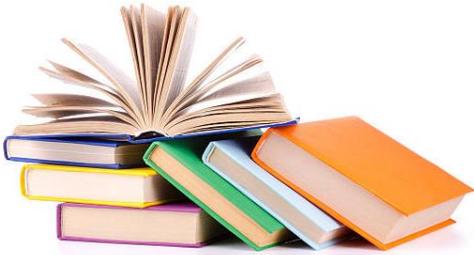
Fin 12h

**Pas de lieu de convivialité**

## Lecture



Animée 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	13 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 15 h 30	

## Expression musicale



Animée par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.

Découverte des instruments : flûtes, tamera, bols tibétains, ...



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h	



## Préparation de la collation puis collation chaude



Animée par l'équipe



Venez préparer et passer un moment convivial autour d'une collation chaude et biscuits.



Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 17 h 30	

## Tai Chi

Animé par Laëtitia



« 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.



Rendez-vous	17 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin 19 h	



## Atelier détente - Snoezelen



Animé par Brice

Vous pourrez vous détendre dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée et bercé d'une musique douce.



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 11 h	

## Atelier détente - Snoezelen



Animé par Brice

Vous pourrez vous détendre dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée et bercé d'une musique douce.



Rendez-vous	11 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 12 h	

Dimanche 10 octobre (suite)

## Atelier détente - Snoezelen



Animé par Brice

Vous pourrez vous détendre dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée et bercé d'une musique douce.



Rendez-vous	12 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin 13 h	

## Pas de lieu de convivialité



## Visite des jardins de l'école du Breuil et son arboretum



Acompagnée par l'équipe



Découvrez les jardins et l'arboretum de l'école du Breuil située dans le bois de Vincennes à proximité de Joinville-le-Pont ! Environ 1200 arbres, répartis en 108 genres, sont présents dans l'arboretum, dont un bel orme de Sibérie au tronc orangé et un beau pin Napoléon à l'écorce marbré de gris et de rose.



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif et adresse	Gratuit + trajet jusqu'au RER Joinville Lieu : route de la ferme 75012 Paris
Fin 18 h	

Mercredi 13 octobre

## Permanence sur inscription



Animée par l'équipe



**Ce temps d'accueil vous permet de :**

- Vous rencontrer et partager un moment de détente autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Vous inscrire aux activités



Rendez-vous	17 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 19 h

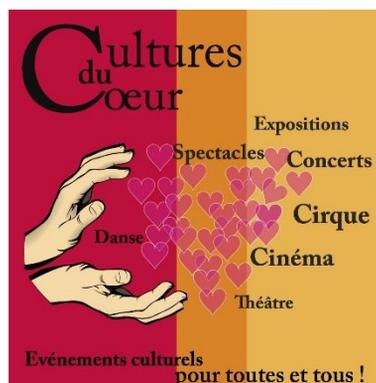
Vendredi 15 octobre

## Permanence Culture du Cœur



CULTURES  
DU CŒUR

Animée par l'équipe



L'association « **Culture du cœur** » vous permet de réserver sur Internet des places gratuites. Vous vous rendez seuls ou avec vos proches à la sortie choisie.



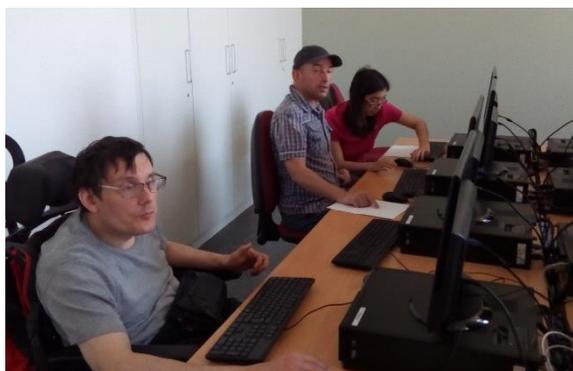
Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 18 h

Vendredi 15 octobre (suite)

## 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	16 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 17 h 30	



Samedi 16 octobre



## Conférence sur le château de Vincennes



Animée par l'association St Mandéenne d'Histoire



Cette conférence, ouverte au public, vous raconte au travers de quelques anecdotes, l'histoire du plus grand château fort Royal français construit au XIVème siècle.



Rendez-vous	10 h 30 salle Picadilly
Tarif	Gratuit
Fin 12 h 30	

## Atelier sculpture



Accompagné par l'équipe et animé avec Yves

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



Rendez-vous	<b>10 h au départ de l'institut</b> <b>Ou</b> <b>11 h directement à l'atelier</b> 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec
Tarif	14 € + trajet : Bus jusqu'au RER Vincennes, puis RER Vincennes jusqu'à Noisy le sec
Fin de l'atelier 13 h	

#### 2. L'après-midi



Rendez-vous	<b>14 h à l'atelier</b>
Tarif	14 €
Fin de l'atelier 16 h	

#### 3. La journée complète



Rendez-vous	<b>10 h au départ de l'institut</b> <b>Ou</b> <b>11 h directement à l'atelier</b> 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec
Tarif	25 € + trajet aller/retour
Fin de la journée 16 h à l'atelier ou 17h à l'ILVM	

Samedi 16 octobre



## Esthétique pour tous

Animé par Mérama



Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème de la beauté des mains.

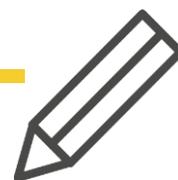
Offrez vous une parenthèse ludique de détente et de bien-être avec Mérama.



Rendez-vous	10 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	12 €
Fin 12 h 30	

## 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 !



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 15 h	

## BAO PAO

Animé par Étienne



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	15 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 16 h 30	

## BAO PAO

Animé par Étienne



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	16 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 17 h 45	

Dimanche 17 octobre

## Balade à pied au départ de l'Institut

Accompagnée par l'équipe



1 h de marche tranquille.  
Pensez à vous munir de chaussures telles que baskets ou chaussures de marche et d'une tenue confortable pour la marche. Egalement un vêtement de pluie suivant le temps.



Rendez-vous	11 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 12 h 15	

Pas de lieu de convivialité



## Après-midi Cinéma à Vincennes



Accompagnée par l'équipe



Selon l'actualité, vous choisirez parmi les films proposés cette semaine.

Après le film, vous irez boire un verre au café à côté du cinéma.



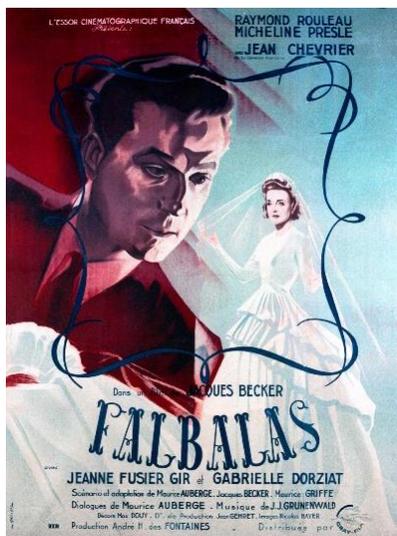
Rendez-vous	13h15 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 € + trajet en bus aller/retour Lieu : 30 av; de paris 94300 Vincennes
Retour 17h30 à l'ILVM	

Dimanche 17 octobre (suite)



# Cinémathèque de Bercy : Projection du film « Falbalas » et exposition « Ciné mode, Jean Paul Gauthier »

Accompagné par l'équipe



## Projection du film « Falbalas » avec des costumes signés Jean Paul Gauthier

Synopsis : Un couturier séduit par jeu et cynisme la fiancée de son ami. Mais tel est pris qui croyait prendre.



## EXPO « Ciné Mode » par Jean Paul Gauthier

Jean-Paul Gauthier, styliste et cinéphile, se propose de raconter son histoire du cinéma au grand public. Créateur de costumes pour les films de **Pedro Almodovar** ou **Luc Besson**, Jean-Paul Gauthier a imaginé un parcours, où la mode et le cinéma se rencontrent.



Rendez-vous	13 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	12 € + trajet Bus 56 jusqu'à Picpus + Métro 6 arrêt : Paris Bercy Boulogne Lieu : 51 rue de Bercy 75012 Paris
Retour à l'ILVM vers 19 h	

Vendredi 22 octobre



## Visite au Musée du Louvre



Accompagnée par Martine



Inauguré à la fin du XVIIIe siècle, le Musée du Louvre est le musée le plus important de France et le plus visité au monde : Nous nous intéresserons plus particulièrement à la peinture lors de cette sortie.



Rendez-vous

14 h au bureau d'Espace Loisirs



Tarif

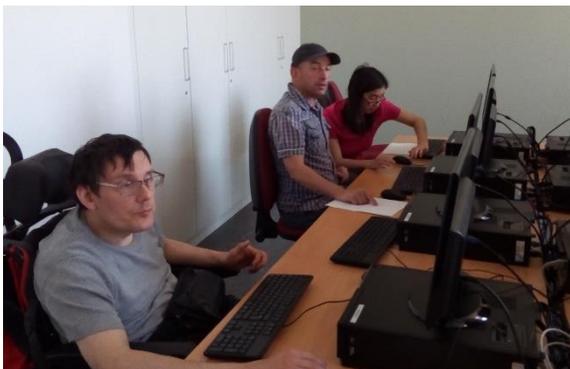
Gratuit + trajet en Métro :  
ligne 1 arrêt : Palais Royal Musée du Louvre  
Lieu : Passage Richelieu, rue de Rivoli 75001 Paris

Retour vers 17 h 30 à l'ILVM

## 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 17 h 30



## Visite conférence à La Bourse du commerce



Accompagnée par l'équipe  
et animée par Corinne



La Bourse de Commerce vient d'ouvrir au public. C'est aujourd'hui un très beau lieu d'exposition d'art contemporain. Ce fut une bourse d'échange de matières premières au 19e siècle et une halle pour stocker le blé au 18e siècle.

Corinne vous propose de venir découvrir ce nouveau lieu de visite, de retracer l'histoire de ce monument et de découvrir l'étonnante collection d'art présentée.

**Carnet de sortie de la visite  
l'après-midi !  
Vous pouvez vous inscrire.**



Rendez-vous	9h15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 € + trajet métro ligne 1 – Louvre Rivoli Lieu : 2 rue Viarmes 75001 Paris
Retour vers 12h45 à l'ILVM	

## BAO PAO

Animé par Étienne



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	10 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 12 h	

## Carnet de sorties

Animé par Corinne



Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » suite à la sortie culturelle du matin.

*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 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 d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 30	

## Atelier Danse

Animé par Delphine



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



RDV	14 h 30 au bureau Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h30	



## 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.



RDV	16 h 45 au bureau d'espace loisirs
Tarif	8 €
Fin 17 h 30	



## Permanence sur inscription



Animée par l'équipe



**Ce temps d'accueil vous permet de :**

- Vous rencontrer et partager un moment de détente autour d'une boisson
- Trouver de la documentation et des informations
- Partager un jeu de société
- Vous inscrire aux activités



Rendez-vous	17 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 19 h

## Sport

Animé par Basile



**Tenue confortable indispensable !!!**



**N'oubliez pas la bouteille d'eau.**



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



## Dessin peinture



Animé par Etienne

Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin 12 h 30	

## Pas de lieu de convivialité

## Sport

Animé par Basile

Tenue confortable  
indispensable !!!

N'oubliez pas la bouteille d'eau.



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



## Dessin peinture



Animé par Etienne

Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin 16 h	

Nouveau

## Atelier « Haïku »



Animé par Céline



Autour d'un Jeu de cartes sur l'Automne (carte texte haïku/carte Image), les usagers découvrent et composent un haïku, petit poème bref issu de la tradition poétique japonaise. Le texte est ensuite recopié et illustré sur une carte "mon haïku d'automne"



Rendez-vous	14 h 15 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h	

Samedi 30 octobre (suite)



## Pot de départ d'Isabelle Privas



Animé par l'équipe

Venez préparer et passer un moment convivial autour d'une collation sucrée/salée, afin de dire au revoir à Isabelle Privas, qui quitte l'Institut.



Rendez-vous	16 h au foyer de jour
Tarif	votre participation
Fin 17 h 30	

Dimanche 31 octobre

## Après-midi jeux géants et collation



Animée par l'équipe



Venez vous amuser autour de jeux géants, prêtés par la ludothèque de Saint Mandé.  
Suivi d'une collation.



Rendez-vous	14 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin 17 h	