



# Espace-Loisirs



## PROGRAMME NOVEMBRE 2021

### Temps forts du mois :

**Jeudi 18 novembre**

**Prévention bucco-dentaire**



Hygiène bucco-dentaire

**Dimanche 21 novembre**

**Concert Festival Jazz**



17 - 21 NOVEMBRE 2021  
BIRÉLI LAGRÈNE, ROLANDO LUNA TRIO  
ANDRÉ CECCARELLI - QUINCY - YAROLDY ABREU  
& MATHIAS ALLAMANE GABRIEL PIDOUX  
VICTOR JULIEN-LAFERRIERE SAMUEL STROUK  
DIANA TRIO - ANNE-SOPHIE CONSUELO & FRANÇOIS SALQUE  
HORTA VALÉRIE DUCHÂTEAU & ANTOINE TATICH  
SAINT-MANDÉ-FESTIVAL.COM

**Samedi 27 novembre**

**Concert Gospel :  
Dionys's Voice**



### Le mois prochain :

**Dimanche 12 décembre**

**Spectacle de Noël :  
Magie et autres surprises**



**Vendredi 17 décembre**

**En soirée : Spectacle concert « Airnadette »**





**SI VOUS ETES INSCRIT A UNE SORTIE :**  
**VOUS DEVEZ APPORTER UN TITRE DE TRANSPORT**  
**ESPACE LOISIRS NE POURRA PLUS VOUS**  
**DEPANNER DE TICKET**

**SANS TITRE DE TRANSPORT,**  
**VOUS NE POURREZ PAS PARTICIPER A LA SORTIE.**





## 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



# Agenda Novembre 2021

Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 4 -						
<b>Mercredi 3</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
<b>Mercredi 10</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
<b>Vendredi 12</b>	16h30-17h45	Bao Pao	4 €			
	17h45-19h	Tai Chi	8 €			
	18h-19h15	Bao Pao	4 €			
<b>Samedi 13</b>	10h-12h30	Conférence "Joséphine Baker" à l'ILVM	10 €			
	10h15-11h30	Informatique initiation	4 €			
	11h00-12h30	Esthétique (rasage pour les hommes)	12 €			
	11h45-13h	Informatique	4 €			
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>					
	13h30-15h30	Expression musicale	10 €			
	13h45-15h30	Lecture	Gratuit			
	15h45-17h45	Expression musicale	10 €			
	15h45-17h	Détente	Gratuit			
	18h-20h15	Soirée jeux	Gratuit			
<b>Mercredi 17</b>	<b>PAS DE PERMANENCE</b>					
<b>Jeudi 18</b>	17h-19h	<b>PERMANENCE - BUCCO DENTAIRE</b>	Gratuit			
<b>Vendredi 19</b>	14h-18h	Expo georgia O'Keeffe à Beaubourg 	Gratuit			
	16h-18h	Atelier culinaire sucré salé	Gratuit			
	18h-19h	Apéritif dinatoire sucré salé	6 €			
<b>Samedi 20</b>	9h30- 10h15	Petit déjeuner	5 €			
	10h15-12h30	Gravure	10 €			
	10h30-12h45	Film: "La forêt d'émeraude"	Gratuit			
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>					
	13h45-15h30	Lecture	Gratuit			
	14h-16h15	Gravure	10 €			
<b>Dimanche 21</b>	10h-11h15	Bao Pao	4 €			
	11h15-12h30	Bao Pao	4 €			
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>					
	14h30-16h30	Festival Jazz Saint Mandé	Gratuit			
	16h30-17h15	Collation	3 €			
<b>mercredi 24</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit			
<b>Samedi 27</b>	10h45-12h30	Laine	4 €			
	10h15-12h15	Haiku	10 €			
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>					
	14h-15h45	Concert GOSPEL	5 €			
	15h45-16h30	Collation	3 €			
<b>Dimanche 28</b>	10h-12h15	Sport de sable	5 €			
	10h30-12h	Djembé	Gratuit			
	voir les horaires dans le programme	Sculpture matin		14 €		
		Sculpture toute la journée		25 €		
		Sculpture l'après-midi		14 €		
	<b>PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE</b>					
	14h-16h15	sport de sable	5 €			
	14h30-16h	Petites histoires à inventer	Gratuit			
14h30-16h30	Danse	10 €				
16h30-17h45	Yoga	8 €				

Mercredi 3 novembre

## 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

Mercredi 10 novembre

## 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 12 novembre

## 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 !

2 horaires au choix :



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

Rendez-vous

18 h au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

4 €

Fin 19 h 15

## 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	17h45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin 19 h	



## Conférence à l'ILVM « Joséphine Baker »



Animée par Corinne



Le 30 novembre, Joséphine Baker, la meneuse de revue des Années folles, enfant misérable de l'Amérique ségrégationniste, femme, noire, devenue française, héroïne de la Résistance et militante antiraciste, entrera au Panthéon. A travers cette conférence, vous pourrez mieux connaître ou découvrir le parcours exemplaire de cette femme.

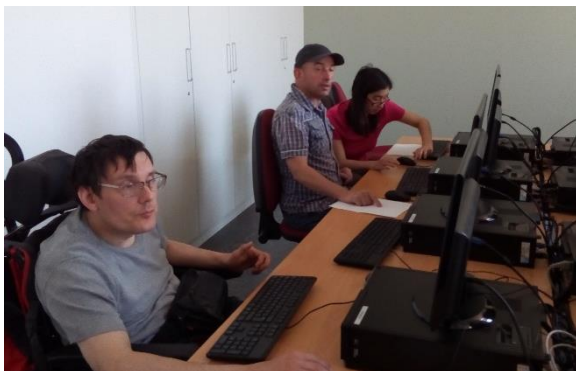


Rendez-vous	10h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin de la conférence : 12h30	

## 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	10 h 15 au bureau espace loisirs
Tarif	4 €
Fin 11 h 30	



## Esthétique pour homme

Animé par Mérama



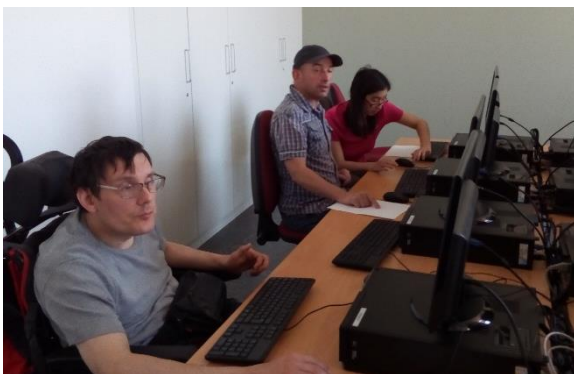
Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème suivant : rasage pour homme  
Offrez vous une parenthèse ludique de détente et de bien-être avec Mérama.



Rendez-vous	11 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	12 €
Fin 12 h 30	

## 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	11 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 13 h	





## Expression musicale

Animée par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.

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

2 horaires au choix :



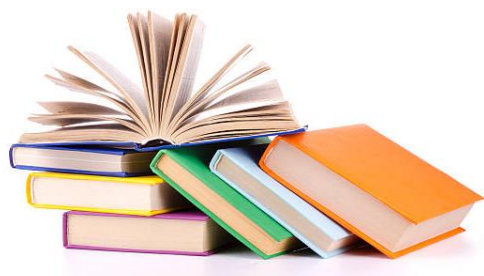
Rendez-vous	13h30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 15h30	

Rendez-vous	15h45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 17h45	

## 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	13h45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 15h30	

Samedi 13 novembre (suite)

## Détente

Atelier animé par l'équipe

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

Il se termine par un moment méditatif et calme.

Il peut être accompagné d'une musique relaxante.



Rendez-vous	15h45 au bureau Espace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin de la séance à 17h	



## Soirée jeux

Accompagnée par l'équipe



**La ludothèque de Saint Mandé nous accueille pour une soirée jeux !**

Un moment de détente et de convivialité



Rendez-vous	18 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 20 h	

Jeudi 18 novembre

Exceptionnellement  
en semaine

## Permanence sur la prévention bucco-dentaire

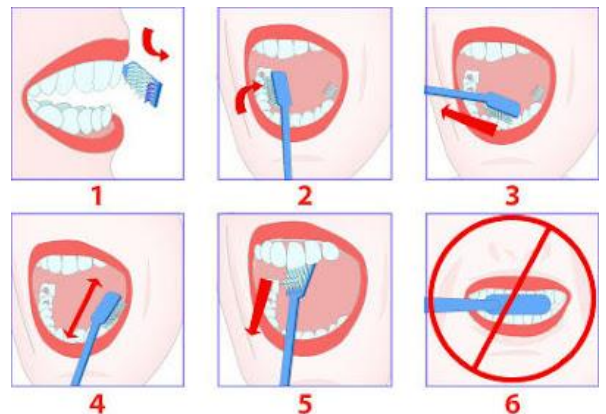
Animée par des étudiants dentistes



Hygiène bucco-dentaire

En partenariat avec le CHU Henry Mondor, des étudiants viendront vous sensibiliser aux soins bucco-dentaires.

Vous pourrez aussi leur poser des questions.



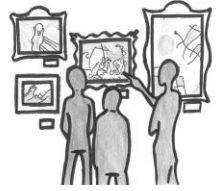
Rendez-vous	17 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 19 h	



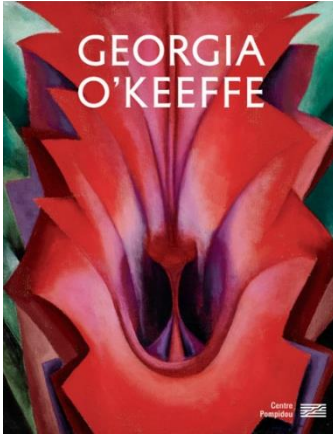
Vendredi 19 novembre



## Exposition Georgia O'Keeffe Beaubourg



Accompagnée par Martine



Venez admirer la première rétrospective en France de Georgia O'Keeffe, l'une des plus grandes figures de l'art nord-américain du 20e siècle. Riche d'une centaine de peintures, dessins et photographies, l'exposition propose un parcours complet à travers sa carrière artistique.



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit + trajet en Métro ligne 1 : Hôtel de Ville Beaubourg : Place Georges-Pompidou, 75004 Paris
Retour vers 18 h à l'ILVM	



## Atelier culinaire sucré salé

Animé par l'équipe



Venez préparer l'apéritif sucré salé.



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

Vendredi 19 novembre (suite)



## Apéritif dinatoire sucré salé

Animé par l'équipe



Venez passer un moment convivial autour d'un apéritif dinatoire.



Rendez-vous	18 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	6 €
Fin 19 h	

Samedi 20 novembre

## Petit-déjeuner



Animé par l'équipe



Venez savourer un petit-déjeuner pendant un moment convivial..



Rendez-vous	9 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin 10 h 15	



## Film: "La forêt d'émeraude"

animé par l'équipe



Alors qu'il construit un immense barrage, un ingénieur perd son fils en pleine jungle amazonienne. Après dix ans de recherches, il apprend qu'un jeune Blanc vit au milieu d'une tribu d'Indiens, les "Invisibles". Il part à sa rencontre.



Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 12 h 45	

## Gravure

Animée 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.

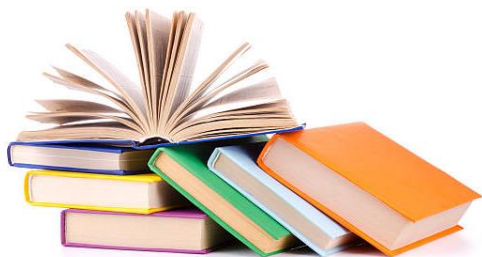


Rendez-vous	10 h15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 12 h 30	



## 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	

## Gravure

Animée 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	14h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16h15	



Samedi 20 novembre (suite)



## Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous	14h15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif et adresse	Gratuit- trajet à pied depuis l'ILVM Lieu : 8 place Lucien Delahaye 94160 Saint Mandé
Fin 16h15	

Pas de lieu de convivialité

Dimanche 21 novembre

## 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 !

2 horaires au choix :



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 11 h 15	

Rendez-vous	11 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 12 h 30	

Dimanche 21 novembre (suite)

## Concert Classique-jazz Diana Horta Quartet

Première partie par les élèves du  
conservatoires de Saint Mandé

En partenariat avec  
le festival **Saint Mandé Classic-  
Jazz**,  
le service Espace Loisirs vous  
propose cette année de découvrir le  
**Diana Horta Quartet** qui mêle jazz  
et héritage des grands maîtres de  
la musique brésilienne.



SAINT-MANDÉ  
CLASSIC-JAZZ  
FESTIVAL



Rendez-vous	14 h 15 en salle Piccadilly
Tarif	Gratuit
Fin 16h30	

Dimanche 21 novembre (suite)

## Collation

Animée par l'équipe



Venez passer un moment convivial après le concert autour d'une collation



Rendez-vous	16 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	3 €
Fin 17 h 15	

Mercredi 24 novembre

## 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

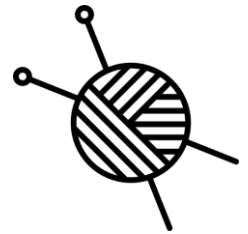


Rendez-vous	17 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 19 h	

Samedi 27 novembre

## Atelier laine

Animé par Martine



Venez réaliser des créations en laine : pompons, fleurs.. Ou emmener votre tricot ou votre canevas.



Rendez-vous	10 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 12 h 30	

## Atelier « Haïku » "la lumière, jouons avec elle"

Animé par Céline



En novembre, la présence du soleil est très brève, ce sont les journées les plus courtes de l'année, notre besoin de lumière se fait sentir... Lors de l'atelier, nous réfléchirons ensemble à ce qu'est la lumière, ce qu'elle symbolise, à quels souvenirs ou émotions ou ressentis nous l'associons.



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'espace loisirs
Tarif	10 €
Fin 12 h 15	

Pas de lieu de convivialité



## Concert Gospel



Diony's Voice, chœur métisse né il y a 5 ans, rassemble étudiants et jeunes professionnels de Saint-Denis et des environs autour de la passion de la musique.

Ancré au cœur du 93, Diony's Voice participe régulièrement à des événements culturels, propose des représentations tout le long de l'année et offre également des concerts solidaires



Rendez-vous	14 h salle Picadilly
Tarif	5 €
Fin 15 h 45	

## Collation

Animée par l'équipe



Moment d'échanges avec le Diony's Voice après leur concert, autour d'une collation.



Rendez-vous	15h45 salle Picadilly
Tarif	3 €
Fin 16h30	

Dimanche 28 novembre



## Sport de sable

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 h15	

## Djembé

Animé par Brice



Initiation et perfectionnement à la  
technique des percussions.



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

Pas de lieu de convivialité

## 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	

Dimanche 28 novembre (suite)



## Sport de sable

Animé par Basile



Tenue confortable  
indispensable !!!



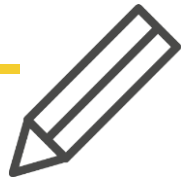
N'oubliez pas la bouteille d'eau.



Rendez-vous	14 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin de l'atelier à 16 h15	

## « 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 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 16 h	



## 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	16h30 au bureau d'espace loisirs
Tarif	8 €
Fin 17h45	

