



# Espace-Loisirs

## PROGRAMME JANVIER 2022



### Temps forts du mois :

**Dimanche 9 janvier**

**Fête de la galette avec  
Temps dansant et vente de photos**



**Dimanche 23 janvier**

**Escape Game « La jungle »**



**Dimanche 30 janvier**

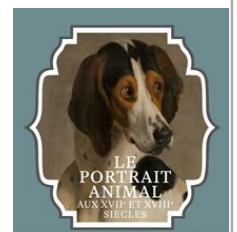
**Cirque d'hiver**



### Le mois prochain :

**Samedi 12 février**

**Exposition « Le « portrait animal »  
Au musée de la chasse**

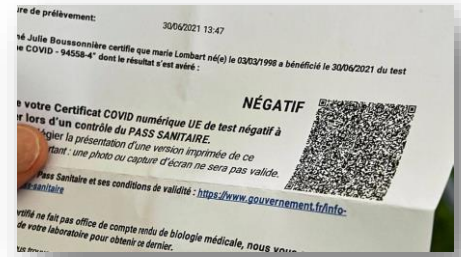




**SI VOUS ETES INSCRIT A UNE SORTIE :**  
**VOUS DEVEZ APPORTER UN TITRE DE TRANSPORT**  
**ESPACE LOISIRS NE POURRA PLUS VOUS**  
**DEPANNER DE TICKET**

**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

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



# Atelier Théâtre

Animé par Nicolas MÊGE



L'Atelier a lieu 2 samedis  
matins par mois  
pendant 2 heures



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
	Fin de l'atelier à 12h30

# Agenda Janvier 2022

Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 4						
mercredi	5	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION ET DEPOT DE DOSSIER 2022	gratuit		
Vendredi	7	16h-18h	Dépôt des dossiers 2022			
		16h-18h	Culture du cœur	gratuit		
		17h45-19h	Tai chi	8 €		
samedi	8	10h-17h	Dépôt des dossiers 2022			
		10h-11h15	tir a l'arc	gratuit		
		10h30-11h45	informatique initiation	4 €		
		11h15-12h30	tir a l'arc	gratuit		
		Pas de lieu de convivialité				
		13h45-15h	informatique internet	4 €		
		14h-16h	expression musicale	10 €		
		14h30-16h45	Haïku	10 €		
dimanche	9	14h-17h	Dépôt des dossiers 2022			
		10h-11h15	Bao pao	4 €		
		11h30-12h45	Bao pao	4 €		
		11h15-12h30	documentaire "Métronomie"	gratuit		
		Pas de lieu de convivialité				
		14h-17h	fête de la galette avec Temps dansant et vente photos	12 €		
mercredi	12	Pas de permanence				
Vendredi	14	16h-18h	Dépôt des dossiers 2022			
samedi	15	10h-17h	Dépôt des dossiers 2022			
		10h-11h15	Bao pao	4 €		
		11h30-12h45	Bao pao	4 €		
		10h-11h15	snoezelen	4 €		
		11h30-12h45	snoezelen	4 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		13h45-15h	lecture	gratuit		
		14h30-17h	ludothèque + pot au café	5 €		
15h30-17h	mandala	5 €				
mercredi	19	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION ET DEPOT DE DOSSIER 2022	gratuit		
samedi	22	10h-17h00	Dépôt de dossier 2022			
		10h15-12h	sport "Boccia"- jeu de boules en salle	5 €		
		10h15-12h30	gravure	10 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		14h15-16h30	gravure	10 €		
		14h-16h30	sortie Balade aux Buttes Chaumont	gratuit		
		14h15-16h	sport "initiation foot et hand ball"	5 €		
		16h30-17h15	collation chaude	4 €		
dimanche	23	9h30-12h30	Jeux Escape game "la jungle"	25 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		10h-17h00	Dépôt de dossier 2022			
		14h30-16h30	Film "Falbala"	gratuit		
14h-16h	Laine	4 €				
mercredi	26	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION ET DEPOT DE DOSSIER 2022	gratuit		
Vendredi	28	14h-18h	Dépôt des dossiers 2022			
		14h45-16h	Bao pao	4 €		
		14h-17h45	Exposition sensorielle - Muséum d'histoire naturelle	gratuit		
		16h15-17h30	Bao pao	4 €		
samedi	29	10h-17h00	Dépôt de dossier 2022			
		10h-13h	conférence au petit Palais	10 €		
		10h-13h	reportage photo + pot au café	5 €		
		11h-12h30	atelier socio-esthétique	12 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		13h45-15h	lecture	gratuit		
		14h-16h	carnet de sortie	6 €		
15h30-17h	détente	gratuit				
dimanche	30	12h45-17h15	cirque d'hiver	35 €		
NOM :			PRENOM :			

# Renouvellement dossiers 2022

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 :

- **Mercredi 5 janvier**  
**de 17 h à 19 h**
- Vendredi 7 janvier  
de 16h à 18h
- **Samedi 8 janvier**  
**de 10 h à 17 h**
- Dimanche 9 janvier  
de 14 h à 17 h
- **Vendredi 14 janvier**  
**de 16 h à 18 h**
- Samedi 15 janvier  
de 10 h à 17 h
- **Mercredi 19 janvier**  
**de 17 h à 19 h**
- Samedi 22 janvier  
de 10 h à 17 h
- **Dimanche 23 janvier**  
**de 10h à 16h**
- Mercredi 26 janvier  
de 17 h à 19 h
- **Vendredi 28 janvier**  
**de 14h à 18h**
- Samedi 29 janvier dernier jour !!!  
de 10 h 17 h



Mercredi 5 janvier

## 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

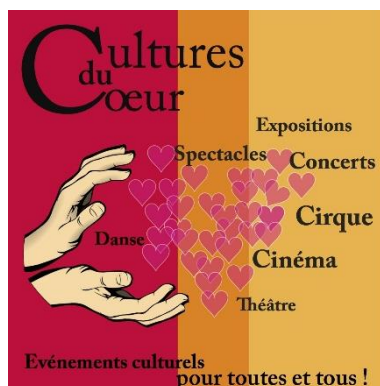
Vendredi 7 janvier

## 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 7 janvier (suite)

## 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'Esace Loisirs
Tarif	8 €
Fin 19 h	



Samedi 8 janvier

## Tir à l'arc

Animée par l'équipe



Venez vous initier ou vous perfectionner au tir à l'arc

2 horaires au choix :



Rendez-vous	10 h au bureau d'Esace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin 11 h 15	

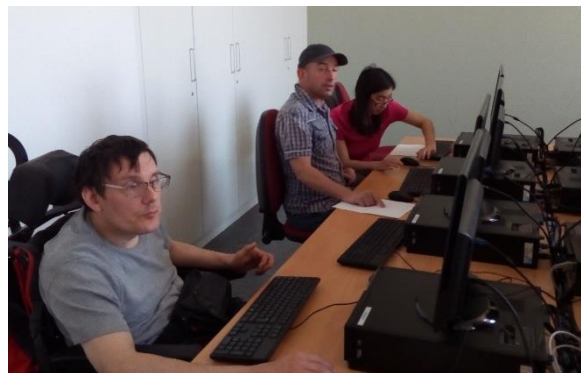
Rendez-vous	11 h 15 au bureau d'Esace Loisirs
Tarif	gratuit
Fin 12 h 30	



Samedi 8 janvier

## Informatique Initiation

Accompagné 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.

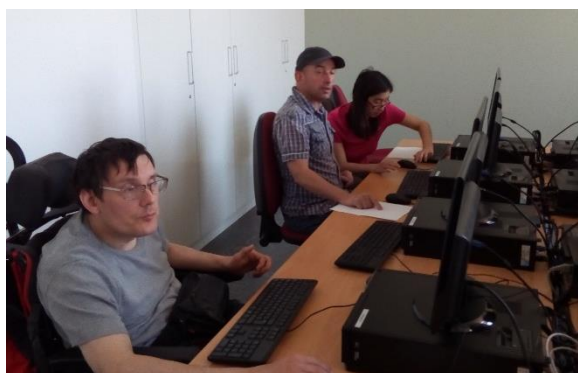


Rendez-vous	10 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 11 h 45	

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	13 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 15 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	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h	

Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 18 h	

## Atelier « Haïku »

« MES SOUHAITS POUR 2022 »

Animé par Céline



Le début d'année est souvent un moment pour faire un temps d'arrêt. C'est le moment de réfléchir à nos envies, de prendre de nouvelles résolutions ou d'avoir de nouveaux projets pour l'année à venir. Créer VOTRE tableau de souhaits pour 2022 en collant des images, des mots ou des textes.



Rendez-vous	14 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 45	

Dimanche 9 janvier

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

## Documentaire : Métronome Lorant Deutch



Animée par Samir

Lorant Deutch invite le spectateur par le biais de scènes reconstituées, d'animations 3D et de visites de sites à parcourir deux mille ans d'histoire de Paris. Au détour d'une rue, en se promenant dans les jardins ou en admirant les différents monuments de la capitale, il révèle les secrets et les multiples visages de la ville.



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



Pas de lieu de convivialité



# Fête de la galette, temps dansant et vente photos



Animé par l'équipe

Venez passer un moment convivial  
autour de la galette des rois

## Temps dansants



## Galette des rois



*La galette sera dégustée sur place  
ou à emporter selon le contexte  
sanitaire.*

**Vente de photos : 0,50€ la photo/2€ les 5.**



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	12 € + argent de poche pour achats de photos
Fin 17 h	

Samedi 15 janvier

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

## 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.

2 horaires au choix :



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

Rendez-vous	11 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 12 h 45	

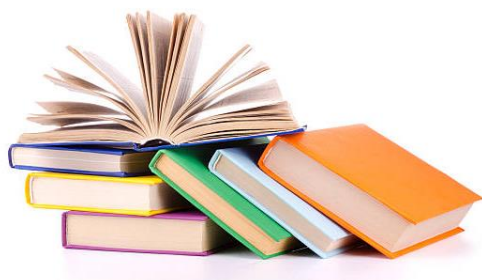
Pas de lieu de convivialité

Samedi 15 janvier (suite)

## 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	



## Ludothèque suivi d'un pot



Accompagnée par l'équipe



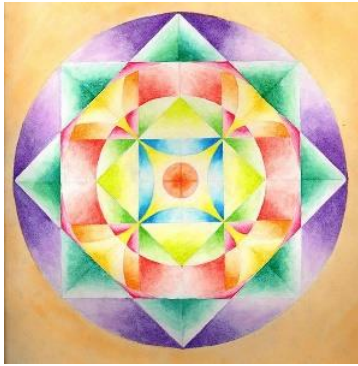
La ludothèque de Saint Mandé nous accueille pour une après-midi jeux suivi d'un pot au café



Rendez-vous	14h30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif et adresse	5 € - trajet à pied depuis l'ILVM Lieu : 8 place Lucien Delahaye 94160 Saint Mandé
Fin 17 h	

Samedi 15 janvier (suite)

## Mandala



Animée par Martine

Venez créer votre propre Mandala ou colorier un modèle



Rendez-vous

15 h 30 au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

5€

Fin 17 h

Mercredi 19 janvier

## 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 22 janvier

## Sport : La Boccia, jeu de boules en salle



Animé par Basile



Tenue confortable  
indispensable !!!

N'oubliez pas la bouteille d'eau.



Rendez-vous	10 h 15 au bureau Espace Loisirs
Tarif	5 €
Fin à 12 h	



## 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 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 12 h 30	

Pas de lieu de convivialité



Samedi 22 janvier (suite)

## Gravure

Animée par Flore



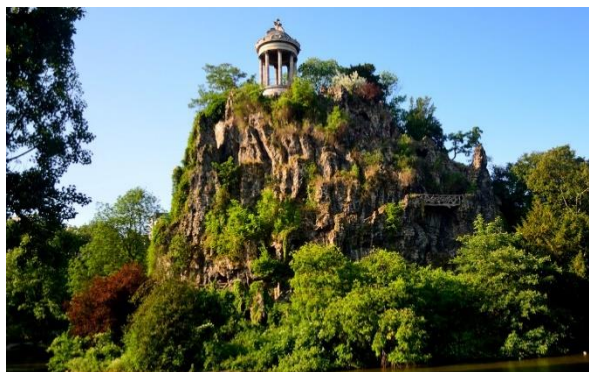
**Flore TROTOT** ou **Erolf TOTORT**, graveuse, illustratrice et artiste, vous fait découvrir les techniques de la gravure, du monotype, et les différentes étapes nécessaires pour réaliser une œuvre.



Rendez-vous	14 h15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 30	

## Balade aux Buttes Chaumont

Accompagnée par l'équipe



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



Samedi 22 janvier (suite)

## Sport : initiation foot et hand

Animé par Basile



Tenue confortable  
indispensable !!!



N'oubliez pas la bouteille d'eau.



Rendez-vous

14 h 15 au bureau Espace Loisirs

Tarif

5 €

Fin à 16 h



## Collation chaude

Animé par l'équipe



Venez passer un moment  
convivial autour d'une collation  
chaude



Rendez-vous

16 h 30 au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

4 €

Fin 17 h 15

Dimanche 23 janvier

Nouveau



## Escape Game

Accompagnée par l'équipe



L'Escape Game est un jeu d'évasion grandeur nature dont vous êtes les héros.

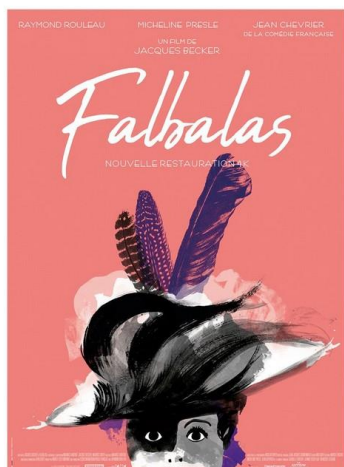
**Votre mission :**

**Retrouver un espion de l'agence disparu dans une jungle, près d'un temple abandonné.**



Rendez-vous	9 h30 h au bureau d'espace loisirs
Tarif	25 € + trajet métro ligne 1 – Nation Lieu: 72 bd de Charonne 75020 Paris
Fin 12 h 45	

Pas de lieu de convivialité



## Film : « Falbalas » de Jacques Becker



animée par l'équipe  
En salle Picadilly

**Synopsis :** Le grand couturier, Philippe Clarence, célèbre dans le tout Paris pour ses créations et ses nombreuses conquêtes féminines, tombe amoureux de Micheline, la fiancée de son ami Rousseau. Mais l'intérêt de Clarence pour la jeune femme se transforme vite en folle passion ...

Suite de l'expo à  
la cinémathèque...

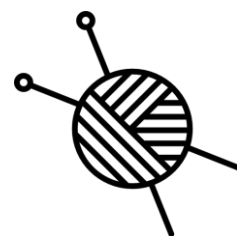


Rendez-vous	14 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 16 h 30	

Dimanche 23 janvier (suite)

## Atelier laine

Animé par Martine



Venez réaliser des créations en laine : pompons, fleurs.. Vous pouvez aussi apporter votre tricot ou votre canevas.



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 16 h	

Vendredi 28 janvier

## 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 !

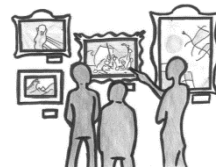
2 horaires au choix :



Rendez-vous	14 h 45 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 16 h	

Rendez-vous	16 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 17 h 30	

Vendredi 28 janvier (suite)



## L'Odyssée sensorielle Au Muséum d'Histoire naturelle

Accompagnée par Samir et Martine

De l'équateur au Grand Nord, « L'Odyssée sensorielle » vous invite à faire un grand voyage à la rencontre des milieux naturels et des espèces qui peuplent notre planète. Préparez-vous au décollage !



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit + trajet métro ligne 7 – Jussieu Lieu : 57 Rue Cuvier, 75005 Paris
Fin 17 h 45	

Samedi 29 janvier

## Visite conférence au Petit palais



Accompagnée par l'équipe  
et animée par Corinne



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

Pensez à vous inscrire.

Les œuvres du musée données par des collectionneurs passionnés et éclectiques sont d'une grande diversité. Dans une même salle, peintures, sculptures et objets d'art permettent des rapprochements qui illustrent les principaux courants artistiques depuis l'Antiquité grecque jusqu'à la guerre de 1914-18.



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 € + trajet métro ligne 1 – Louvre Rivoli Lieu : 2 rue Viarmes 75001 Paris
Retour vers 13 h à l'ILVM	

## Reportage photo suivi d'un pot

Accompagné par Martine



Initiation ou perfectionnement à la manipulation d'un appareil photo numérique (fourni si vous n'en avez pas) et à la prise de vue. Suivi d'un pot au café.



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	5 €
Retour vers 13 h à l'ILVM	



## Atelier Socio - Esthétique

Animé par Mérama



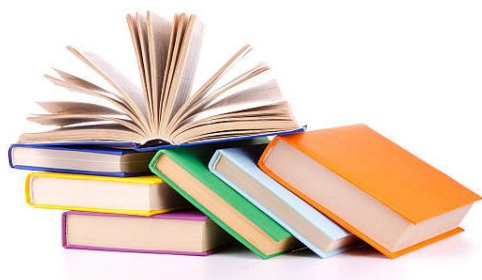
Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème : **soin du visage et fabrication d'un produit de soin.**



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

## 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 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	6 €
Fin de la séance à 16 h 30	

Samedi 29 janvier (suite)

## Détente musculaire

Animée par l'équipe



La détente est un mélange d'exercices de respiration, de mouvements inspirés du yoga, du tai chi, ou de la gymnastique douce. Elle se termine par un moment méditatif et calme..



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



Dimanche 30 janvier

## Cirque d'hiver

Accompagné par l'équipe



Venez découvrir des numéros de fil souple, de sangles aériennes, d'ombres chinoises, de contorsionnistes, d'acrobatie ou de jonglerie. Rire, poésie, tendresse, émerveillement et grands frissons seront au rendez-vous !



Rendez-vous	12 h 45 au bureau d'espace loisirs Ou 13h45 devant le cirque d'hiver
Tarif	35 € + trajet métro ligne 8 – Filles du calvaire Lieu : 110 Rue Amelot 75011 Paris
Fin de la séance 16 h 15 devant le cirque ou 17h15 à l'ILVM	