



Espace-Loisirs

PROGRAMME MARS 2022



Temps forts du mois :

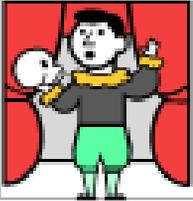


Bienvenue à Sabrina,
qui prendra ses fonctions
d'éducatrice spécialisée
courant mars

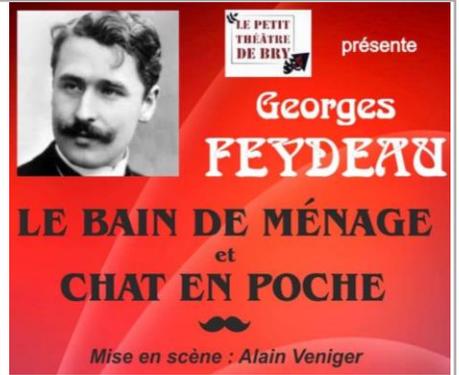


Dimanche 20 mars

Pièces de théâtre :
Salle Picadilly



LE PETIT
THÉÂTRE
DE BRY



A vos agendas :

Election du 2^{ème} représentant des usagers au
CVS, pour remplacer Kévin Dally.

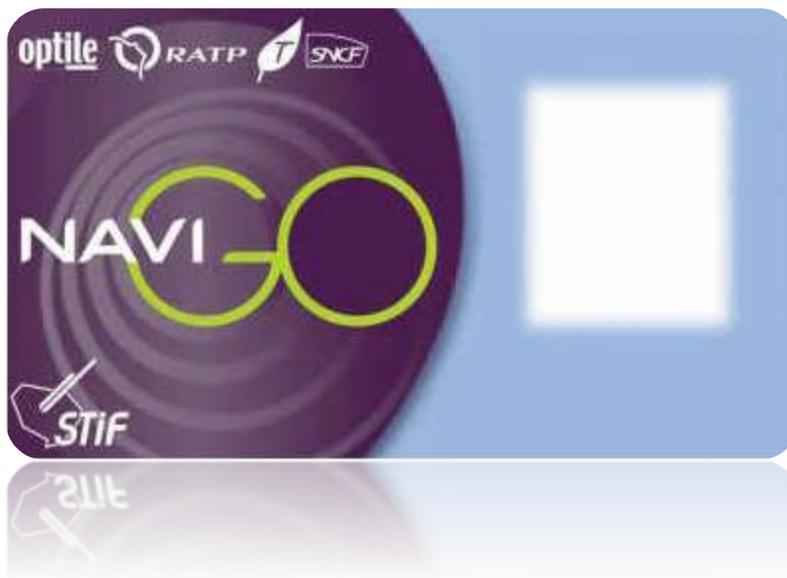
Voir coupon ci-joint à remettre avec votre vote.

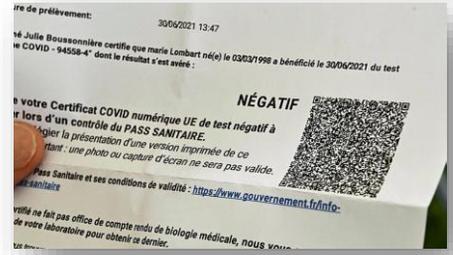
Anne Kleszczowski et Isabelle De Vaucelles,
arrivées 3^{ème} ex aequo au dernier vote, elles
devront être départagées par un nouveau vote.



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 vaccinal : 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 :



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



Dates		Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois						
mercredi	2	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	gratuit		
mercredi	9	PAS de PERMANENCE				
vendredi	11	16h-18h	Culture du cœur	gratuit		
Samedi	12	10h15-12h30	Atelier Gravure	10 €		
		11h-12h30	Atelier Socio-Esthétique	12 €		
		10h-12h15	Carnet de sortie Musée de la Chasse 	6 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		14h-18h	Visite conférence au Musée Carnavalet 	10 €		
		14h-16h15	Atelier Gravure	10 €		
	13h45-15h	Lecture	gratuit			
mercredi	16	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	gratuit		
Samedi	19	10h30-12h30	Peinture	10 €		
		10h30-12h30	Fitness	5 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		14h-15h45	Ludothèque	gratuit		
		14h-16h	Peinture	10 €		
	16h-17h	Préparation CVS Pôle Proximité	Gratuit			
dimanche	20	10h15-12h00	Sport : curling	5 €		
		Pas de lieu de convivialité				
		13h15-14h30	Sport : Stretching et sophrologie	5 €		
		14h30-17h45	Petit Théâtre De Bry : FEYDEAU	7 €		
Pas de lieu de convivialité						
mercredi	23	PAS de PERMANENCE				
vendredi	25	16h-17h15	Informatique Initiation	4 €		
		17h30-18h45	Informatique internet	4 €		
samedi	26	10h30-12h30	Sport : Curling	5 €		
		11h-12h30	Djembé	4 €		
		11h-12h30	Promenade hivernale au bois	Gratuit		
		Pas de lieu de convivialité				
		14h-15h30	Expression musicale	10 €		
		16h-17h30	Expression musicale	10 €		
		14h-16h	Initiation au Handball	5 €		
14h15-16h	Haïku	10 €				
17h45-19h	Taïchi	8 €				
dimanche	27	Voir Horaires programme	Sculpture le matin 	14 €		
			Sculpture toute la journée	25 €		
			Sculpture la demi-journée	14 €		
mercredi	30	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	gratuit		
NOM :			PRÉNOM :			

Mercredi 2 mars

Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment convivial et de détente
- 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

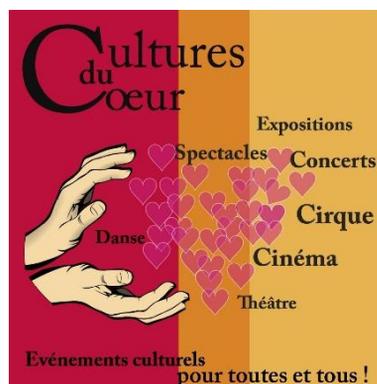
Vendredi 11 mars

Permanence Culture du Cœur

Animée par l'équipe



CULTURES
DU CŒUR



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

Samedi 12 mars

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	

Atelier Socio – Esthétique Soins du visage gourmands

Animé par Mérama



Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème : **Soins du visage gourmands**

Un atelier qui ouvre l'appétit !



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

Carnet de sorties « Musée de la chasse »



Animé par Corinne

Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » suite à la conférence du mois de février sur le Musée de la chasse.

Une version papier vous sera remise.

Vous pouvez participer même si vous n'avez pas fait la conférence en novembre.



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	6 €
Fin de la séance à 12 h 15	

Pas de lieu de convivialité



Visite conférence au Musée de Carnavalet



Accompagnée par l'équipe
et animée par Corinne



Après plusieurs années de travaux, le musée Carnavalet a ouvert dans un très bel hôtel particulier du Marais.

Allons découvrir une partie de l'histoire de la ville de Paris à travers les peintures, les meubles et décors de certaines maisons détruites au 19^e siècle, des statues sauvées lors des révoltes parisiennes...



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 € + trajet métro ligne 1 – Saint Paul Lieu : 23 Rue de Sévigné, 75003 Paris
Retour vers 18 h à l'ILVM	



Samedi 12 mars (suite)

Gravure

Animée par Flore



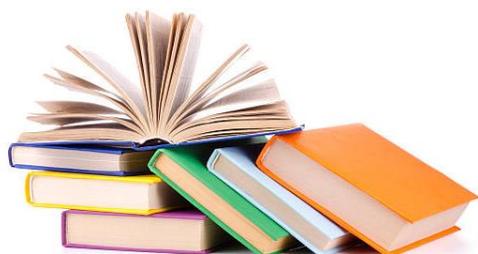
Flore TROTOT ou **Erolf TOTORT**, graveuse, illustratrice et artiste, vous fait découvrir les techniques de la gravure, du monotype, et les différentes étapes nécessaires pour réaliser une œuvre.



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h 15	

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	

Mercredi 16 mars

Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment convivial et de détente
- 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 19 mars



Dessin peinture

Animé par David



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



2 horaires au choix :



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

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

Samedi 19 mars (suite)

Sport : Fitness

Animé par l'équipe



Le fitness permet de se remettre en forme, de se dépenser et de faire du bien à son corps en faisant progresser ses muscles.

Pensez à prendre une tenue de sport et une bouteille d'eau



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

Pas de lieu de convivialité



Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous	14 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 15 h 45	

Samedi 19 mars (suite)



Préparation du prochain C.V.S

Animé par l'équipe



Le Conseil de la Vie Sociale (**CVS**) est un temps qui permet à tous ceux et celles qui le veulent de se retrouver ensemble pour parler de l'organisation du service :

- Avoir les réponses du dernier CVS
- poser des questions sur le fonctionnement du service
- proposer des activités nouvelles
- connaître les projets du service
- connaître l'actualité de l'institut.



Rendez-vous	16 h 00 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
	Fin 17 h



Dimanche 20 mars

Sport : Stretching et sophrologie

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 de l'atelier à 12 h

Pas de lieu de convivialité

Sport Curling

Animé par Basile



Une adaptation de ce
sport qui se pratique
sur la glace à l'origine

Tenue confortable indispensable !!!

N'oubliez pas
la bouteille d'eau.



Rendez-vous

13 h 15 au bureau Espace Loisirs



Tarif

5 €

Fin de l'atelier à 14 h 30

Dimanche 20 mars (suite)



Représentation théâtrale

Salle Picadilly



présente

Georges
FEYDEAU

LE BAIN DE MÉNAGE
et
CHAT EN POCHE



Mise en scène : Alain Veniger



*Nous avons le plaisir
d'accueillir à nouveau la
troupe du Petit théâtre de
Bry, qui vient nous jouer 2
pièces de Feydeau.
De la détente et du rire en
perspective !!*

Entracte de 15mn entre les 2 pièces.



Rendez-vous	14 h 30 salle Picadilly
Tarif	7 €
	Fin 17 h 45

Vendredi 25 mars

Informatique Initiation

Animé par l'équipe



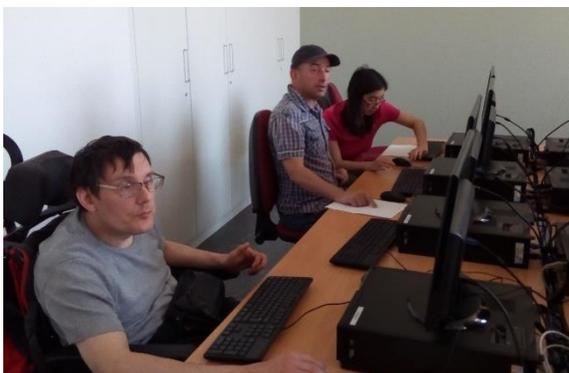
A partir d'exercices ludiques, cet atelier vous permettra de vous familiariser avec l'ordinateur, utiliser le traitement de texte, la souris, etc.



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

Informatique Internet

Animé par l'équipe



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 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 18 h 45	



Samedi 26 mars

Sport Curling

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 de l'atelier à 12 h 30	

Djembé

Animé par Brice



Initiation et perfectionnement à la
technique des percussions.



Rendez-vous	11 h au bureau Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin de l'atelier à 12 h 30	

Samedi 26 mars

Promenade hivernale au Bois de Vincennes



Accompagnée par l'équipe

Une balade tranquille pour profiter de la nature en hiver.



Photos réalisées lors d'un atelier reportage photo

Penser à une tenue
adaptée à la météo



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

Pas de lieu de convivialité

Samedi 26 mars (suite)

Expression musicale

Animée par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.

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

2 horaires au choix :



Rendez-vous	14 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 15 h 30	

Rendez-vous	16 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 17 h 30	

Sport : initiation au Handball

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	

Samedi 26 mars (suite)

Atelier « Haïku » « Le printemps en Haïku »

Animé par Céline



Profitons de l'atelier pour connecter à la saison du printemps. Nous partirons à la découverte du printemps dans le jardin de l'Institut du Val Mandé à la recherche de tous les signes de renouveau que nous offre cette saison.



Rendez-vous	14 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	10 €
Fin 16 h	

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 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	9h45 au départ de l'institut Ou 11 h directement à l'atelier 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	14 h à l'atelier
Tarif	14 € 
Fin de l'atelier 16 h	

3. La journée complète



Rendez-vous	9h45 au départ de l'institut Ou 11 h directement à l'atelier 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	

Permanence sur inscription

Animée par l'équipe



Ce temps d'accueil vous permet de :

- Vous rencontrer et partager un moment convivial et de détente
- 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



ELECTION

Merci de remplir le coupon à rapporter à Espace Loisirs, ou nous le faire parvenir par courrier ou mail avant le 18 mars.

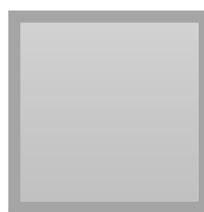
Choisissez le 2^{ème} représentant des usagers d'Espace Loisirs au conseil de la vie sociale du pôle proximité (CVS).

Anne Kleszczowski et Isabelle De Vaucelles, arrivées 3^{ème} ex aequo au dernier vote, devront être départagées par un nouveau vote des usagers d'Espace Loisirs.

Cochez pour voter (1 seule case sinon vote nul) :



Je vote pour
Isabelle De Vaucelles



Je vote pour
Anne Kleszczowski

