



# Espace-Loisirs

**PROGRAMME MAI 2022**



## Temps forts du mois :

**Dimanche 1<sup>er</sup> MAI**

**Journée au Parc Floral**



**Samedi 7 MAI**

**Pot de départ d'Etienne**



**Dimanche 29 MAI**

**Sortie Bowling**



## A vos agendas :



**Du vendredi 24 au dimanche 26 juin**  
**Mini séjour à Houlgate**  
**(voir dernière page)**



**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.**





Les gestes barrières c'est

TOUT LE TEMPS :

port du masque,

lavage des mains

respect des distanciations



# Atelier Théâtre

Animé par Nicolas MÊGE



L'Atelier a lieu 2 samedis  
matins par mois







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 ext.	RDV ILVM	
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois ---- voir page 3						
<b>Dimanche 1er</b>	10h-17h	Parc Floral avec pique-nique 	5 €			
<b>Mercredi 4</b>	17h-19h	Permanence sur inscription	Gratuit			
<b>Vendredi 6</b>	16h-18h	Cultures du cœur	Gratuit			
	18h-19h	Taïchi	8 €			
	17h-18h	Informatique internet	4 €			
<b>Samedi 7</b>	10h-13h	Expo photos en plein air + pot 	5 €			
	10h-11h	Informatique initiation	4 €			
	11h-12h30	Atelier socio esthétique-beauté des pieds	12 €			
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit			
	13h30-15h30	Expression musicale	10 €			
	15h30-17h30	Expression musicale	10 €			
	16h-17h30	Promenade de printemps	Gratuit			
	17h30-18h15	Collation - Pot de départ d'Etienne	votre participation			
<b>Mercredi 11</b>	17h-19h	Permanence sur inscription	Gratuit			
<b>Samedi 14</b>	10h15-12h	Ludothèque	Gratuit			
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit			
	14h-16h15	Fabrication de porte-clés	5 €			
	14h15-16h	Haïku	10 €			
	16h15-17h15	Préparation CVS Pôle Proximité	Gratuit			
	17h30-18h15	Collation	4 €			
<b>Dimanche 15</b>	Voir horaire programmme	Sculpture le matin	14 €			
		Sculpture toute la journée 	25 €			
		Sculpture l'après-midi	14 €			
	PAS DE LIEU DE CONVIVIALITE					
	14h30-16h30	Beat box	10 €			
	14h30-16h30	Danse	10 €			
	17h-18h	Yoga	8 €			
<b>Mercredi 18</b>	PAS DE PERMANENCE					
<b>Mercredi 25</b>	17-19h	Permanence sur inscription	Gratuit			
<b>Vendredi 27</b>	16h15-17h00	Snoezelen	4 €			
	16h30-19h	Balade au Lac de la Porte jaune	Gratuit			
	17h15-18h15	Snoezelen	4 €			
<b>Samedi 28</b>	10h15-12h30	Atelier culinaire "Muguet à croquer"	Gratuit			
	10h30-12h30	Atelier dessin peinture	10 €			
	11h-12h30	Détente musculaire	4 €			
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit			
	13h45-16h00	Atelier culinaire "Muguet à croquer"	Gratuit			
	14h-16h15	Atelier dessin peinture	10 €			
	14h30-16h	Petites histoires à inventer	Gratuit			
	16h30-17h30	Collation de mai	5 €			
<b>Dimanche 29</b>	10h-17h	Journée au bowling de la Matène  + pique-nique	20 €			
<b>NOM :</b>		<b>PRÉNOM :</b>				

Dimanche 1<sup>er</sup> mai

## Parc Floral avec pique-nique

Accompagnée par l'équipe



Une balade pour profiter de la nature au printemps.




Pique-nique sur l'heure du déjeuner



Penser à apporter votre pique-nique et à mettre une tenue adaptée à la météo



Rendez-vous	10 h au bureau d'Espace Loisirs Ou 10 h 30 sur place
Lieu	Parc Floral de Paris Route de la pyramide, 75012 Paris
Transport	Bus : 325 ou 56 jusqu'à Château de Vincennes puis 46 arrêt Parc Floral 
Tarif	5 €
Retour vers 17 h à l'ILVM	



Mercredi 4 mai

## 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

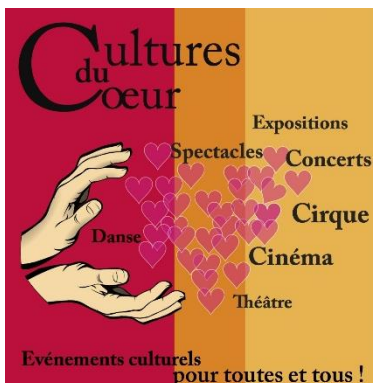
Vendredi 6 mai

## Permanence Cultures 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 6 mai (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.

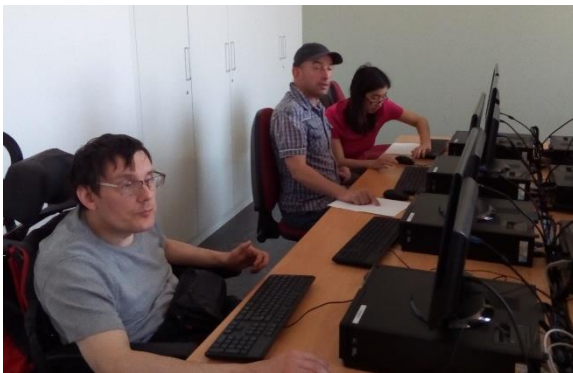


Rendez-vous	18 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	8 €
Fin 19 h	



## 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.

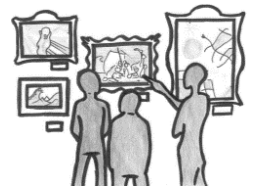


Rendez-vous	17 h au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 18 h	





Samedi 7 mai



## Expo photos en plein air suivie d'un pot

Accompagnée par l'équipe



Préserver la biodiversité

Venez découvrir une exposition photographique au jardin des plantes sur la préservation des espèces menacées. Puis profitez d'une terrasse ensoleillée autour d'un pot.



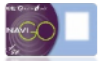
Rendez-vous

10 h au bureau Espace Loisirs



Tarif

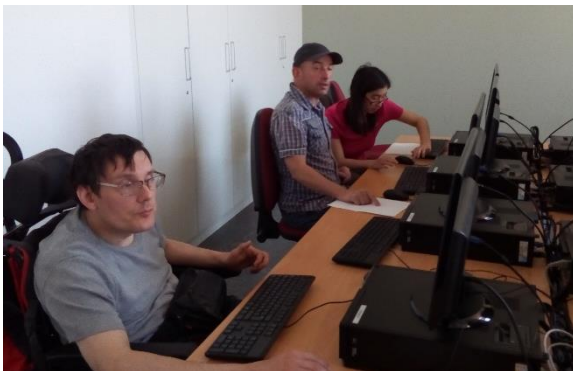
5 € + trajet métro ligne 5 – Gare d'Austerlitz  
Lieu : 57 rue Cuvier- Place Valhubert - 75005 Paris



Retour vers 13 h à l'ILVM

## 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

10 h au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

4 €



Fin 11 h 00

Samedi 7 mai (suite)

## Atelier Socio – Esthétique Beauté des pieds

Animé par Mérama



Venez participer à l'atelier socio-esthétique pour une séance sur le thème : **Beauté des pieds**



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

**12 h 30 - 14 h**  
**Je mange sur place, j'apporte mon repas**



## Expression musicale

Animé par Michel



Au programme : temps de détente et voyage sonore.

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

2 horaires au choix :



Rendez-vous	13 h 30 au Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin 15 h 30	

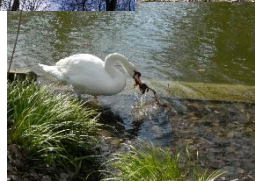
Rendez-vous	15 h 30 au Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin 17 h 30	

## Promenade de printemps

Accompagnée par l'équipe



Une balade tranquille pour profiter de la nature au printemps.



Penser à une tenue adaptée à la météo



Rendez-vous	16 h au Foyer de jour
Tarif	Gratuit
Retour vers 17 h 30 à l'ILVM	

## Pot de départ d'Etienne



Animé par l'équipe



Venez préparer et passer un moment convivial autour d'une collation sucrée/salée, afin de dire au revoir à Etienne, qui a quitté récemment l'Institut.



Rendez-vous	17 h 30 au Foyer de jour
Tarif	Votre participation
Fin 18 h 15	

Mercredi 11 mai

## 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 14 mai

## Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit + trajet à pied depuis l'ILVM Lieu : 8 place Lucien Delahaye, 94160 Saint Mandé
	Fin 12 h

**12 h 30 - 14 h**

**Je mange sur place, j'apporte mon repas**



Samedi 14 mai (suite)

## Fabrication de porte-clés



Animé par Sabrina



Pour décorer vos clefs, un sac ou autres, Venez créer de jolis porte-clés en carton et en laine.



Rendez-vous	14 h au Foyer de jour
Tarif	5 €
Fin 16 h 15	

## Atelier « Haïku »

« Prendre le temps pour écrire »



Animé par Céline



Profitons de l'atelier pour identifier « qu'est-ce que prendre le temps pour nous » : prendre le temps d'écouter, de rire, de se promener, de pleurer, de vivre, d'écrire... et partir à la rencontre d'expérience où nous avons pris le temps.



Rendez-vous	14 h 15 au Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin 16 h	

Samedi 14 mai (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 15 en salle Toscane
Tarif	Gratuit
	Fin 17 h 15



## Collation



Animée par l'équipe



Venez passer un moment convivial autour de « grignotages » sucrés et salés. Il y en aura pour tous les goûts !



Rendez-vous	17h30 h au Foyer de jour
Tarif	4€
	Fin 18h15

# 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>9h45 au départ de l'institut</b> Ou <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>9h45 au départ de l'institut</b> Ou <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 15 mai (suite)



### 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 Foyer de jour
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.



Rendez-vous	14 h 30 au Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin 16 h 30	





# Dimanche 15 mai (suite)



## 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	17 h au Foyer de jour
Tarif	8 €
Fin 18 h	



# Mercredi 25 mai

## 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 27 mai

## 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	16 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 17 h	

Rendez-vous	17 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	4 €
Fin 18 h 15	

## Balade au Lac de la Porte jaune

Accompagnée par l'équipe



Profitions encore du beau temps du Printemps lors d'une balade tranquille au Lac de la Porte jaune.

Penser à une tenue adaptée à la météo

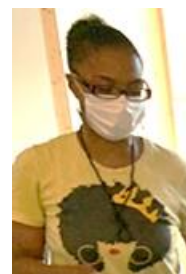


Rendez-vous	16h30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Retour vers 19h à l'ILVM	

Samedi 28 mai

## Atelier culinaire « Muguet à croquer »

Animé par Sabrina



Rendez-vous	10 h 15 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	Gratuit
Fin 12 h 30	



## Dessin peinture

Animé par David



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



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

Samedi 28 mai (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

11 h au bureau d'Espace Loisirs

Tarif

4 €

Fin 12 h 30



**12 h 30 - 14 h**

**Je mange sur place, j'apporte mon repas**



## Atelier culinaire « Muguet à croquer »

Animé par Sabrina



Miam !!!



Rendez-vous

13 h 45 au Foyer de jour

Tarif

Gratuit

Fin 16 h





## Dessin peinture

Animé par David



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous	14 h 15 au Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin 16 h 15	

## « 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 Foyer de jour
Tarif	Gratuit
Fin 16 h	



## Collation de mai

Animée par l'équipe



Venez passer un moment convivial autour de « muguet à croquer »

Miam !!!



Rendez-vous	16 h 30 au Foyer de jour
Tarif	5 €
Fin 17 h 30	



Dimanche 29 mai

N'oubliez pas d'apporter  
votre pique-nique

## Journée au bowling de la Matène

Accompagnée par l'équipe



Passons la journée  
ensemble autour d'un  
pique-nique à l'éco-parc  
des Carrières et ....

.... venez vous amuser et  
vous détendre dans une  
ambiance atypique,  
au bowling de la Matène de  
Fontenay sous bois



Enfilez vos chaussures ....

..... et STRIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIKE !



Rendez-vous

10h au bureau d'Espace Loisirs

Lieu

Bowling de la Matène  
12 rue de la Matène, 94120 Fontenay sous bois

Transport

Bus : 325 ou 56 jusqu'à Château de Vincennes puis 118 arrêt  
André Tessier

Tarif

20€



Retour 17h00 à l'ILVM



# MINI-SÉJOUR - ESPACE LOISIRS à HOULGATE

Du vendredi 24 juin au dimanche 26 juin 2022



<b>LIEU</b>	Centres de vacances CPCV Normandie - Houlgate
<b>TRANSPORT</b>	Train  + car 
<b>DEPART</b>	Vendredi 24 juin 2022 Gare Paris Saint Lazare
<b>RETOUR</b>	Dimanche 26 juin 2022 Gare Paris Saint Lazare
<b>HEBERGEMENT</b>	Chambre partagée non mixte
<b>TARIF</b>	280 €

Nous vous communiquerons, ultérieurement, les informations concernant les activités, les horaires et le lieu de départ.