



# Espace-Loisirs

## PROGRAMME SEPTEMBRE 2022



### Temps forts du mois :

#### Dimanche 11 septembre

« Balade et Haïku » avec Céline

Nouveau concept pour cet atelier de détente et de créativité

#### Samedi 17 et dimanche 18 septembre



« Les Journées du Patrimoine »

Films sur grand écran le samedi et

Fête du Patrimoine à Vincennes le dimanche



### Le mois prochain :

#### Samedi 15 et dimanche 16 octobre

Représentation théâtrale de la troupe d'Espace Loisirs

Venez avec vos proches les applaudir !

**TEMPS OUVERT À TOUS.**

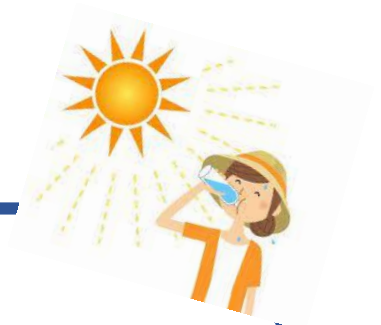


#### Dimanche 30 octobre

Après-midi dansante avec Michel



Afin de finaliser votre nouvelle carte membre,  
l'équipe vous prendra en photo, les jours d'activités.



## VOUS ETES INSCRIT A UNE SORTIE

PENSEZ A 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.

-----



APPORTEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU LORS DE CHAQUE  
SORTIE ET ACTIVITE SPORTIVE.

-----

NOUVEAU LOGO POUR LES SORTIES :  
CE PETIT PORTE-MONNAIE POUR VOUS FAIRE PENSER À  
APPORTER DE L'ARGENT DE POCHE SI BESOIN.  
AUCUNE OBLIGATION, C'EST VOUS QUI CHOISISSEZ.





Les gestes barrières c'est

TOUT LE TEMPS :

lavage des mains

respect des distanciations

Le masque, ce n'est plus obligatoire



# Atelier Théâtre

Animé par Nicolas MÊGE



Préparation des représentations  
d'octobre selon planning.



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 SEPTEMBRE - ESPACE LOISIRS 06 31 43 34 23					
Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois - voir page 3					
<b>Mercredi 7</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
<b>Samedi 10</b>	10h-12h15	Ludothèque	Gratuit		
	10h45-12h	Molky dans la cours	4 €		
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit		
	14h-16h	Film Documentaire "Albert Khan à Boulogne Billancourt"	Gratuit		
	16h-17h45	Préparation CVS Pôle proximité	Gratuit		
	18h-18h45	Collation sucrée/salée	5 €		
<b>Dimanche 11</b>	10h15-12h15	Petite randonnée sur la coulée verte	Gratuit		
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit		
	14h-16h15	Balade-Haïku	10 €		
	14h30-16h30	Beat box	10 €		
	14h30-16h30	Danse	10 €		
	16h30-17h45	Yoga	8 €		
<b>Mercredi 14</b>	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
<b>Vendredi 16</b>	16h-17h15	Informatique initiation	4 €		
	17h30-18h45	Informatique internet	4 €		
<b>Samedi 17</b>	10h-12h	Atelier dessin : "Dessinez votre monument ou château préféré"	6 €		
	10h30-12h30	Film château du clos Lucé 26mn	Gratuit		
		Film château de Versailles 1h			
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit		
	14h30-16h30	Film Abbaye de Royaumont 1h19 suivi de 2 Documents INA sur l'ILVM 62/64	Gratuit		
	15h-16h15	Lecture thématique "Château"	Gratuit		
16h30-17h15	Collation sucrée/salée	5 €			
<b>Dimanche 18</b>	10h15-17h30	Parcours dans Vincennes fête du patrimoine Restauration sur Vincennes	25€ en espèces		
<b>Mercredi 21</b>	PAS DE PERMANENCE				
<b>Vendredi 23</b>	16h-18h	Culture du cœur	Gratuit		
	17h45-19h	Taïchi	8 €		
<b>Samedi 24</b>	10h-12h30	Atelier culinaire : "Cake à la patate douce"	5 €		
	12h30-14h	Je mange sur place, j'apporte mon repas	Gratuit		
	14h-16h	Atelier dessin : "Dessinez votre monument ou château préféré"	6 €		
	14h-16h	Atelier socio-esthétique : "Soin gourmand du visage"	12 €		
	16h-17h	Collation "cakes à la patate douce"	5 €		
<b>Mercredi 28</b>	PAS DE PERMANENCE				

NOM :

PRENOM :



## 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 Place de l'Europe
Tarif	Gratuit
Fin 19 h	

Samedi 10 septembre

## Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous

10 h Place de l'Europe



Tarif  
Adresse

Gratuit

Trajet à pied 10mn depuis l'ILVM

Lieu : 8 place Lucien Delahaye 94160 Saint Mandé

Fin 12 h 15

## Molky dans la cour de l'Institut

Accompagné par l'équipe



Venez profiter d'un jeu en plein air dans  
la cour de l'Institut



Rendez-vous

10 h 45 Place de l'Europe

Tarif

4 €



Fin à 12 h

**12 h 30 - 14 h**

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



Samedi 10 septembre (suite)



## Documentaire : « Albert Kahn à Boulogne Billancourt » Créateur du jardin et musée

Animé par l'équipe



Fils de marchand de bestiaux, devenu banquier milliardaire, amateur de jardins et de philosophie, Albert Kahn découvrit que le monde n'était pas tel qu'on le lui avait décrit.

Il décida donc de le montrer, à travers son jardin et aussi de nombreuses photographies collectionnées dans son musée pour nous faire voyager.



Rendez-vous	14 h au foyer de jour
Tarif	Gratuit
Fin 16 h 00	



Samedi 10 septembre (suite)

# Préparation du prochain C.V.S



Animée 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
- Connaitre les projets du service et l'actualité de l'institut.



Rendez-vous	16 h 00 au Foyer de jour
Tarif	Gratuit
Fin 17 h 45	

# Collation sucrée-salée



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	18 h au Foyer de jour
Tarif	5 €
Fin 18 h 45	



Dimanche 11 septembre

## Petite randonnée sur la coulée verte

Accompagnée par l'équipe

Pour profiter de la nature sur la coulée verte, à pied au départ de l'Institut.



Pensez à vous munir de chaussures confortables pour marcher et de vêtements adaptés : manteau, écharpe.



Rendez-vous	10 h 15 Place de l'Europe
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 12 h 15	

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



### « Balade et Haïku »

Animée par Céline



Profitons de la fin de l'été et de la proximité du lac de St Mandé pour aller faire une balade méditative et, ensuite nous poser sur l'herbe pour écrire ce que nous venons d'observer autour de nous ou ce que nous ressentons en nous.



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

Dimanche 11 septembre (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 11 septembre (suite)



## Yoga

Animé par Delphine



- S'accorder du temps pour prendre soin du corps et de l'esprit
- Prendre conscience de sa respiration afin de se détendre et relâcher les tensions.
- Traverser différentes postures qui permettent de renforcer la musculature profonde et aider au bien être physiologique.



RDV	16 h 30 au Foyer de jour
Tarif	8 €
Fin 17 h 45	



Mercredi 14 septembre

## 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 Place de l'Europe
Tarif	Gratuit
Fin 19 h	



Vendredi 16 septembre

## 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	16 h au bureau
Tarif	4 €
Fin 17 h15	

## 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
Tarif	4 €
Fin 18 h 45	



Samedi 17 septembre

Journées  
européennes du  
patrimoine  
2022



European Heritage Days  
Journées européennes  
du patrimoine

## Atelier dessin : « Dessiner votre monument ou votre château préféré »



Animé par Martine



A partir de modèles ou de mémoire,  
vous dessinerez votre monument  
ou château préféré.

Vous pourrez aussi inventer un  
château ou un monument  
imaginaire.



Rendez-vous	10 h au bureau
Tarif	6 €
Fin 12 h 30	

Samedi 17 septembre (suite)

Journées  
du  
patrimoine



## 2 Documentaires : Les châteaux

Animés par l'équipe



### Film château du Clos Lucé (durée : 26 minutes)



Invité par François 1<sup>er</sup>, c'est au Clos Lucé qu'est venu s'installer, Léonard de Vinci, peintre, sculpteur, ingénieur, urbaniste, biologiste naturaliste et philosophe. Il s'y sentait « *libre de penser, de rêver, de travailler* ».

Le Clos Lucé lui rend hommage en y conservant ses plus grandes inventions, et la mémoire du génie.



### Film château de Versailles (durée : 1 h)

Ce film vous invite à une visite privée du château.

Vous y découvrirez l'histoire du palais ainsi que les chefs d'œuvres qu'il abrite.

En une heure, vous parcourrez tout le domaine du château et ses jardins, comme 10 millions de visiteurs chaque année.



Rendez-vous	10 h 30 Salle Piccadilly
Tarif	Gratuit
Fin 12 h 30	

**12 h 30 - 14 h**

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





## Film Documentaire : Abbaye de Royaumont (Durée : 1 h 20)

Animé par l'équipe



Implantée au milieu d'étangs et de forêts, et disposant de décors intérieurs et extérieurs particulièrement remarquables, l'abbaye de Royaumont a très tôt intéressé les cinéastes.

Ses jardins, son cloître, son ancien réfectoire, les ruines de son église et, tout simplement, son atmosphère si singulière ont servi d'écrin à la fiction pour plus d'une cinquantaine de films et téléfilms.

## 2 Documentaires INA tournés à l'ILVM : « Au delà des ténèbres » 1962 « Une école comme les autres » 1964



Vous découvrirez, à travers ces deux reportages de 10mn environ, la vie des écoliers pris en charge à l'Institut des Aveugles.

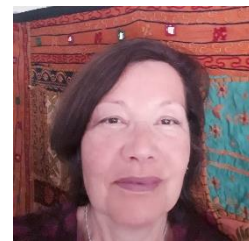


Deux témoignages émouvants sur les méthodes éducatives mais aussi sur les grandes capacités des enfants non voyants.



Rendez-vous	14 h 30 Salle Piccadilly
Tarif	Gratuit
Fin 16 h 30	





## Lecture thématique « Château »

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	15 h au Foyer de jour
Tarif	Gratuit
Fin 16 h 15	

## Collation sucrée-salée



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	16h 30 au Foyer de jour
Tarif	5 €
Fin 17 h 15	



Dimanche 18 septembre

Journées  
du  
patrimoine

## Parcours dans Vincennes

Accompagné par l'équipe



À l'occasion des journées du patrimoine, VENEZ DÉCOUVRIR VINCENNES : son château, l'hôtel de ville, et les animations organisées par la ville pour l'occasion.

**Nous prendrons le déjeuner sur un des nombreux stands installés pour le week-end en plein air ou en terrasse**



**Chaussures confortables indispensables**



Rendez-vous

10h15 à la Place de l'Europe (dans l'ILVM)

Lieu

Vincennes

Transport

Bus et à pied



Tarif

25 € en espèces (repas et animations)  
+ argent de poche



Retour à l'Institut à 17 h 30



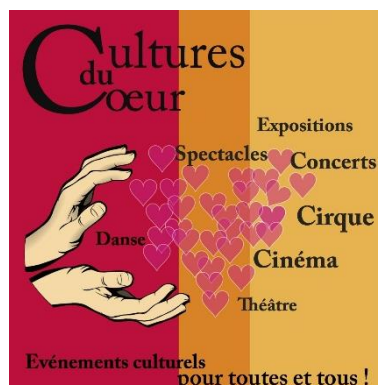
Vendredi 23 septembre



CULTURES  
DU CŒUR

## Permanence Cultures du Cœur

Animée par l'équipe



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



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



## Taïchi

Animé par Laetitia



« 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	



Samedi 24 septembre

# Atelier culinaire : Cake à la patate douce



Animé par Sabrina



Venez confectionner des  
cakes originaux avec de la  
patate douce



Rendez-vous

10 h au bureau d'espace loisirs

Tarif

5 €

Fin 12 h 30



Miam  
!!!



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





Samedi 24 septembre (suite)

## Atelier Socio – Esthétique Soin gourmand du visage



Animé par Mérama



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



Rendez-vous

14 h au Foyer de jour

Tarif

12 €

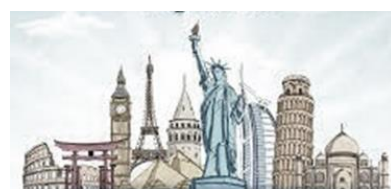
Fin 15h45



## Atelier dessin :

« **Dessiner votre monument ou votre château préféré** »

Animé par Martine



A partir de modèles ou de mémoire, vous dessinerez votre monument ou château préféré. Vous pourrez aussi inventer un château ou un monument imaginaire.



Rendez-vous

14 h Foyer de jour

Tarif

6 €

Fin 16 h



Samedi 24 septembre (suite)

## Collation Cakes gourmands



Animée par l'équipe

Venez déguster les cakes  
confectionnés le matin par les  
participants de l'atelier culinaire.



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





**NOTEZ VOS IDÉES  
POUR LES PROCHAINS PROGRAMMES !**

A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

