



Espace-Loisirs

PROGRAMME OCTOBRE 2022

Temps forts du mois :

Samedi 15 et dimanche 16 octobre

Temps ouvert à tous



Spectacle théâtral de la troupe
d'Espace Loisirs.
« *INCIDENTS POETIQUES* »
Invitez vos proches !

Dimanche 30 octobre

Après-midi dansante avec Michel



Le mois prochain :

Samedi 19 novembre

Temps ouvert à tous

Conférence de la Société Saint Mandéenne d'Histoire :
« *D'Artagnan et les mousquetaires au temps de Louis XIII* »

Dimanche 27 novembre

Temps ouvert à tous



Musique Latino avec la chorale **POPAYAN**



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



Voici votre nouveau point de rendez-vous
les samedis et les dimanches matins :

La place de l'Europe.

Cette place se situe dans l'Institut.



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

Horaires Suivant planning



Tarif

120 € par période de 3 ou 4 mois.
A régler par : chèque à l'ordre de « Régie Espace
Loisirs » / espèces ou virement en début de période

Agenda octobre 2022

Dates	Horaires	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV EXT
Atelier théâtre à l'année : 2 samedis par mois					
Samedi 1er	Ouvert uniquement pour les comédiens de l'atelier théâtre				
Mercredi 5	Pas de permanence				
Samedi 8	10h-12h15	<u>Ludothèque</u>	Gratuit		
	10h30-12h	Gravure	10 €		
	12h30-14h	J'apporte mon repas, je mange sur place	Gratuit		
	14h-16h	Gravure	10 €		
	14h-16h	Haïku	10 €		
	16h45-18h	Tai Chi	8 €		
dimanche 9	Départ ILVM 9h45 ou RDV sur place 11h	<u>Sculpture toute la journée avec repas de rentrée</u>	25 €		
	Départ ILVM 9h45 ou RDV sur place 11h	<u>Sculpture le matin</u>	14 €		
	1h30 de pause repas	Repas de rentrée à l'atelier pour les sculpteurs	votre pique- nique		
	RDV sur place 14h30 Fin 16h30 sur place ou retour ILVM 17h30	<u>Sculpture l'après-midi</u>	14 €		
Mercredi 12	Pas de permanence				
Samedi 15	14h30-17h15	TO : Spectacle théâtral "Incidents poétiques" + pot	10 €		
Dimanche 16	14h30-17h15	TO : Spectacle théâtral "Incidents poétiques" + pot	10 €		
Mercredi 19	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
Vendredi 21	16h-18h	Culture du cœur	Gratuit		
	16h-17h15	Informatique initiation	4 €		
	17h30-18h45	Informatique internet	4 €		
Samedi 22	11h-12h	Sport : "Parcours sportif salle picadilly"	Gratuit		
	12h30-14h	J'apporte mon repas, je mange sur place	Gratuit		
	13h45-15h	Lecture	Gratuit		
	14h30-16h30	Danse	10 €		
	14h30-16h30	Beat Box	10 €		
	16h30-17h45	Yoga	8 €		
Mercredi 26	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	Gratuit		
Vendredi 28	16h30-17h30	snoezelen	Gratuit		
	17h30-18h30	snoezelen	Gratuit		
	16h30-18h	Balade au bois	Gratuit		
Samedi 29	10h15-12h30	Peinture	10 €		
	9h-13h15	<u>Conférence "Orsay : Quand le musée était une gare"</u>	10 €		
	12h30-14h	J'apporte mon repas, je mange sur place	Gratuit		
	14h-16h15	Peinture	10 €		
	14h15-16h30	Carnet de sortie "Orsay : Quand le musée était une gare"	6 €		
	14h15-16h30	Chant	12 €		
dimanche 30	10h30-12h30	Atelier culinaire "Crumble et smoothie"	5 €		
	10h30-12h	<u>Balade au bois</u>	Gratuit		
	12h30-14h30	J'apporte mon repas, je mange sur place	Gratuit		
	14h30-16h30	Après-midi ambiance musicale Danse avec Michel	10 €		
	16h30-17h15	Collation "Crumble et smoothie"	5 €		
NOM :		PRENOM :			

Samedi 8 octobre

Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous

10 h à la 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

Gravure

Animée par Flore et Martine



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 30 à la place de l'Europe



Tarif

10 €

Fin 12 h

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





« Gravure »

Animée par Flore et Martine



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 Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin 16 h	



« Balade et Haïku »

Animée par Céline



« *Et si on écrivait dehors* »

Profitions de l'automne et de la proximité du lac de St Mandé pour aller faire une **balade méditative**. Ensuite, allons nous poser sur un banc 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	

Samedi 8 octobre (suite)

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.

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



Rendez-vous	16 h 45 au bureau d'espace loisirs
Tarif	8 €
Fin 18 h	



Atelier sculpture



Accompagné par l'équipe et animé par Yves

Réalisation de sculptures en plâtre ou en pierre dans une ambiance chaleureuse et détendue. Vous pourrez emporter votre création chez vous.

REPAS DE RENTRÉE POUR LES SCULPTEURS

13h à 14h30

N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique



Trois formules au choix :

1. Le matin



Rendez-vous	9 h 45 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 13 h		

2. L'après-midi



Rendez-vous	14 h 30 à l'atelier	
Tarif	14 €	
Fin 16 h 30		

3. La journée complète



Rendez-vous	9 h 45 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 30 à l'atelier ou 17 h 30 à l'ILVM		

**Temps ouvert à tous
Pensez à réserver !**



WEEK-END THÉÂTRE

Samedi 15 octobre

ou

Dimanche 16 octobre

INCIDENTS POÉTIQUES



Le spectacle sera suivi



**d'un temps d'échange
avec les comédiens
et d'un pot de l'amitié.**



**Rendez-
VOUS**

14 h 30 à la salle Piccadilly



Institut Le Val Mandé: 7 rue Mongenot, Saint Mandé

Métro : Saint Mandé, ligne 1

Bus : 56 – 86 et 325

Tarif

Spectacle 10 € avec le pot



Fin 17 h 15

RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU : 06 31 43 34 23

Mercredi 19 octobre

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 à la Place de l'Europe
Tarif	Gratuit
	Fin 19 h

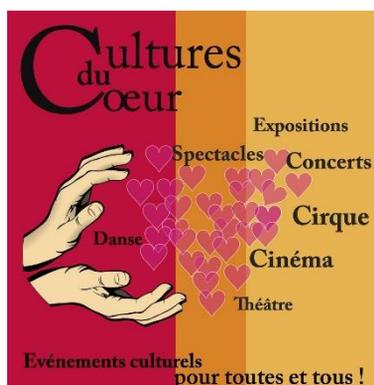
Vendredi 21 octobre

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 seul ou avec vos proches à la sortie choisie.



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

Vendredi 21 octobre (suite)

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 à la Place de l'Europe
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 à la place de l'Europe
Tarif	4 €
Fin 18 h 45	



Parcours sportif

Animé par Brice



Parcours simple et facile à suivre pour se maintenir en forme.



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



Rendez-vous

11 h à la place de l'Europe

Tarif

Gratuit

Fin 12 h



12 h 30 – 14 h

Je mange sur place, j'apporte mon repas



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 Foyer de jour

Tarif

Gratuit

Fin 15 h



Samedi 22 octobre (suite)

Atelier Danse

Animé par Delphine



Venez vous initier ou vous perfectionner à divers styles de danses, et participer à des exercices d'improvisation.

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



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



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	



Samedi 22 octobre (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.

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



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

Collation salée

Animée par l'équipe



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



Rendez-vous	17 h 45 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin 18 h 30	

Mercredi 26 octobre

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 28 octobre

Atelier détente - Snoezelen

Accompagné 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 30 à la place de l'Europe
Tarif	gratuit
	Fin 17 h 30

Rendez-vous	17 h 30 au bureau d'Espace Loisirs
Tarif	gratuit
	Fin 18 h 30

Vendredi 28 octobre (suite)

Balade au bois

Accompagné par l'équipe

Pour profiter de la nature au bois de Vincennes.



Pensez à avoir des chaussures confortables, une tenue adaptée à la météo et votre bouteille d'eau



Rendez-vous	16 h 30 Place de l'Europe
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 18 h	

Samedi 29 octobre



Conférence au musée d'Orsay « Quand le musée était une gare »

Animée par Corinne

Le musée d'Orsay expose l'art du 19e siècle, quand le train fit son apparition. C'est bien judicieux puisque ce musée habite une ancienne gare... Visitons Orsay en souvenir de la gare, de son histoire, de son hôtel de luxe et des surprises qui vous attendent.... En voiture !!



La gare d'Orsay en activité au début du 20ème siècle - Musée d'Orsay / Droits réservés



Rendez-vous	9 h 00 à la place de l'Europe ou 10h devant le musée, près de la statue du Rhinocéros
Lieu	Musée Orsay 1 Rue de la Légion d'Honneur, 75007 Paris Métro 1 : Tuilerie ou Palais Royal, puis 15mn à pied
Tarif	10€ + trajet
Fin 13 h 15	





Dessin peinture

Animé par David et Ethel



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous

10 h 15 à la place de l'Europe

Tarif

10 €

Fin 12 h 30



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



Dessin peinture

Animé par David et Ethel



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques.



Rendez-vous

14 h au foyer de jour

Tarif

10 €

Fin 16 h 15





Carnet de sortie

« Orsay : Quand le musée était une gare »

Animé par Corinne



Réalisez sur ordinateur un « Carnet de sorties » suite à la conférence sur la gare d'Orsay.
Une version papier vous sera remise.
Vous pouvez participer même si vous n'avez pas fait la sortie à Orsay le matin



Rendez-vous	14 h 15 au Foyer de jour
Tarif	6 €
Fin de la séance à 16 h 30	



La gare d'Orsay en activité au début du XXème siècle. Musée d'Orsay / Droits réservés

Atelier chant

Animé par Marie-Véronique



Le chant permet de se détendre.
Il implique de se concentrer sur son souffle,
de maîtriser tout son corps et d'exprimer ses émotions.
Il permet d'oublier le quotidien,
de lâcher prise et d'évacuer le stress.



Rendez-vous	14 h 15 au Foyer de jour
Tarif	12 €
Fin 16 h 30	



Dimanche 30 octobre

Atelier culinaire : Crumble pomme-poire-banane Et Smoothie pomme-poire-miel



Animé par Sabrina



Venez confectionner un
crumble et un smoothie lors
de cet atelier gourmand.



Rendez-vous	10 h 30 à la place de l'Europe
Tarif	5 €
Fin 12 h 30	



Balade au bois



Accompagné par l'équipe

Pour profiter de la nature au bois de
Vincennes.

Pensez à avoir des chaussures confortables,
une tenue adaptée à la météo et votre bouteille d'eau



Rendez-vous	10 h 30 à la place de l'Europe
Tarif	Gratuit
Fin de la balade 12 h	



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





Après-midi ambiance musicale et dansante

Animée par Michel



*Venez vous amuser
et danser avec
Michel, qui animera
cette après-midi
dansante*

Collation Crumble et smoothie

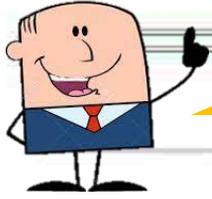


Animée par l'équipe

Venez déguster le crumble et le smoothie confectionnés le matin par les participants de l'atelier culinaire.



Rendez-vous	14 h 30 salle Piccadilly
Tarif	15 € danse et collation
Fin 17 h 15	



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

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

