



PROGRAMME OCTOBRE 2023

Temps forts du mois :

Samedi 14 Octobre

Conférence de la Société Saint Mandéenne d'Histoire
« Les dessous de la Mairie de Saint Mandé »



Samedi 14 Octobre

Le Rainbow Symphony Orchestra, Concert philharmonique
en salle Piccadilly



Samedi 28 octobre

Grande randonnée sur les bords de Marne,
pour les bons marcheurs



Image by Pixabay

Dans le prochain programme :

Mercredi 1er novembre

Journée Halloween
Maquillage, déguisement,
film....

Image by Pixabay

Dimanche 19 novembre

Saint Mandé Classic
jazz festival



NOUVEAU

Samedi 11 novembre

Atelier de création de personnage et de décor
pour inventer une histoire
avec la romancière Joffrine Donnadieux



Vous êtes inscrit à une sortie

PENSEZ À APPORTER UN TITRE DE TRANSPORT
ESPACE LOISIRS NE VOUS DÉPANNERA PAS DE TICKET
SANS TITRE DE TRANSPORT,
VOUS NE POURREZ PAS PARTICIPER
À LA SORTIE.



PENSEZ À APPORTER
1 BOUTEILLE D'EAU LORS DE CHAQUE SORTIE
ET ACTIVITÉ SPORTIVE.



LES GESTES BARRIÈRES À MAINTENIR SONT :
LE LAVAGE DES MAINS
LE RESPECT DES DISTANCIATIONS
LE PORT DU MASQUE EST LIBRE,
IL N'EST PLUS OBLIGATOIRE.



POUR NOTRE ORGANISATION,
L'INSCRIPTION AUX TEMPS OUVERTS
EST OBLIGATOIRE

AU 06.31.43.34.23



Notez vos idées pour les prochains programmes !

Atelier Théâtre

Animé par **Nicolas MÊGE**



PROCHAIN ATELIER THÉÂTRE :

***LE SAMEDI 7 OCTOBRE DE 10H30 À 12H30**

***LE SAMEDI 21 OCTOBRE DE 10H30 À 12H30**

Image by Pixabay

Pour plus d'informations, contactez Espace Loisirs au 06 31 43 34 23



Rendez-vous

Horaire 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



DATES		HORAIRES	ACTIVITES	PRIX	RdV ILVM	RdV ext.
Atelier théâtre : 2 samedis par mois						
mercredi	4	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION + permanence CVS	gratuit		
samedi	7	10h15-12h30	RÉTROSPECTIVE DE L'ANNÉE EN PHOTO	gratuit		
		12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
		14h-15h30	LUDOTHEQUE	gratuit		
		14h30-16h30	CHANT	12 €		
		16h30-17h30	COLLATION FRUITÉE D'AUTOMNE	4 €		
dimanche	8	VOIR HORAIRE dans le PROGRAMME	SCULPTURE : MATIN	14 €		
			SCULPTURE : LA JOURNEE	25 €		
			SCULPTURE : APRES-MIDI	14 €	+ pique nique	
		11h-12h	LECTURE	gratuit		
		12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
		14h-16h15	ATELIER CULINAIRE : SABLÉ À EMPORTER	4 €		
		14h30-16h30	DANSE	10 €		
		16h30-17h45	YOGA	8 €		
mercredi	11	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	gratuit		
vendredi	13	16h-17h	SORTIE EN FAMILLE OU ENTRE AMIS 	gratuit		
		16h30-17h45	INFORMATIQUE initiation et internet	4 €		
		17h45-19h	TAICHI	8 €		
samedi	14	11h-13h	TO : CONFERENCE SOCIETE SAINT MANDEENNE 	5 €		
		12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
		14h-16h15	JOURNAL E.L.	gratuit		
		14h30-15h30	PETITE BALADE	gratuit		
		16h30-18h	TO : CONCERT PHILARMONIQUE par le Rainbow Symphony Orchestra 	gratuit		
		18h-19h	COLLATION APERITIVE	5 €		
mercredi	18	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION + Point journal	gratuit		
samedi	21	10h15-12h30	BALADE NATURE	10 €		
		10h30-12h30	DESSIN PEINTURE	10 €		
		12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
		14h-16h15	DESSIN PEINTURE	10 €		
		14h15-16h30	EN ATTENDANT LES J.O.	gratuit		
		16h30-17h15	COLLATION SUCREE SALEE	4 €		
dimanche	22	10h15-12h30	LES TABLES RONDES DE FIONA	gratuit		
		10h15-12h30	LAINES-COUTURE	4 €		
		12h30-14h15	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
		14h15-16h30	BEAT BOX	10 €		
		14h15-16h30	EXPRESSION MUSICALE	10 €		
		16h30-17h30	COLLATION CHAUDE BRIOCHE	4 €		
		PAS DE PERMANENCE				
vendredi	27	16h-17h15	GYM DOUCE	gratuit		
		17h15-18h30	GYM DOUCE	gratuit		
samedi	28	10h-16h	RANDONNÉE SUR LES BORDS DE MARNE	gratuit + pique nique		
mercredi	1er	10h - 18h	JOURNÉE HALOWEEN	12 €		
NOM :			PRENOM :			

Mercredi 4 octobre de 17h à 19h



Permanence gratuite sur inscription

Samedi 7 octobre

Rétrospective de l'année en photos

Animé par Olivier



Réalisons ensemble un montage avec la sélection des photos de l'année 2023 prises lors des activités et sorties. Nous insérerons ce pêle-mêle dans le journal et nous l'imprimerons pour l'afficher en grand dans le bureau d'Espace Loisirs.



<i>Rendez-vous</i>	10h15 à la Place de l'Europe
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 12h30	

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



Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



Image by Pixabay

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



<i>Rendez-vous</i>	14h au Foyer de jour
<i>Tarif et adresse</i>	gratuit Trajet à pied depuis l'ILVM Lieu : 8 place Lucien Delahaye 94160 Saint Mandé
Fin 15h30	



Image by Pixabay

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	14h30 au Foyer de jour
Tarif	12 €
Fin 16h30	

Collation fruitée d'automne

Animée par l'équipe



Image by Pixabay



Image by Pixabay

Des fruits, des fruits
et encore de fruits.

Venez vous régaler
pendant cette collation fruitée !



Rendez-vous	16h30 au Foyer de Jour
Tarif	4 €
Fin 17h30	

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.

N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique



Trois formules au choix :

1. Le matin



<i>Rendez-vous</i>	9 h 45 au départ de l'institut OU 11 h directement à l'atelier 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec	
<i>Tarif</i>	14 € + trajet : Bus jusqu'au RER Vincennes, puis RER Vincennes jusqu'à Noisy le sec	
Fin 13 h		

2. L'après-midi



<i>Rendez-vous</i>	14 h à l'atelier	
<i>Tarif</i>	14 €	
Fin 16 h		

3. La journée complète

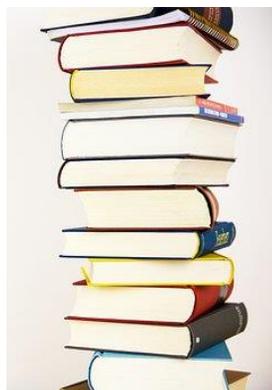


<i>Rendez-vous</i>	9 h 45 au départ de l'institut OU 11 h directement à l'atelier 8 rue Docteur Charcot 93130 Noisy Le Sec	
<i>Tarif</i>	25 € + trajet aller/retour	
Fin de la journée 16 h à l'atelier ou 17 h à l'ILVM		



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.



<i>Rendez-vous</i>	11h au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 12h	

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



Atelier culinaire : Sablés fourrés à la confiture

Animée par Sabrina



Image by Pixabay

Cuisinons ensemble
de bons sablés fourrés à la confiture.
Vous pourrez les emporter dans un petit
ballotin que vous aurez confectionné vous-
mêmes.



<i>Rendez-vous</i>	14h au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 16h15	

Atelier Danse

Animé par Delphine



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

N'oubliez pas : une tenue adaptée et une bouteille d'eau



<i>Rendez-vous</i>	14h30 au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	10 €
Fin 16h30	



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.

N'oubliez pas : une tenue adaptée et une bouteille d'eau



<i>Rendez-vous</i>	16h30 à la place de l'Europe
<i>Tarif</i>	8 €
Fin 17h45	



Mercredi 11 octobre de 17h à 19h



Permanence gratuite sur inscription

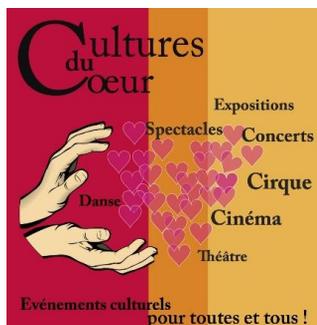
Vendredi 13 octobre

Sortie en famille ou entre amis

Permanence Culture du cœur animée par l'équipe



CULTURES
DU CŒUR



Grace à l'association Culture du cœur, venez réserver sur internet des places gratuites. Vous vous rendrez ensuite seul ou avec vos proches à la sortie choisie.



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



Informatique



Animée par Olivier

Cet atelier vous permettra de vous familiariser ou vous perfectionner à l'utilisation d'un ordinateur (souris, clavier,...) ou si vous préférez, vous initier au traitement de texte. Vous pourrez, aussi, faire des recherches sur internet, utiliser un moteur de recherche, naviguer sur les sites. Amenez votre propre casque.



Rendez-vous	16h30 au foyer de jour
Tarif	4 €
Fin 17h45	

Taïchi



Animé par Laetitia



« Tai-chi-chuan » est un mélange de gestes et de postures qui évoquent à la fois une danse lente et un combat au ralenti .

N'oubliez pas : une tenue adaptée et une bouteille d'eau



Rendez-vous

17h45 à la Place de l'Europe

Tarif

8 €

Fin 19h



Samedi 14 octobre



TEMPS OUVERT À TOUS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 06.31.43.34.23

Conférence
Société Saint Mandéenne d'Histoire
« Les dessous de l'hôtel de ville de Saint-Mandé »

Accompagnée par l'équipe



Cette conférence est le fruit de travaux de recherches menés dans le cadre d'une visite guidée organisée l'année dernière.



La conférence sera suivie d'un buffet proposé par la Société Saint Mandéenne d'Histoire



<i>Rendez-vous</i>	11h - salle Piccadilly
<i>Tarif</i>	5 €
Fin 13h	



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





Projet Journal

Animé par Olivier



Image by Pixabay

De la Une à l'édito, des rubriques aux jeux
Créons ensemble
le journal d'Espace Loisirs.



<i>Rendez-vous</i>	14h15 au foyer de jour
<i>Tarif et adresse</i>	gratuit
Fin 15h30	

Petite balade

Accompagnée par l'équipe



Une balade tranquille pour profiter de
la nature en automne

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



<i>Rendez-vous</i>	14h30 au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 15h30	



Image by Pixabay

TEMPS OUVERT À TOUS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 06.31.43.34.23

Concert philharmonique par le Rainbow Symphony Orchestra

Accompagnée par l'équipe



Au programme :

- Musique de chambre
- Concerto pour flûte de Cécile Chaminade avec orchestre
- 3^e mouvement de la Symphonie N° 3 de Brahms pour orchestre

Un concert aussi beau
à écouter qu'à voir.



<i>Rendez-vous</i>	16h45 salle Piccadilly
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 18h	



Suivi d'une collation apéritive



<i>Rendez-vous</i>	18h salle Piccadilly
<i>Tarif</i>	5 €
Fin 19h	



Mercredi 18 octobre de 17h à 19h



Permanence gratuite sur inscription

Samedi 21 octobre

Balade nature

Animée par Céline



Image by Pixabay

Utilisez vos sens pour découvrir des sensations nouvelles.

Observez les indices de la nature avec curiosité et joie.

N'oubliez pas : une tenue adaptée et une bouteille d'eau



<i>Rendez-vous</i>	10h15 place de l'Europe
<i>Tarif</i>	10 €
Fin 12h30	

Dessin - Peinture

Animé par David et Ethel



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques

2 séances au choix



<i>Rendez-vous</i>	10h30 à la Place de l'Europe
<i>Tarif</i>	10 €
Fin à 12h30	

<i>Rendez-vous</i>	14h au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	10 €
Fin à 16h15	

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





En attendant les J.O.

Animé par Olivier



Image by Pixabay

A l'occasion des Jeux Olympiques de Paris 2024, découvrons, tout au long de l'année, l'histoire et la préparation de cet évènement unique.



Image by Pixabay



<i>Rendez-vous</i>	14h15 au foyer de jour
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 16h30	

Collation sucrée-salée

Animée par l'équipe



Image by Pixabay

Venez passer un moment convivial autour d'une collation sucrée-salée.



Image by Pixabay



<i>Rendez-vous</i>	16h30 au Foyer de Jour
<i>Tarif</i>	4 €
Fin 17h15	

Dimanche 22 octobre



« Les tables rondes » de Fiona

Animée par Fiona



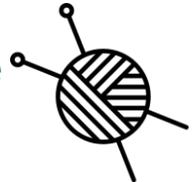
Image by Pixabay

Dans le cadre de son stage d'éducatrice, Fiona vous propose une série d'ateliers pour échanger autour d'un sujet qui vous intéresse. Venez participer à un débat autour d'un thème choisi ensemble.



<i>Rendez-vous</i>	10h45 au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 13h	

Atelier laine - broderie - couture



Animé par Martine



De fils en aiguilles, venez réaliser pompons, fleurs en laine, broderies...

Vous pouvez aussi apporter votre tricot ou votre canevas.



<i>Rendez-vous</i>	10h45 au foyer de jour
<i>Tarif</i>	4 €
Fin 13h	



Dimanche 22 octobre (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.



<i>Rendez-vous</i>	14h15 au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	10 €
Fin 16h30	

Expression musicale

Animée par Michel



Au programme :

Temps de détente et voyage sonore.
Découverte des instruments : flûtes,
tampura, bols tibétains ...



<i>Rendez-vous</i>	14h15 au Foyer de Jour
<i>Tarif</i>	10 €
Fin 16h30	



Image by Pixabay

Collation brioche et boissons chaudes

Animée par l'équipe



Image by Pixabay

L'été est parti, laissant la place à des températures plus fraîches.

Venez vous réchauffer autour d'une bonne collation chaude et sa brioche.



<i>Rendez-vous</i>	16h30 au Foyer de Jour
<i>Tarif</i>	4 €
Fin 17h30	

Vendredi 27 octobre

Gym douce

Animée par Brice



Venez vous détendre avec cet atelier d'assouplissement et de gymnastique tout en douceur .

Tenue de sport indispensable !!

2 séances au choix



<i>Rendez-vous</i>	16h à la place de l'Europe
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 17h15	

<i>Rendez-vous</i>	17h15 au foyer de jour
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin 18h30	

Samedi 28 octobre

Grande randonnée sur les bords de Marne

Accompagnée par l'équipe

Les très bons marcheurs sont attendus pour cette grande randonnée de 12 km (environ 4h de marche)



Départ et Retour : Gare de Neuilly sur Marne

N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique



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



Image by Pixabay

Pour les très bons marcheurs



<i>Rendez-vous</i>	10h à la place de l'Europe
<i>Tarif</i>	Gratuit + pique-nique et argent de poche Départ : RER A Gare de Neuilly sur Marne, sortie n°2 Boulevard Gallieni Retour : Bus 113 jusqu'à la gare de Neuilly sur Marne Fin 16h

Mercredi 1^{er} novembre

Journée HALLOWEEN

Animé par l'équipe

Venez vous amusez pendant cette journée HALLOWEEN !!!

ATELIER MAQUILLAGE

ENEZ CRÉER DU MAQUILLAGE D'HALLOWEEN ZÉRO DÉCHET, SAIN ET NATUREL.

ATELIER CULINAIRE

PRÉPARONS ENSEMBLE LA COLLATION DE LA MORT (MERINGUES FANTÔMES, SAUCISSES EN MOMIES, ETC...)

ATELIER ARTS PLASTIQUES

ENEZ FAIRE DES CRÉATIONS SPÉCIALES HALLOWEEN

12h30-14h30

Je mange sur place, j'apporte mon repas



ATELIER MAQUILLAGE ET DÉGUISEMENT

ENEZ VOUS MAQUILLER ET VOUS DÉGUISEZ POUR CÉLÉBRER HALLOWEEN

FILM de Tim BURTON



COLLATION DE LA MUERTE*

DÉGUSTONS ENSEMBLE CE QUI A ÉTÉ PRÉPARÉ PENDANT L'ATELIER CULINAIRE



Rendez-vous	10h à la place de l'Europe
Tarif	12 €
Fin 18h	

*: de la mort