



Espace Loisirs

PROGRAMME DECEMBRE 2023

Temps forts :

Dimanche 17 décembre



en salle Piccadilly

Samedi 30 décembre



Créons des tableaux et/ou des bijoux en capsules de café
pour soutenir la lutte contre la mucoviscidose.

Une manière d'être belle ou beau et éco-responsable

NOUVEAU

Samedi 30 décembre

Présentation sur scène
des ateliers d'expression musicale de Michel

Suivi d'un Cocktail dinatoire et dansant de fin d'année

Dans le prochain programme :

Janvier

« CHIROMANI »
Spectacle de danse
à l'Opéra Garnier

Janvier

Fête de la galette
et
bal musette



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 OUVERT
EST OBLIGATOIRE

AU 06.31.43.34.23



Notez vos idées pour les prochains programmes !

CREDITS

Image de Freepik - Image de kjpargeter sur Freepik - Image by pixabay - Image de macrovector sur Freepik - Image de brgfx sur Freepik
- Image de s.salvador sur Freepik - Image de starline sur Freepik - Image de studiogstock sur Freepik - Image de pikisuperstar sur
Freepik - Image de rawpixel.com sur Freepik

Atelier Théâtre

Animé par **Nicolas MÊGE**



PROCHAIN ATELIER THÉÂTRE :

***LE SAMEDI 9 DÉCEMBRE
DE 10H15 À 12H30**

***LE SAMEDI 16 DÉCEMBRE
DE 10H15 À 12H30**

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



Rendez-vous

10h15 au bureau



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 : Samedi 9 et samedi 16					
Mercredi 6	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION - point journal	gratuit		
Samedi 9	10h15-12h15	LUDOTHEQUE	gratuit		
	10h30-12h30	ATELIER CRÉATIF : UN MONDE IMAGINAIRE et DES NOUVELLES FANTASTIQUES	gratuit		
	VOIR HORAIRE SUR PROGRAMME	SCULPTURE LE MATIN	14 €		
		SCULPTURE TOUTE LA JOURNEE	25 €		
		SCULPTURE L'APRES-MIDI	14 €		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
	14h15-16h30	CHANT	12 €		
14h15-16h30	DANSE	10 €			
16h30-17h45	YOGA	8 €			
Dimanche 10	10h15-12h30	ATELIER CULINAIRE PAIN AU BEURRE ET CHOCOLAT ANTILLAIS	4 €		
	10h15-12h30	RÉTROSPECTIVE DE L'ANNÉE EN PHOTOS	gratuit		
	12h30-13h30	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
	13h30-15h15	LES COURRIERS DE NOËL AVEC FIONA 	gratuit		
	15h15-17h30	FILM "LES CHARIOTS DE FEU"	gratuit		
	17h30-18h	COLLATION	4 €		
Mercredi 13	17h-19h	PAS DE PERMANENCE	gratuit		
Vendredi 15	14h30-17h30	EXPO CÉRAMIQUE "ÉLÉMENT-TERRE" et marché de Noël à Fontenays/bois	gratuit + argent de poche		
Samedi 16	10h15-12h30	JOURNAL EL	gratuit		
	10h15-12h30	GRAVURE	10 €		
	10h15-12h30	DESSIN - PEINTURE	10 €		
	12h30-13h30	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
	13h30-15h	GRAVURE	10 €		
	13h30-15h	DESSIN - PEINTURE	10 €		
	13h45-15h	LECTURE 	gratuit		
	15h-17h	TO : FILM DE NOEL " Princesse Bride"	gratuit		
17h-18h	TAÏ-CHI	8 €			
Dimanche 17	10h30-11h30	PRÉPARATION DE LA SALLE	gratuit		
	11h30-18h	 <p>"FETE DE NOEL" Repas de Fête en salle picadilly Spectacle avec le "Cirque EVENT" Collation de Fête</p>	42 €		
Mercredi 20	17h-19h	PERMANENCE SUR INSCRIPTION	gratuit		
Vendredi 29	14h30-19h	LE FESTIVAL DU MERVEILLEUX AU MUSÉE DES ARTS FORAINS + GOÛTER SUR PLACE	30 €		
Samedi 30	11h30-12h30	PETITE BALADE HIVERNALE	gratuit		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place	gratuit		
	13h30-15h30	CRÉATION DE TABLEAUX ET DE BIJOUX AVEC DES CAPSULES DE CAFÉ, AVEC ALICE 	5 €		
	14h15-16h30	ATELIER RÉPÉTITION SPECTACLE D'EXPRESSION MUSICALE	gratuit		
	15h30-16h30	SPECTACLE : RESTITUTION SUR SCÈNE DES ATELIERS MUSICAUX	gratuit		
	16h30-17h30	TEMPS DANSANT	5 €		
	17h45-19h	PRÉPARATION COCKTAIL DINATOIRE	gratuit		
19h-20h30	COCKTAIL DINATOIRE DE FIN D'ANNÉE EN MUSIQUE	12 €			

Mercredi 6 décembre de 17h à 19h

Permanence gratuite sur inscription et Point journal



Samedi 9 décembre

Ludothèque

Accompagnée par l'équipe



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



Rendez-vous

10h15 à la Place de l'Europe

Tarif et adresse

gratuit

Trajet à pied depuis l'ILVM (15mn)

Lieu : 8 place Lucien Delahaye 94160 Saint Mandé

Fin à 12h15



Atelier créatif :

Inventer un monde imaginaire dans une nouvelle fantastique



Animé par Joffrine, romancière

Créer des décors originaux, des univers fantastiques et des personnages drôles, émouvants, insolites.

Imaginer les traits physiques d'un héros ou d'une héroïne, son caractère, sa façon de vivre.

Cela passera par l'art manuel (découpage, collage, dessins), des jeux de cartes et des jeux de rôles



Rendez-vous

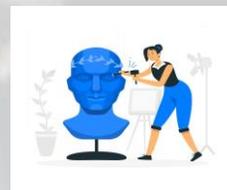
10h30 à la Place de l'Europe

Tarif

gratuit

Fin à 12h30





Sculpture

Accompagnée par l'équipe et animée par Yves



Réalisation de sculptures en plâtre ou en pierre dans une ambiance chaleureuse et détendue.



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 à 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		



Samedi 9 décembre (suite)

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	14h15 au Foyer de jour
Tarif	12 €
Fin à 16h30	

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



Rendez-vous	14h15 au Foyer de jour
Tarif	10 €
Fin à 16h30	



Samedi 9 décembre (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.

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



<i>Rendez-vous</i>	16h30 au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	8 €
Fin à 17h45	



Dimanche 10 décembre

Atelier culinaire Pain au beurre et chocolat antillais



Animé par Sabrina



Réalisons ensemble
des douceurs typiques des Antilles



<i>Rendez-vous</i>	10h15 au Foyer de jour
<i>Tarif</i>	4€
Fin à 12h30	

Dimanche 10 décembre (suite)

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.



Rendez-vous

10h15 à la Place de l'Europe

Tarif

gratuit



Fin à 12h30

12 h 30 – 13 h30

Je mange sur place, j'apporte mon repas



Le courrier de Noël

NOUVEAU

Animée par Fiona



Venez créer des cartes de vœux pour les envoyer à de nouveaux correspondants qui vous répondront.



Rendez-vous

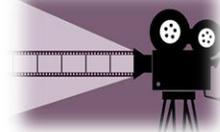
13h30 au Foyer de jour

Tarif

gratuit



Fin 15h15



Séance cinéma spéciale JO « Les charriots de feu »

Animée par l'équipe



Aux Jeux olympiques d'été de 1924 de Paris, l'Anglais Harold Abrahams, juif, doit surmonter l'antisémitisme et la barrière de classe pour pouvoir se mesurer à celui que l'on surnomme l'Écossais volant, Eric Liddell, au 100 mètres.



Rendez-vous

15h15 en salle Piccadilly

Tarif

gratuit

Fin à 17h30



Collation des Antilles

Animée par l'équipe



Venez dégustez
le bon pain au beurre
et le chocolat chaud
préparés pendant l'atelier culinaire



Rendez-vous

17h30 au Foyer de jour

Tarif

gratuit

Fin à 18h



Vendredi 15 décembre

Exposition de céramique

Exposition Élément Terre : « E.T fait son cinéma »

**Animée par Marie-Christine et
accompagnée par l'équipe**



Une occasion de venir voir
une multitude d'objets en terre cuite
réalisée par une vingtaine de céramiste.



Rendez-vous

14h30 à la Place de l'Europe

Maisons du citoyen - 16 rue du Révérend Père Aubry

94120 Fontenay sous-bois



Tarif

gratuit + argent de poche

Fin à 17h30

Samedi 16 décembre

Journal

Animé par Olivier

Dernière ligne droite !

Venez participer au bouclage

du premier numéro du

journal d'Espace loisirs



Rendez-vous

10h15 à la Place de l'Europe

Tarif

gratuit

**6 personnes
maximums**



Fin à 12h30

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	10h15 à la Place de l'Europe
Tarif	10 €
Fin à 12h30	

Dessin - Peinture



Animé par David



Peindre, dessiner, imaginer en apprenant des techniques artistiques

2 séances au choix



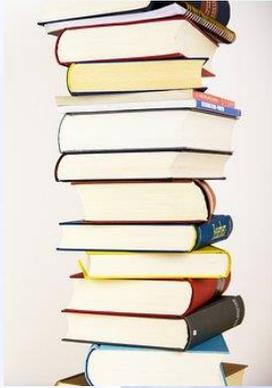
Rendez-vous	10h15 à la Place de l'Europe	Rendez-vous	13h30 au Foyer de jour
Tarif	10 €	Tarif	10 €
Fin à 12h30		Fin à 15h	





Lecture

Animée par Agnès



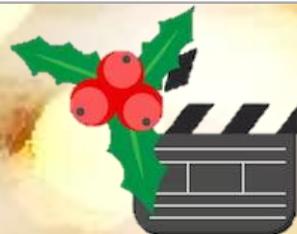
A travers cet atelier, Agnès, bénévole depuis de longues années, vous propose de vous emmener dans l'imaginaire d'un auteur, l'humour, la poésie, et bien d'autres facettes encore dans le plaisir d'une écoute et d'une lecture à haute voix.



Rendez-vous	13h45 au Foyer de jour
Tarif	gratuit
Fin à 15h	



Samedi 16 décembre (suite)



Film de Noël

Accompagné par l'équipe



Au Moyen Âge,
dans le pays imaginaire de Florin,
la belle Bouton d'Or
se languit après le départ
de son bien-aimé Westley,
parti chercher fortune
et qu'elle croit mort.

Cinq ans plus tard,
elle accepte d'épouser
le prince Humperdinck
pour qui elle n'éprouve aucun
amour.



TEMPS OUVERT À TOUS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 06.31.43.34.23



<i>Rendez-vous</i>	15h à la Place de l'Europe
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin à 17h30	

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



Dimanche 17 décembre

Fête de Noël

Animée par l'équipe

Préparation de la salle

Décorons la salle Piccadilly
pour les festivités de Noël



<i>Rendez-vous</i>	10h30 en salle Piccadilly
<i>Tarif</i>	gratuit
Fin à 11h30	

Fêtons Noël ensemble



Repas de fête
Spectacle « Cirque EVENT »
Collation de fête



<i>Rendez-vous</i>	11h30 en salle Piccadilly
<i>Tarif</i>	42€
Fin à 18h	



Menu

3 entrées chaudes au choix

Quiche maison au saumon et ciboulette
Flamiche maison au Maroilles
Quiche maison aux oignons et au saumon

3 entrées froides au choix

Rosace de jambon de Pays
Terrine de Loup de Mer aux petits légumes, crème de ciboulette
Salade de fond d'artichaut à la Russe

2 plats chauds au choix

Suprême de pintade au basilic
Pavé de saumon frais à l'estragon

4 garnitures au choix

Salade de pomme de terre à la bretonne
(artichaut, moules et crevettes)
Salades d'aubergines et courgettes à la provençales
Salade de pâtes à la Napolitaine
Salades de haricots verts aux oignons rouge

4 desserts au choix

Salade de fruits exotiques à la mangue et à la framboise
Plateaux de 5 variétés de pâtisserie
Opéra
Corbeille de fruits frais

Plateaux de fromages

Assortiment de 5 fromages et beurre

Mercredi 20 décembre de 17h à 19h

Permanence gratuite sur inscription



Vendredi 29 décembre

Le Festival du Merveilleux Au Musée des Arts forains Suivi d'un goûter

Accompagné par l'équipe

Lors de cette visite,
émerveillement et féerie sont les maîtres mots.

Conteurs, danseurs aériens, équilibristes,
acrobates, musiciens, marionnettistes...,
vont créer des histoires à rêver.

Le spectacle est partout :
dans la rue transformée en jardin poétique

Partageons ensemble
ce moment magique
qui sera suivi d'un bon goûter
dans l'univers de Noël

Votre inscription vous permet de participer à
2 activités gratuites de votre choix



Rendez-vous

14h30 à la Place de l'Europe

Tarif

30 € + argent de poche



Fin à 19h

Samedi 30 décembre

Petite balade hivernale

Accompagnée par l'équipe



Une balade tranquille pour profiter de la nature en hiver.

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



Image by Pixabay



Rendez-vous	11h30 à la Place de l'Europe
Tarif	gratuit
Fin à 12h30	

12 h 30 – 13 h 30

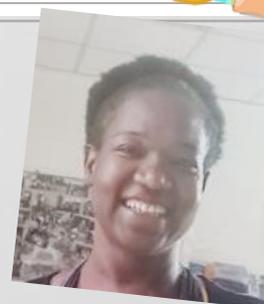
Je mange sur place, j'apporte mon repas



NOUVEAU

Fabrication de bijoux en capsules à café

Animée par Alice



Créons des bijoux en capsules de café et des tableaux en cannage pour soutenir la lutte contre la mucoviscidose.

Une manière d'être éco-responsable !



Rendez-vous	13h30 au Foyer de jour
Tarif	5 €
Fin à 15h30	



Atelier répétition spectacle Expression Musicale

Animée par Michel et l'équipe

Avis à nos artistes, venez répéter avec vos instruments ou ceux du service et monter sur scène pour une représentation du tonnerre



Rendez-vous	14h 15 au Foyer de Jour
Tarif	gratuit
Fin 16h30	

Spectacle – Restitution sur scène des ateliers musicaux

Animée par Michel et l'équipe

Rendez-vous	15h30 au Foyer de Jour
Tarif	gratuit
Fin 16h30	

Venez applaudir et vous déhancher sur les musiques jouées par vos camarades

Temps dansant

Animé par l'équipe

Continuons dans la même ambiance, venez sur la piste et dansez au rythme des chansons que vous aimez

Rendez-vous	16h30 au Foyer de Jour
Tarif	5€
Fin 17h30	

Samedi 30 décembre (suite)

Fêtons la fin de l'année ensemble

Animée par l'équipe

Préparation du cocktail dinatoire



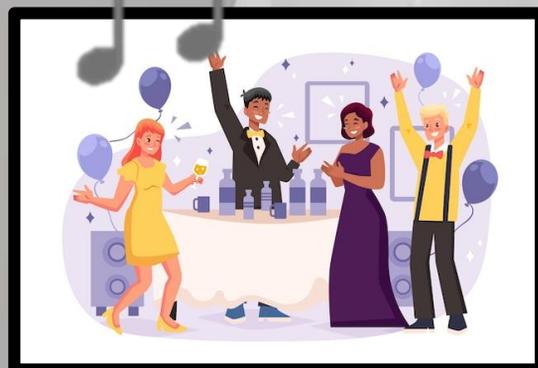
Décorons la salle et préparons ensemble le cocktail dinatoire de fin d'année



Rendez-vous	17h45 en salle Piccadilly
Tarif	gratuit
Fin à 19h	

Cocktail dinatoire de fin d'année en musique

Finissons l'année ensemble autour d'un buffet sur une ambiance musicale



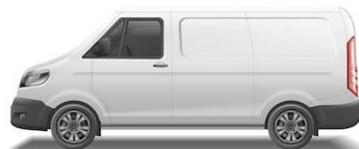
Rendez-vous	19h en salle Piccadilly
Tarif	12 €
Fin à 20h30	

Dimanche 7 janvier

Musée des Impressionnistes de Giverny **Visite de Vernon**

Accompagnée par Olivier et Sabrina

Départ en trafic de l'ILVM à 9h
Pour 7 personnes maximum



Visite de l'exposition
Flower Power

Musée des Impressionnistes de Giverny

Repas au restaurant à Vernon
et rencontre avec un groupe
d'usager de l'AMS Saint Martin



Rendez-vous

9 h à la Place de l'Europe

Tarif

25 € en espèce

Retour à l'Institut 18h



PROCHAINE SORTIE DU PROGRAMME
À PARTIR DE FIN DECEMBRE

Nous vous prions de ne pas téléphoner pour demander le programme
avant le Lundi 1^{er} janvier

Oh ! Oh ! Oh !
Joyeux Noël...

... et
Bonne Année !

Ava :
Sculpture de
Erolf Totort,
artiste, graveuse,
illustratrice