

Espace Loisirs

PROGRAMME - FÉVRIER 2024



TEMPS FORTS

Dimanche 11 février :

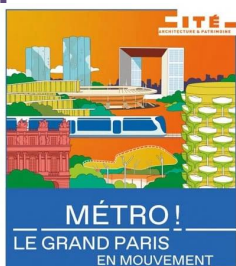
Spectacle de Flamenco au théâtre Chaillot
« Recto y Solo » Andrés MARIN



Samedi 17 février :

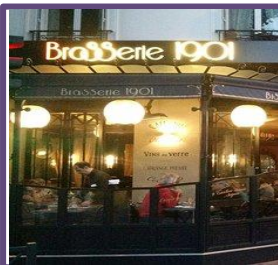
Exposition :

« Métro ! Le grand Paris en mouvement »
à la cité de l'architecture et du patrimoine suivi
d'un restaurant chinois



Samedi 17 février :

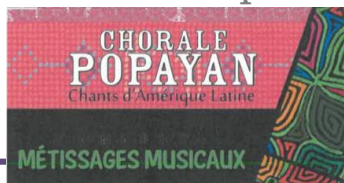
Collation crêpes
et sa boisson chaude
à la « Brasserie 1901



LE MOIS PROCHAIN

Dimanche 10 mars

Concert Amérique latine



Samedi 30 mars

Pot de départ de
Fiona



Dimanche 14 avril

Sortie en car au parc Astérix



VOUS ÊTES INSCRIT À UNE SORTIE

PENSEZ À APPORTER UN TITRE DE TRANSPORT
ESPACE LOISIRS



NE VOUS DEPANNERA 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 macrovector sur Freepik-Image de nensuria sur Freepik-Image de rawpixel.com sur
Freepik-Image de 8photo sur Freepik-Image de pikisuperstar sur Freepik
Image de BalashMirzabey sur Freepik-Image by pixabay-Image de timolina sur Freepik-Image de jcomp sur
Freepik-Image de rawpixel.com sur Freepik-Image de pikisuperstar sur Freepik

Atelier Théâtre

Animé par
Nicolas MÈGE



PROCHAIN ATELIER THÉÂTRE

***LE SAMEDI 10 FÉVRIER
10H15 À 12H30**

***LE SAMEDI 17 FÉVRIER
DE 10H15 À 12H30**

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



Rendez-vous	10h15 à la place de l'Europe
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	Activités	Prix	RdV ILVM	RdV ext.
Atelier théâtre : Samedi 10 et 17 février					
Mercredi 7	17h-19h	PERMANENCE			
Vendredi 9	16h-17h45	Sorites entre amis ou en famille - Culture du Cœur	gratuit		
	17h45-19h	Taïchi	8 €		
THEATRE Samedi 10	10h-12h15	Atelier créatif: un monde imaginaire dans des nouvelles fantastiques	gratuit		
	11h-12h15	Djembé	4 €		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	14h-16h	Expression musicale	10 €		
	14h15-16h	Boxe éducative	12 €		
	14h15-16h	Atelier écriture créative	10 €		
	16h-17h	Collation sucrée-salée	4 €		
Dimanche 11	10h15-12h30	Comité de selection de recette spéciale JO " continent Africain et Océanie "	gratuit		
	11h-12h30	Laine-broderie-couture	4 €		
	12h30-13h15	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	13h15-18h	Flamenco au Théâtre de Chaillot : "Recto y Solo" Andrés MARIN	10 €		
Mercredi 14	17h-19h	PERMANENCE DE LA SAINT VALENTIN			
Vendredi 16	14h30-18h	En attendant les JO: Exposition Mode et Sport au musée des Arts décoratifs	gratuit		
	17h15-18h30	Détente musculaire	gratuit		
THEATRE Samedi 17	10h-16h	Expo "Métro! Le grand Paris en mouvement" cité de l'Architecture et du patrimoine suivi d'un restaurant chinois	18€ en espèces		
	10h30-12h30	Atelier reportage photos "L'hiver au bois" + un pot au café	5€ en espèces		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	13h45-15h30	Lecture	gratuit		
	14h15-16h30	Atelier créatif: un monde imaginaire dans des nouvelles fantastiques	gratuit		
	15h15-16h30	Tir à l'arc	4 €		
	16h30-18h	Collation crêpes et boissons chaudes à la Brasserie 1901	18 € en espèces		
Mercredi 21	PAS DE PERMANENCE				
Samedi 24	10h15-12h	Ateliers arts plastiques : Message en cœur	gratuit		
	10h15-12h30	Journal "Le Saint Mandéen"	gratuit		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	14h-16h15	Gravure	10 €		
	14h15-16h30	Tables Rondes de Fiona	gratuit		
	14h15-16h30	Chant	12 €		
Dimanche 25	10h15-12h	Informatique	4 €		
	10h15-12h30	Atelier culinaire : Tourment d'amour	4 €		
	12h30-13h30	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	13h30-15h30	Fabrication de bijoux	5 €		
	13h30-15h30	Expression musicale	10 €		
	15h30-16h45	Préparation CVS	gratuit		
	16h45-17h30	Collation de Cupidon : Le tourment d'amour et son philtre d'amour	5 €		
Mercredi 28	17h-19h	PERMANENCE ET POINT JOURNAL			
NOM :		PRENOM :			



Mercredi 7 février de 17h à 19h

Permanence

Vendredi 9 février

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 activité	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 activité	19h

Samedi 10 février

Un monde imaginaire dans une nouvelle fantastique

Animé par Joffrine, romancière

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

	Rendez-vous	10h à la place de l'Europe
	Tarif	Gratuit
	Fin activité	12h15



Samedi 10 février

Djembe

Animé par Brice



Initiation à la technique des percussions.



Rendez-vous

11h à la place de l'Europe

Tarif

4 €



Fin activité

12h15

12 h 30 – 14h

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 ...



Rendez-vous

14h au foyer de jour

Tarif

10 €



Fin activité

16h

Boxe éducative

Animé par Kebba



Cet atelier permet d'apprendre à se canaliser et à travailler sur l'interaction avec les autres.



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



Rendez-vous

14h15 au foyer de jour

Tarif

12 €



Fin activité

16h



Samedi 10 février

Atelier écriture créative « Souviens-toi de ta force... »

Animé par Céline






À partir de mes expériences de vie et d'exemples concrets, je réfléchis à : Quelles sont mes forces ?

Puis j'en choisis une pour la mettre au cœur de ma vie.

Nous réaliserons un collage pour la mettre à l'honneur

« Je suis fourmi au courage de tigre »

Extrait Cartes d'Auto-louange – Souviens-toi de ta noblesse

 Rendez-vous	14h15 au foyer de jour
 Tarif	10€
 Fin activité	16h



Collation sucrée-salée

Animé par l'équipe

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



 Rendez-vous	16h au foyer de jour
 Tarif	4 €
 Fin activité	17h

Dimanche 11 février

Comité de sélection de recette Spéciale JO Continent Africain et Océanie

Accompagné par Sabrina et Olivier



En attendant les JO,

venez choisir une recette pour chaque continent et nous les réaliserons en atelier culinaire.



 Rendez-vous	10h15 à la place de l'Europe
 Tarif	Gratuit
 Fin activité	12h30

Dimanche 11 février

Atelier Laine – Broderie - Couture

Accompagné par Martine

Venez réaliser des créations en laine : pompons, fleurs..
Vous pouvez aussi apporter votre tricot ou votre canevas,
ou faire de la broderie.



Rendez-vous

11h à la place de l'Europe

Tarif

4 €



Fin activité

12h30

12 h 30 – 13h15

Je mange sur place, j'apporte mon repas



Spectacle de Flamenco au Théâtre Chaillot « Recto y Solo » Andrés MARIN

Accompagné par l'équipe

Andrés Marin,
interprète virtuose de flamenco,
est accompagné à la guitare
de Pedro Barragán.

Il revisite par la danse
les écrits de Vicente Escudero,
critique et interprète de flamenco
du début du XX^e siècle.



Rendez-vous

13h15 au foyer de jour

Tarif

10€



Fin activité

18h



Mercredi 14 de 17h à 19h

Permanence de la Saint Valentin



Vendredi 16 février



En attendant les JO
Sortie au Musée des Arts décoratifs
Exposition : Mode et Sport, d'un podium à l'autre

Accompagné par Olivier et Sabrina

La mode et le sport semblent appartenir à deux sphères bien éloignées :
d'un côté l'élégance, de l'autre la performance.

De la salle à la rue, du podium des vainqueurs
à celui des défilés, la mode et le sport
ont une histoire commune riche qui éclaire notre manière
de nous habiller aujourd'hui.



Rendez-vous

14h30 à la place de l'Europe

Tarif

Gratuit



Fin activité

18h



Détente musculaire

Accompagné par Brice

Venez vous détendre avec des assouplissements
et des exercices tout en douceur.

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



Rendez-vous

17h15 à la place de l'Europe

Tarif

Gratuit



Fin activité

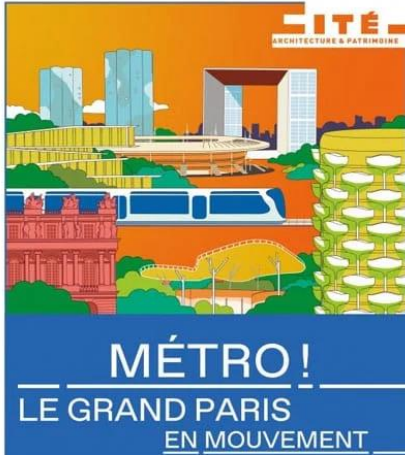
18h30





Samedi 17 février


Exposition :
« Métro ! Le grand Paris en mouvement »
À la cité de l'architecture et du patrimoine
Suivi d'un restaurant chinois

Accompagnée par Olivier et Sabrina



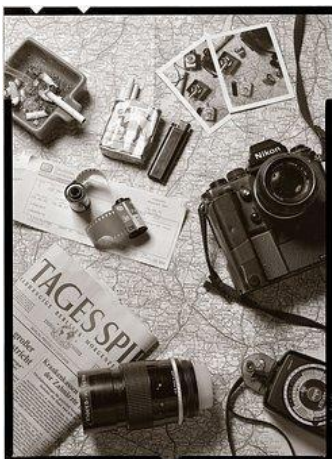
Cette exposition retrace
l'histoire du métro parisien
et aborde le futur Grand Paris Express.

	Rendez-vous	10h à la place de l'Europe
	Tarif	18 € en espèces
	Fin activité	16h





Atelier reportage photos :
« L'hiver au bois »
Suivi d'un pot au café

Accompagnée par Martine



Capturons la beauté de l'hiver
dans le bois de Vincennes.

	Rendez-vous	10h30 à la place de l'Europe
	Tarif	5 € en espèces
	Fin activité	12h30

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



Samedi 17 février

Lecture

Animée par Agnès



A travers cet atelier, Agnès, vous emmène dans l'imaginaire d'un auteur dans le plaisir d'une écoute et d'une lecture à haute voix.

	Rendez-vous	13h45 au foyer de jour
	Tarif	Gratuit
	Fin activité	15h30



Un monde imaginaire dans une nouvelle fantastique

Animé par Joffrine, romancière

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




	Rendez-vous	14h15 au foyer de jour
	Tarif	Gratuit
	Fin activité	16h30

Tir à l'arc

Animé par Brice

Cet atelier fait travailler l'ensemble du corps.
Il est idéal pour canaliser son énergie et améliorer sa concentration.



	Rendez-vous	15h15 au foyer de jour
	Tarif	4 €
	Fin activité	16h30

Samedi 17 février

Collation crêpes et boissons chaudes à la « Brasserie 1901 »

Accompagné par l'équipe



Venez passer un moment convivial
autour d'une crêpe et d'une boisson chaude,
à 2 pas de l'Institut.



	Rendez-vous	16h30 au foyer de jour
	Tarif	18 € en espèces
	Fin activité	18h

Samedi 24 février

Atelier arts plastiques « Message en cœur »

Animé par Sabrina



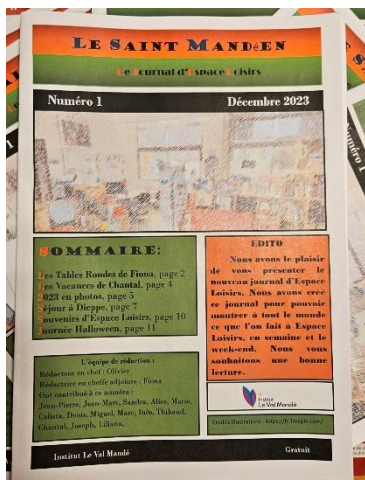
Venez créer un bel écrin dans lequel vous glisserez
un message pour une personne chère à votre cœur.

	Rendez-vous	10h15 à la place de l'Europe
	Tarif	Gratuit
	Fin activité	12h

Journal « Le Saint Mandéen »

Animé par Olivier

Apprenons ensemble
la rédaction d'articles sur l'ordinateur



	Rendez-vous	10h15 à la place de l'Europe
	Tarif	Gratuit
	Fin activité	12h30

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



Samedi 24 février

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	14h au foyer de jour
 Tarif	10 €
 Fin activité	16h15

Les tables rondes de Fiona



Animées par Fiona

Venez participer à un débat autour d'un thème choisi ensemble et qui vous intéresse



 Rendez-vous	14h15 au foyer de jour
 Tarif	Gratuit
 Fin activité	16h30

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 son stress.



 Rendez-vous	14h15 au foyer de jour
 Tarif	12 €
 Fin activité	16h30

Dimanche 25 février



Atelier culinaire : Tourment d'amour



Animé par Sabrina

En ce mois de Saint Valentin,
préparons ensemble une spécialité antillaise, **le tourment d'amour**.
Petit gâteau rond et mou, fourré à la noix de coco,
originaire des îles de Saintes en Guadeloupe.

	Rendez-vous	10h30 à la place de l'Europe
	Tarif	4 €
	Fin activité	12h30



Informatique

Accompagné par Olivier

Familiarisez-vous à l'utilisation d'un ordinateur (souris, clavier, traitement de
texte...) et/ou faites des recherches sur internet
Amenez votre propre casque.



	Rendez-vous	10h15 à la place de l'Europe
	Tarif	4 €
	Fin activité	12h

12 h 30 – 13h30
Je mange sur place, j'apporte mon repas



Fabrication de bijoux en capsules de café

Animée par Alice

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



	Rendez-vous	13h30 au foyer de jour
	Tarif	5 €
	Fin activité	15h30

Dimanche 25 février

Expression musicale






Animé par Michel

Au programme :

Temps de détente et voyage sonore.

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

 Rendez-vous	13h30 au foyer de jour
 Tarif	10 €
 Fin activité	15h30


Préparation au CVS du 28 mars



Animée par les représentants des usagers
et l'équipe

Retrouvez vos représentants et l'équipe afin :

- d'avoir les réponses du dernier CVS ;
- poser des questions sur les activités, le service ;
- proposer de nouvelles activités

 Rendez-vous	15h30 au foyer de jour
 Tarif	Gratuit
 Fin activité	16h45




Collation de Cupidon: Le tourment d'amour et son philtre d'amour

Animée par l'équipe

Dégustons ensemble

le plat préparé pendant l'atelier culinaire.



 Rendez-vous	16h45 au foyer de jour
 Tarif	5 €
 Fin activité	17h30



Mercredi 28 février
de 17h à 19h
Permanence et point journal



PROCHAINE SORTIE DU PROGRAMME A PARTIR DE FIN FÉVRIER

Nous vous prions de ne pas téléphoner
pour demander le prochain programme
avant le LUNDI 4 MARS

