

TEMPS FORTS DU MOIS

Lundi 14 juillet

Buffet d'été et vente photos

Samedi 19 juillet et dimanche 17 août

Festival du Parc Floral : concert jazz et classic

Dimanche 27 juillet

Pot de départ de Mara

TEMPS FORT DU MOIS PROCHAIN

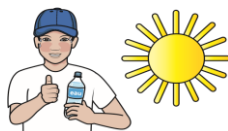
Dimanche 28 septembre

Les 60 ans des Virades de l'Espoir



7 rue Mongenot CS 50029 - 94165 Saint Mandé Cedex
Tél : 06 31 43 34 23 Email : espace.loisirs@ilvm.fr - www.ilvm.fr

En cas de forte chaleur,
les activités en extérieur peuvent être annulées,
elles seront remplacées par des activités à l'institut.



Je reste en bonne santé pendant la canicule

La canicule c'est quand il fait très chaud dehors.



A la maison

Je bois de l'eau régulièrement.
Je ne bois pas d'eau glacée.



Je ne bois pas d'alcool.



Je mange comme d'habitude.
Pas moins et pas plus.



Je ne fais pas d'efforts physiques.

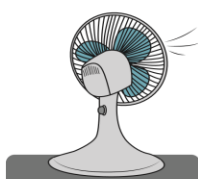


Pour me rafraîchir, je peux utiliser :

un brumisateur,

un ventilateur,

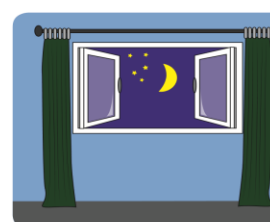
une serviette mouillée.



Je garde ma maison fraîche.

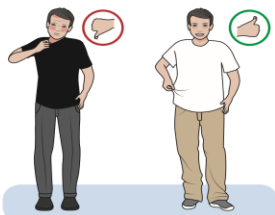
La journée, je ferme les fenêtres.
Je ferme les volets ou les rideaux.

La nuit,
j'ouvre les fenêtres.

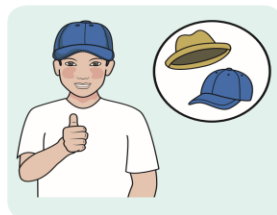


Si je sors

Je porte des vêtements larges
de couleur claire.



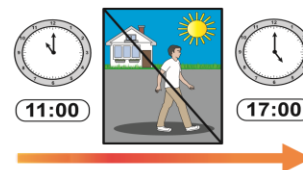
Je protège ma tête
avec un chapeau.



Je mets de
la crème solaire.



J'évite de sortir
quand il fait très chaud.
Entre 11h et 17h.



Je parle ou je téléphone

à ma famille ou à mes proches.



Si je ne me sens pas bien, j'appelle mon docteur

Par exemple :

je suis très fatigué,



j'ai de la fièvre,



j'ai des vertiges.



NOM :		PRENOM :				
						
DATES	HORAIRES	ACTIVITES		TARIF	RDV ILVM	RDV EXT
mercredi 2 juillet	17h-19h	Journal (24) : Rétrospective photos		gratuit		
	17h-19h	Permanence (48)		gratuit		
vendredi 4 juillet	12h-16h		Barbecue du pôle proximité	offert		
mercredi 9 juillet	17h-19h	Permanence (48)		gratuit		
Dimanche 13 juillet	10h30-12h30	Pétanque/Boccia (39)		5 €		
	10h à 17h départ ILVM ----- 11h-16h à l'atelier	<i>préparation exposition d'octobre</i>	Sculpture journée (15)	28 € pique-nique 	+	
	10h départ ILVM ----- 11h à 13h à l'atelier	<i>préparation exposition d'octobre</i>	Sculpture matin (15)	15 € + pique- nique 		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place				
	 14h15 -17h30		Temps ouvert (43) Film : "Les animaux fantastiques : les crimes de Grindelwald" de David Yates (2h14)		gratuit	
	14h-16h à l'atelier	<i>préparation exposition d'octobre</i>	Sculpture après-midi (15)	15 € 		
Lundi 14 juillet	11h-17h		Buffet d'été et Vente photos (45) (50 centimes la photos). Remplissez et rapportez nous la feuille en dernière page.	Votre participation À PARTAGER + argent de poche		
mercredi 16 juillet	17h-19h	Permanence (48)		gratuit		
	17h30-19h	Journal (24) : Rétrospective photos		gratuit		
vendredi 18 juillet	 16h30 -19h		Temps ouvert (43) Film : "Les animaux fantastiques : les secrets de Dumbledore" de David Yates (2h23, avec audiodescription) suivi d'un échange	gratuit		

LE SERVICE EST FERMÉ DU 1^{er} AU 15 AOÛT

samedi 16 août	9h45-12h30	Petit déjeuner (49) suivi d'un lieu de convivialité	7 €		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	14h-17h	Balade (57) suivi d'une glace	10 € + argent de poche		
	13h45-18h15	Piscine (32) Camille Muffat à Rosny sous Bois	5 € 		
Dimanche 17 août	11h-17h30 16h30 (sur place)	1/2 journée loisirs (60) : Pique nique suivi d'un mini-golf et d'un rafraîchissement	9 € + 10 € pour payer vos rafraîchissements 		
	11h-17h30 16h30 (sur place)	1/2 journée loisirs (60) Pique nique suivi d'une balade et d'une glace au bistrot du parc	6 € pour la glace 		
	16h30 (sur place) -18h	 Sortie culturelle (4) : JAZZ FESTIVAL AU PARC FLORAL : Concert "Sélène" : Mélanie Badal (violoncelle et chant), Blaise Cadenet (guitare-alchimiste) et Mahesh Vingatary (batterie et percussion)	gratuit 		
mercredi 20 août	17h-19h	Permanence (48)	gratuit		
vendredi 22 août	16h-19h	 Documentaire (5) sur le rugby à l'occasion de la coupe du monde de rugby féminin	gratuit		
samedi 23 août	10h-17h30	Parc animalier (61) : Zoo de Vincennes	6 € + Pique-nique + argent de poche 		
	10h45-15h	 Brunch (40) (repas sucré-salé combinant petit-déjeuner et déjeuner)	12 €		
	15h-17h	Balade (57) digestive	gratuit		
mercredi 27 août	17h-19h	Permanence (48)	gratuit		
samedi 30 août	 10h-12h30	 Temps ouvert (43) Film : "La nuit au musée de Matt Danner et Shawn Levy (1h42 sans audiodescription)	gratuit		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	14h15-18h00	Balade (57) suivi d'un pot à Rosa Bonheur	10 € pour payer votre consommation + argent de poche		

dimanche 31 août	10h-12h30	Piscine (32) Roger Vergne à Saint Mandé	5 €		
	10h-12h30	Tir à l'arc	5 €		
	12h30-14h	J'apporte mon repas - Je mange sur place			
	14h- 18h	 Sortie culturelle (4) : FESTIVAL CLASSIQUE AU VERT AU PARC FLORAL : Amours toujours / Smoking Joséphine : Geneviève Laurenceau (violon), Fanny Robillard (violon), Léa Hennino (alto), Hermine Horiot (violoncelle), Jeanne Bonnet (contrebasse) suivi d'une glace au bistrot du parc	6€ pour la glace		
	14h-17h30	 Atelier culinaire (11) : Mignardises à emporter	5 €		



Agenda

Juillet-Août

Buffet du 14 Juillet 2025

Cochez 2 ou 3 cases de ce que vous ramenez pour partager avec les autres :



Les viandes :

- Charcuterie (saucisson, pâté) ☐
- Blanc de poulet ☐
- Viande cuite coupée ☐
- Poulet cuit coupé ☐



Les crudités :

- Tomates ☐
- Tomates cerise ☐
- Taboulé ☐
- Céleri ☐
- Carottes râpées ☐
- Salade composée ☐
- Salade verte lavée ☐
- Autre ☐



Fromages :

- Camembert ☐
- Chèvre ☐
- Brie ☐
- Gruyère ☐
- Autre ☐



Autres :

- Quiche cuite ☐
- Pizza cuite ☐
- Autre ☐

Les desserts :

- Yaourts ☐
- Pâtisseries ☐
- Fruits ☐
- Compotes ☐



NOM ET PRENOM :

PAS DE PRODUITS À DÉCONGELER NI À CUIRE