

L'Espace d'animation des Coteaux

Bienvenue à tous !

Un lieu atypique au service des seniors clodoaldiens

Installé dans l'ancienne gare des Coteaux depuis 2006, l'Espace d'animation des Coteaux qui accueille les Clodoaldiennes et Clodoaldiens, de 60 ans et plus, dans un lieu atypique et très sympathique, est un service municipal qui dépend du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Saint-Cloud.

La structure propose des activités variées et adaptées tout au long de l'année. Un lieu où il fait bon vivre, apprendre et s'amuser. Soyez les bienvenus !



« Nous offrons des bulles d'oxygène, de la joie et de la bienveillance à nos adhérents. Nous prenons soin de varier nos propositions et d'accompagner les seniors dans la convivialité... Osez, venez ! »

Valérie

« Notre porte est grande ouverte et nous vous accueillons toujours avec le sourire. »

Abed

« Aux Coteaux, nous proposons et les seniors disposent. Nos adhérents sont libres de venir lorsqu'ils le souhaitent. Nous rions beaucoup. »

Amandine

« Pousser la porte d'un espace dédié aux seniors n'est pas toujours chose facile, mais dès que vous franchirez les portes de l'Espace d'animation des Coteaux, vous vous rendrez vite compte que bienveillance, convivialité et dynamisme sont les mots d'ordre de la maison. »

Mireille Guezenc,

Conseillère municipale déléguée aux Seniors

Des activités variées et adaptées

Anniversaires

Chaque mois, nous fêtons les anniversaires. L'occasion de se retrouver autour d'un bon gâteau. C'est également le moment où nous présentons la programmation du mois suivant.

Culture

Des partenariats ont été tissés avec les différents acteurs culturels de notre ville. Le musée des Avelines nous accueille à chaque exposition et nous offre l'opportunité d'une visite guidée. À la médiathèque, ce sont les coups de cœur des bibliothécaires, des rencontres avec des auteurs, des expositions, des contes ou des projets en lien avec des résidences d'auteurs-illustrateurs. Chaque mois, nous participons au Thé-Ciné proposé par Les 3 Pierrots. Nous menons également des actions avec le service Patrimoine et Archives. Sans oublier des conférences : histoire, géographie, cinéma...



une participation financière est demandée

Art floral

Amateurs de fleurs, de senteurs et de couleurs, notre atelier d'art floral est fait pour vous. Si vous souhaitez apprendre à composer un bouquet, un centre de table, une couronne de fleurs..., n'hésitez pas! Cette activité est ouverte à tous, débutants, comme confirmés, chacun repart avec sa composition. Bonne humeur garantie !

Arts plastiques et atelier De fil en aiguille

Peinture, dessin, encre de Chine, aquarelle, tricot, broderie..., chacun s'adonne à la technique de son choix et fournit son matériel. Les ateliers sont libres et offrent l'occasion aux participants d'échanger savoirs et conseils.

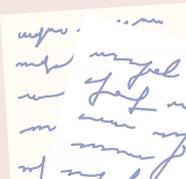


Jeux de société

Certains après-midis, le rez-de-chaussée se transforme en salle de jeux. Amateurs de jeux de cartes, de Scrabble, de Triomino et autres, n'hésitez pas à nous rejoindre. Ces rendez-vous sont très conviviaux. Si vous ne savez pas jouer, aucun souci, vous rencontrerez d'excellents « professeurs ».

Mémoire, cercle de lecture, ateliers d'écriture

Aux Coteaux, qu'on se le dise, nous activons aussi nos neurones. Jeux de lettres, d'observation, énigmes, rébus... les ateliers de gymnastique cérébrale sont très animés. Dans notre cercle de lecture, chacun présente le livre de son choix, ce qui donne lieu à de belles discussions et incite à découvrir de nouveaux auteurs. Écriture créative ou autobiographique, les sujets de nos ateliers d'écriture sont variés et accessibles à tous. Les mots et les trésors de la langue française sont également mis à l'honneur lors de dictées, de quiz...



Gymnastique douce

une participation financière est demandée

Vous souhaitez entretenir votre forme et votre souffle grâce à un cours de gym douce adapté et bienveillant ? Bienvenue aux Coteaux ! D'un coup de baguette magique, notre salle se transforme en salle de gymnastique.



Balade des amis des Coteaux

Les seniors des Coteaux sont en forme ! Lorsque la météo le permet, nous nous retrouvons régulièrement pour une balade dans Saint-Cloud ou ses environs. Loin d'être une course, cette marche s'adapte au rythme de chacun et offre une belle occasion de se rencontrer et d'échanger tout en découvrant les paysages qui nous entourent.

Bal et karaoké

Aux Coteaux, on swingue, on valse, on danse le disco, le madison, la polka ou encore la java. On se retrouve également pour chanter tous ensemble lors de karaokés ou de quiz musicaux. N'hésitez pas à nous rejoindre, même si vous souhaitez simplement profiter de la musique.



Cuisine

Tiramisu revisité mangue-coco, sablés de Noël, bouchées apéritives, rouleaux de printemps aux fruits et son chocolat fondu..., difficile de résister aux recettes de notre atelier cuisine. Un moment de partage et d'entraide autour d'une thématique qui réchauffe les cœurs.

Bien-être et prévention

Bien-être et prévention sont également au cœur de nos propos. Nutrition, équilibre, relaxation, socio-esthétique, prévention routière, premiers secours... les sujets sont variés et contribuent à mieux appréhender le quotidien.



Inter-générationnel

Quoi de mieux que d'échanger et de partager des moments avec les plus jeunes ? C'est ce que nous vous proposons tout au long de l'année avec les enfants des crèches, des centres de loisirs et des écoles de Saint-Cloud. Ateliers cuisine ou créatifs, instants musicaux, échanges de souvenirs, grands jeux, spectacles, théâtre... les rendez-vous sont variés et très appréciés.



Cyber

une participation financière est demandée

Ordinateurs, tablettes, smartphones, que vous soyez débutant ou utilisateur confirmé, notre atelier informatique est fait pour vous. Vous pourrez notamment y apprendre à naviguer sur la toile en toute tranquillité, gérer vos photos, sécuriser vos appareils, faire vos démarches administratives, acheter en ligne et pourquoi pas vous amuser ! Nous sommes là pour vous accompagner et vous rassurer.



une participation
financière est demandée



Séjour

Une fois par an, vous goûterez aux bienfaits d'un séjour en village club. Que ce soit à la mer ou à la montagne, visites guidées, promenades, ateliers et veillées sont programmés. Temps fort de la vie des Coteaux, ce séjour qui s'inscrit pleinement dans notre mission à caractère social est avant tout l'occasion de partager une belle aventure humaine.



Semaine Bleue

Événement national qui se déroule en octobre, la Semaine Bleue est l'occasion de mettre en lumière la vitalité de notre structure. Expositions photos, art floral, rencontres intergénérationnelles, conférences, après-midis festifs... la programmation est variée et la convivialité est toujours au rendez-vous.

Souvenirs

Aux Coteaux, nous aimons aussi partager nos souvenirs. Nous nous retrouvons régulièrement pour évoquer les souvenirs liés à Saint-Cloud, les souvenirs d'enfance et de jeunesse... Ce sont souvent de très beaux moments.



Sorties

une participation financière
peut être demandée

Aux Coteaux, nous apprécions aussi de prendre régulièrement la poudre d'escampette.

Au menu :

- Des sorties à la journée avec déjeuner au restaurant en Île-de-France et ses environs et visites de villes, de musées, de monuments, du patrimoine industriel...
- Des sorties en demi-journées avec visites de musées, d'expositions, de monuments à Paris et ses environs
- Une journée à la mer
- Des safaris photos en été à Paris et ses environs...

Ces sorties gratuites ou payantes sont variées et adaptées. N'hésitez pas à vous renseigner.

Infos pratiques

Pour qui ?

Clodoaldiennes et Clodoaldiens de 60 ans et plus

Où ?

Espace d'animation des Coteaux
6, place Santos-Dumont
01 46 89 64 86

Quand ?

Toute l'année du lundi au vendredi de 9h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17h (sauf modification liée à la programmation).

Comment venir ?

Bus : Ligne 471, arrêt « Saint-Cloud - Les Coteaux »

Tramway : T2, arrêt « Les Coteaux »

Pour s'inscrire :

Prendre rendez-vous avec l'équipe au 01 46 89 64 86
Fournir un justificatif de domicile et présenter sa carte d'identité
Remplir des documents administratifs
L'inscription est gratuite.
Une participation financière peut être demandée pour certaines activités.

Où trouver le programme des activités ?

Un programme mensuel est publié et délivré chaque fin de mois à l'Espace d'animation des Coteaux, mais également consultable sur saintcloud.fr (onglet Mon Quotidien, rubrique Solidarité, puis Espace d'animation des Coteaux).
Des extraits ponctuels de la programmation sont également publiés dans le *Saint-Cloud Magazine* et le *Saint-CloudScope*.



**Espace d'animation des Coteaux
ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h**

**6, place Santos-Dumont
01 46 89 64 86
animation-seniors@saintcloud.fr**