



## De la culture et des activités physiques

Au programme, pas moins de 3 expositions ! « Louis XV, passions d'un roi » au château de Versailles ; « Mille et une orchidées » dans les serres du Jardin des Plantes et René Crevel « Confort et utopie : l'esprit art déco » au musée des Avelines. Et pour garder la forme, nous vous proposons un nouveau rendez-vous « Activité Physique Adaptée, Mémoire et Ergothérapie », qui comprendra 6 séances d'activités physique adaptée autour du mouvement et de la posture en lien avec une stimulation cognitive et 4 séances d'ergothérapie pour identifier les gestes à adopter au quotidien. Sans oublier la gym douce, le cyber, l'atelier cuisine d'Amandine « Petits pains et rillettes de poisson », la gym cérébrale, les Arts Plastiques, les jeux de société... Un programme, clin d'œil à l'émission télévisée « La tête et les Jambes », que vous aviez peut-être l'habitude de regarder...

A très vite  
Abed, Amandine et Valérie

**Poursuite des inscriptions 2023 pour l'atelier Cyber (60 euros). Paiement par carte bancaire de préférence. L'atelier gym douce est complet pour l'année 2023.**

Merci de penser à nous fournir (pour ceux qui le souhaitent) vos **derniers avis d'imposition** pour éventuellement pouvoir bénéficier d'un dégrèvement lors de certaines sorties.

### MERCREDI 1 FEVRIER

**13 h 30 : Visite guidée par Valérie de l'exposition Louis XV au Château de Versailles.** À travers plus de 400 œuvres, nous découvrirons Louis XV au-delà de sa fonction de monarque et nous en apprendrons plus sur ses passions, sa vie de famille et son influence sur les arts de son temps. **Complet.** Gratuit. Prévoir titre de transport.

**L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé à partir de 11 h.**



### JEUDI 2 FEVRIER

**A partir de 10 h inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour l'exposition « Mille et une Orchidées »** au sein des Grandes Serres du Jardin des Plantes **mercredi 15 février**, 14 h 30. Nous allons découvrir des centaines d'orchidées dans une scénographie végétale enrichie aux structures spectaculaires. Environ 7 €. Prévoir titre de transport. Places limitées.

**10 h 15 - 11 h 15 : Gymnastique douce.** Sur inscription.

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.**



**A partir de 14 h inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour les ateliers cuisine d'Amandine « Petits pains et de rillettes de poisson »** du mardi 7 février. Places limitées.

## VENDREDI 3 FEVRIER

**11 h 00 : Visite guidée par Valérie de l'exposition Louis XV au Château de Versailles.** À travers plus de 400 œuvres, nous découvrirons Louis XV au-delà de sa fonction de monarque et nous en apprendrons plus sur ses passions, sa vie de famille et son influence sur les arts de son temps. Complet. Gratuit. Prévoir titre de transport.

**L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé toute la journée.**



## LUNDI 6 FEVRIER

**A partir de 10 h inscription par téléphone pour les ateliers physique adapté, mémoire et ergothérapie en partenariat avec la conférence des financeurs.** Places limitées. Gratuit.

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société**

## MARDI 7 FEVRIER

**10 h 30 ou 14 h 30 (au choix) : Atelier cuisine d'Amandine. Réalisation de petits pains et de rillettes de poisson.** Nous allons concocter une petite entrée qui ravira nos papilles. Amandine vous donne rendez-vous pour cuisiner ensemble et se régaler ! Sur inscription. Places limitées. A noter qu'il faudra apporter un contenant ainsi que quelques ingrédients (précisions lors de l'inscription).



## MERCREDI 8 FEVRIER

**De 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 16 h 00 : Atelier d'Art Floral.** Sur inscription. Places limitées. Participation de 35€.



## JEUDI 9 FEVRIER

**10 h 15-11 h 15 : Gymnastique douce.** Sur inscription.

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.**



## VENDREDI 10 FEVRIER

**10 h 00 - 12 h 00 : Atelier informatique avec Abed pour débutants et semi débutants :** Comment gérer les applications sur le smartphone. Sur inscription.

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.**



## LUNDI 13 FEVRIER

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.**



## MARDI 14 FEVRIER

**10 h 00 – 12 h 00 : Atelier informatique : Les achats sur internet.** Billet de train + site marchand. Sur inscription et participation de 60 euros à l'année.

**14 h 30 : Gymnastique cérébrale.** Ouvert à tous.



## MERCREDI 15 FEVRIER

**14 h 30 : Visite de l'exposition « Mille et une Orchidées »** au sein des Grandes Serres du Jardin des Plantes. Sur inscription à partir du 2 février. Environ 7€. Prévoir titre de transport. Places limitées. **L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.**



## JEUDI 16 FEVRIER

**10 h 15 - 11 h 15 : Gymnastique douce.** Sur inscription et participation de 56 euros à l'année.  
**14 h 30 : Visite guidée de l'exposition René Crevel au Musée des Avelines.** Sur inscription. Places limitées. **L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.**



## VENDREDI 17 FEVRIER

**14 h 30 : Visite guidée de l'exposition René Crevel au Musée des Avelines.** Sur inscription. Places limitées.

## LUNDI 20 FEVRIER

**11 h 00 – 12 h 30 : Réunion d'information + Atelier Physique Adapté, Mémoire et Ergothérapie en partenariat avec la Conférence des Financeurs.** Sur inscription à partir du 6 février. Places limitées. Gratuit.

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.**



## JEUDI 23 FEVRIER

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques.**

## VENDREDI 24 FEVRIER

**10 h 00 - 12 h 00 : Atelier informatique avec Abed pour débutants et semi débutants : Comment gérer les applications sur le smartphone.** Sur inscription.

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.**



## LUNDI 27 FEVRIER

**11 h 00 – 12 h 00 : Atelier Physique Adapté, Mémoire et Ergothérapie en partenariat avec la Conférence des Financeurs.** Sur inscription. Places limitées. Gratuit.

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société + anniversaires de février.**



**Rappel des règles sanitaires (sous réserve de modifications) L'accès à l'Espace d'animation des Coteaux n'est désormais plus soumis à la présentation du pass vaccinal. Le port du masque n'est plus obligatoire, mais libre à chacun de le porter ou pas. Les gestes barrière (lavage des mains...) restent d'actualité.**

**Programmes et photographies sont en ligne sur le site internet de la ville [www.saintcloud.fr](http://www.saintcloud.fr). Dans l'onglet MON QUOTIDIEN rubrique Solidarité puis Espace Animation des Coteaux.**

**N'hésitez pas à nous téléphoner pour vous renseigner au 01 46 89 64 86**

**L'Espace d'animation des Coteaux est ouvert tout au long de l'année du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h (sauf jours fériés). Les amis des Coteaux y sont les bienvenus en dehors des ateliers et activités proposés, il est toutefois recommandé de se référer au programme et éventuellement de nous appeler au 01 46 89 64 86, pour éviter de trouver porte close en cas d'impératifs extérieurs de l'équipe.**

