



## Des prénoms, des gestes et des merveilles

Riche de propositions, ce mois de mars s'inscrit tout d'abord dans le sillage de la Semaine de la Langue Française et de la Francophonie. Au menu, notre traditionnelle dictée des Coteaux, un atelier ludique « Jouons avec les mots » et un après-midi consacré aux prénoms. Les gestes qui sauvent seront également mis à l'honneur lors d'ateliers conçus et animés par Vaéna, Axelle, Manon et Sophie-Charlotte, étudiantes à l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de l'hôpital Foch que nous sommes ravis d'accueillir dans notre espace. Nul doute que leur intervention nous sera très utile pour mieux connaître les gestes préventifs et gestes réflexes de premiers secours. En mars, ce sera également l'occasion de découvrir 3 merveilles architecturales : le château de Breteuil, la cathédrale Notre-Dame via une expérience virtuelle et l'Hôtel de Ville de Paris. A ceci nous ajoutons une pincée d'informatique avec Abed et Céline, de la gym cérébrale avec Valérie, de la gym douce avec Julien, des ateliers physiques adaptés avec Sébastien, des arts plastiques avec notamment un atelier dessin et aquarelle avec Guillemette du musée des Avelines, de l'art floral avec Jacques, des jeux de société et un atelier de cuisine gourmande avec Amandine.... Stop ! Notre agenda est plein ! Nous sommes impatients de partager tous ces beaux moments avec vous.

**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.**

### **Nos jeunes étudiantes de l'IFSI comptent sur vous !**

Dans le cadre de leur service sanitaire et de leur examen qu'elles passeront fin mars, Vaéna, Axelle, Manon et Sophie-Charlotte ont rapidement besoin de recueillir quelques données vous concernant par le biais du questionnaire que nous vous remettons avec notre programme. Si vous voulez les aider, merci de remplir ce questionnaire et de nous le remettre au plus vite. Merci pour elles. A noter que ces questionnaires sont anonymes.

### **JEUDI 2 MARS**



**A partir de 10 h : inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour l'atelier cuisine d'Amandine « Cookies et Smoothie » du mardi 7 mars (10 h 30 ou 14 h 30 au choix). Places limitées.**

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



### **VENDREDI 3 MARS**

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



## LUNDI 6 MARS



A partir de 10 h inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite guidée du Château de Breteuil suivie d'une visite libre des dépendances où sont présentés huit contes de Perrault et si le temps le permet une promenade dans les jardins mercredi 15 mars, 14 h. 16, 30 €. Circuit en car prévu. Places limitées.

10 h 00 : Cercle de lecture. Venir avec un livre que vous avez lu.

11 h 00 – 12 h 00 : Atelier Physique Adapté, Mémoire et Ergothérapie en partenariat avec la Conférence des Financeurs. Complet. Gratuit.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société

## MARDI 7 MARS

10 h 00 – 12 h 00 : Atelier informatique. Optimiser l'usage de son smartphone / l'internet mobile. Sur inscription et participation de 60 euros à l'année.



10 h 30 et 14 h 30 (au choix) : Atelier cuisine d'Amandine. Réalisation de cookies extras pour tous les gourmands et d'un smoothie pour faire le plein de fruits. Sur inscription, à partir du jeudi 2 mars, 10 h. Places limitées. Quelques ingrédients et un contenant à rapporter. Plus de précision lors de l'inscription.



## MERCREDI 8 MARS

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 €.



A partir de 10 h pré inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la sortie dans le loiret du mercredi 19 avril. Visite guidée du Château Renaissance de Chamerolles (Loiret) et de son musée des senteurs et parfums, déjeuner au restaurant et visite guidée du musée du Théâtre Forain à Arthenay (collection unique de plus de 5000 costumes, accessoires et décors utilisés dans les théâtres itinérants qui animaient autrefois les campagnes et villes françaises). Avec dégrèvement de 70 % : 14 €, avec dégrèvement de 35 % : 31 €, sans dégrèvement : 47,50 €. Circuit en car prévu. Places limitées.

## JEUDI 9 MARS

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

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



## VENDREDI 10 MARS

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.

14 h 30 : Carnaval à la crèche la Farandole, sur inscription. Places limitées.

## LUNDI 13 MARS

11 h 00 – 12 h 00 : Atelier Physique Adapté, Mémoire et Ergothérapie en partenariat avec la Conférence des Financeurs. Complet. Gratuit.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



## MARDI 14 MARS



A partir de 10 h, inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite guidée de l'Hôtel de ville de Paris, le vendredi 31 mars à 15 h. Gratuit. Places limitées. Prévoir titre de transport et pièce d'identité.

14 h 30 : Gymnastique cérébrale animée par Valérie. Ouvert à tous.





### MERCREDI 15 MARS

**14 h 00 : Visite guidée du Château de Breteuil suivie d'une visite libre des dépendances où sont présentés huit contes de Perrault et si le temps le permet une promenade dans les jardins.** Sur inscription par téléphone à partir du lundi 6 mars 10 h 00. 16,30 €. Places limitées. Circuit en car prévu.

**L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.**

### JEUDI 16 MARS

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

**14 h 30 :** En lien avec l'exposition René Crevel, confort et utopie, l'esprit art déco, **atelier de dessin et aquarelle avec la technique de la mise aux carreaux** à l'Espace d'animation des Coteaux. Sur inscription. Gratuit. Cet atelier sera mené par Guillemette du musée des Avelines.



### VENDREDI 17 MARS

**L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé le matin.**

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

### LUNDI 20 MARS

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

**14 h 00 : Dictée Dis-moi Dix mots** aux Coteaux dans le cadre de La Semaine de la Langue Française et de la Francophonie. Ouvert à tous.



### MARDI 21 MARS

**10 h 00 – 12 h 00 : Atelier informatique. Gestion des applications / Personnaliser son smartphone.** Sur inscription et participation de 60 euros à l'année.

**14 h 30 : Visite en réalité virtuelle « Eternelle Notre-Dame »** de la Cathédrale Notre-Dame de Paris sur le parvis de la Grande Arche de la Défense. Pendant 45 minutes, plongez au cœur de Notre-Dame du XIIIe au XXIe siècle et entrez dans l'Histoire... Les personnes précédemment inscrites pour cette sortie initialement prévue le 9 novembre 2022 restent prioritaires et seront contactées par l'Espace d'animation des Coteaux. Les autres personnes désireuses de participer seront inscrites sur une liste d'attente. Places limitées. **Avec dégrèvement de 70 % : 6 € , avec dégrèvement de 35 % : 13 € , sans dégrèvement : 20 €.** Prévoir titre de transport.



**L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.**

### MERCREDI 22 MARS

**14 h 30 : Jouons avec les mots.** Cet atelier animé par Valérie aura pour thématique « **Souvenirs de vacances** ». Ouvert à tous.

### JEUDI 23 MARS

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

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





## VENDREDI 24 MARS

**10 h 00 - 12 h 00 : Atelier informatique avec Abed pour débutants et semi débutants :** Comment installer/désinstaller les applications, gérer les notifications sur smartphone et tablette. Sur inscription.

**13 h 30 – 17 h 00 : Autour des prénoms.** Origines, significations, prénoms dans les titres de films, de chansons, de célébrités..., que vous vous appeliez Marcel, Guy, Colette ou Aïcha..., cet après-midi ludique est fait pour vous. N'hésitez pas à nous rejoindre, nous fêterons ensuite les **anniversaires**.

## LUNDI 27 MARS

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

**LUNDI 27 et MARDI 28 MARS (au choix) 13 h 30 – 17 h 00 : Ateliers « Gestes qui sauvent »** conçus et animés par Vaéna, Axelle, Manon et Sophie-Charlotte, étudiantes à l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de l'hôpital Foch. Sur inscription. Places limitées.



## JEUDI 30 MARS

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

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

## VENDREDI 31 MARS

**10 h 00 - 12 h 00 : Atelier informatique avec Abed pour débutants et semi débutants :** Comment installer/désinstaller les applications, gérer les notifications sur smartphone et tablette. Sur inscription.

**15 h 00 : Visite guidée de l'Hôtel de Ville de Paris.** Sur inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 à partir du mardi 14 mars, 10 h. Prévoir titre de transport et pièce d'identité. Gratuit. Places limitées. **L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.**



**A noter que le mercredi 5 avril à 14 h, se tiendra à l'Espace d'Animation des Coteaux, une réunion d'information pour un séjour qui aura lieu du 16 au 23 septembre 2023 aux Issambres dans le Var.**

- **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.**

**Le programme est 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.**

