



### Sorties et animations à foison

Le mois de mars s'annonce royal à l'Espace d'animation des Coteaux ! Le château de Versailles nous ouvrira en effet ses portes pour la visite guidée des appartements de Madame Adélaïde et de Madame Victoire, filles de Louis XV, le 5 mars prochain, suivie de la découverte commentée de l'exposition consacrée à Horace Vernet, les jeudi 7 et vendredi 8 mars. Retraçant l'ensemble de la carrière du peintre, cette rétrospective offrira une plongée dans le XIXe siècle d'un artiste officiel. À cette occasion, les toiles des salles d'Afrique seront visibles. Un évènement ! Le 20 mars, l'esprit du génie Léonard de Vinci, mis à l'honneur lors d'une exposition à l'Atelier Grogard de Rueil-Malmaison nous dévoilera près d'une centaine de maquettes réduites de ses inventions innovantes imaginées à l'époque de la Renaissance. Epoustouflant !

Revenons à notre époque. Et si on prenait le métro ? Alors que fleurissent les premières gares du Grand Paris Express, la Cité et la Société du Grand Paris présentent, à la Cité de l'Architecture et du Patrimoine, une exposition inédite consacrée au métro, son histoire et les transformations urbaines qui lui sont liées. C'est avec grand plaisir que nous la découvrirons ensemble, les jeudi 28 mars et jeudi 4 avril.

L'intergénérationnel ne sera pas oublié avec l'atelier théâtre de Corentin, le 6 mars, le safari-croquis au jardin avec Raphaële, le 27 mars, et les ateliers de prévention animés par nos jeunes élèves infirmières de l'IFSI, les 25 et 26 mars.

En mars nous jouerons aussi avec les mots. Dans le cadre de notre traditionnelle dictée (Semaine de la langue française et de la francophonie oblige...) du 15 mars, notre atelier de gymnastique cérébrale, le 12, et notre animation « Les mots voyageurs » que nous vous proposerons, le 22 mars, jour des anniversaires.

Et pour clôturer le mois en beauté, le 29 mars, nous danserons ensemble aux Heures Claires, au rythme de l'accordéon de Didier.

Pas le temps de s'ennuyer !

A très vite !

**Abed, Amandine et Valérie**

**Les inscriptions pour l'atelier cyber sont toujours ouvertes. Participation de 62 € pour l'année. Paiement par carte bancaire de préférence.**

Merci de penser à nous fournir (pour ceux qui le souhaitent) vos **derniers avis d'imposition (2023)** sur les revenus 2022 pour éventuellement pouvoir bénéficier d'un dégrèvement lors de certaines sorties.

### Les étudiants de l'IFSI sont de retour !

C'est avec joie que nous accueillons à nouveau en mars, 4 étudiantes de l'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers) de l'hôpital FOCH. Merci de leur réserver, comme l'an dernier, votre meilleur accueil.

### VENDREDI 1 MARS

10 h 00 : Tournage de la vidéo « Mémoires de Jardins ». Sur inscription.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



### LUNDI 4 MARS

A partir de 10 h inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite guidée de l'exposition « Léonard de Vinci, les inventions d'un génie » qui aura lieu le mercredi 20 mars à l'atelier Grogard de Rueil-Malmaison. Places limitées. 9 euros. Prévoir vos titres de transport.

10 h 00 : Tournage de la vidéo « Mémoires de Jardins ». Sur inscription.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



### MARDI 5 MARS

**13 h 45 : Visite guidée des appartements des filles de Louis XV au Château de Versailles dans le cadre de la Semaine dédiée aux droits des femmes.**

Sur inscription à partir du mardi 20 février, 10 h. Places limitées. Gratuit. Prévoir titres de transport.



### MERCREDI 6 MARS

**A partir de 10 h : inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite guidée par Valérie de l'exposition « Métro, le grand Paris en mouvement ! » à la Cité de**

**l'Architecture et du Patrimoine jeudi 28 mars ou jeudi 4 avril.** Places limitées. Gratuit. Prévoir titres de transport.

**14 h 30 : Atelier théâtre intergénérationnel animé par Corentin au centre de loisirs Saint-Exupéry.** Sur inscription à partir du lundi 19 février, 10 h. Venez-vous initier à des jeux ludiques autour de l'improvisation théâtrale. Fous rires garantis ! Gratuit.



### JEUDI 7 MARS

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

**13 h 30 : Visite guidée par Valérie de l'exposition Horace Vernet au Château de Versailles.** Sur inscription à partir du lundi 26 février, 10 h. Places limitées. Gratuit. Prévoir titres de transport.

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



### VENDREDI 8 MARS

**10 h – 11 h 30 : Atelier informatique pour débutants avec Abed : Télécharger les applications, créer son compte et « dépenser des sous » (SNCF, billet d'avion, séjour etc...) Sur inscriptions.**

**13 h 30 : Visite guidée par Valérie de l'exposition Horace Vernet au Château de Versailles.** Sur inscription à partir du lundi 26 février, 10 h. Places limitées. Gratuit. Prévoir titres de transport.

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



### LUNDI 11 MARS

**A partir de 10 h : inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour l'atelier cuisine d'Amandine du mardi 19 mars 14 h 30. Carrot cake.** Ingrédients et contenant à apporter

(précisions lors de l'inscription) Places limitées. Gratuit.

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

### MARDI 12 MARS

**10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Gestions des applications** PlayStore/AppStore, installer/désinstaller une application, organiser son écran d'accueil, zoom sur les applis utiles. Sur inscriptions.

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



### MERCREDI 13 MARS

**De 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 16 h 00 : Atelier d'Art Floral.** Sur inscriptions. Places limitées. Participation de 37 euros.





## JEUDI 14 MARS

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

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



## VENDREDI 15 MARS

13 h 30 – 17 h 00 : Dans le cadre de la **Semaine de la Langue Française et de la Francophonie**, nous vous proposons de participer à notre traditionnelle dictée.

Oubliez vos mauvais souvenirs d'école, loin d'être une épreuve, notre dictée est avant tout un moment pour s'amuser. Venez nombreux ! 1,2,3 écrivez !



## LUNDI 18 MARS

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



## MARDI 19 MARS

14 h 30 : **Atelier cuisine d'Amandine.** Notre recette du mois de mars sera le carrot cake. Oui oui vous avez bien lu, nous concocterons un délicieux cake à la carotte accompagné d'un glaçage au fromage frais. Sur inscriptions lundi 11 mars, 10 h. Ingrédients et contenant à apporter. (Précisions lors de l'inscription). Gratuit.



## MERCREDI 20 MARS

16 h 30 : **Visite guidée de l'exposition « Léonard de Vinci, les inventions d'un génie » à l'atelier Grogard de Rueil-Malmaison.** Sur inscriptions à partir du lundi 4 mars, 10 h au 01 46 89 64 86. Places limitées. 9 euros. Prévoir vos titres de transport.

## JEUDI 21 MARS

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

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



## VENDREDI 22 MARS

10 h – 11 h 30 : **Atelier informatique pour débutants avec Abed :** Télécharger les applications, créer son compte et dépenser « des sous » (SNCF, billet d'avion, séjour etc...) Sur inscriptions.

13 h 30 – 17 h 00 : **Les mots qui voyagent.** Après avoir dénoué sa *cravate* et enfilé un *pullover*, John s'installe confortablement sur son *divan* et s'apprête à déguster une *pizza* et un *yaourt*. Il est étonnant de voir que pas moins de 5 noms communs d'origine étrangère se sont glissés dans cette phrase. Chaque année, notre belle langue française s'enrichit de ces mots qui voyagent à travers le Monde. Nous vous proposons aujourd'hui de venir vous amuser en leur compagnie. **Anniversaires de mars**



## LUNDI 25 MARS

14 h 30 – 16 h 00 : **Atelier de prévention animé par les stagiaires de l'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers) de l'hôpital Foch.** Sur inscription. Places limitées.





## MARDI 26 MARS

**10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Optimiser l'usage de son smartphone et ou tablette.** Appels d'urgence, gestions des contacts d'urgence, géolocalisation, fiche médicale etc... Sur inscriptions.

**14 h 30 – 16 h 00 : Atelier de prévention animé par les stagiaires de l'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers) de l'hôpital Foch.** Sur inscription. Places limitées.

## MERCREDI 27 MARS

**10 h 00 : Cercle de lecture.** Ouvert à tous. Venez avec un livre que vous avez lu.

**14 h 30 : Safari-croquis intergénérationnel avec l'autrice-illustratrice Raphaële Bernard-Bacot dans un jardin clodoaldien.** Venez même si vous n'avez pas l'habitude de dessiner. Places limitées. Sur inscriptions.



## JEUDI 28 MARS

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



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

**14 h 45 : Visite guidée par Valérie de l'exposition « Métro, le Grand Paris en mouvement ! » à la Cité de l'Architecture et du Patrimoine.** Sur inscription à partir du mercredi 6 mars, 10 h. Places limitées. Gratuit. Prévoir titres de transport.



## VENDREDI 29 MARS

**14 h 00 – 17 h 00 : Bal à la résidence des Heures Claires.** L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.



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.

