



Programme d'octobre 2023



En avant la musique !

En octobre, la fête battra son plein. Nous vous avons en effet concocté un programme floral et coloré des plus festifs pour la Semaine Bleue qui arrive à grands pas. Venez-vous amusez et dansez avec nous sur des rythmes « endiablés »..., nous comptons sur vous ! Chants et musiques seront également pratiqués aux Coteaux au cours de 5 ateliers dans le cadre du projet « *En avant la musique* ». N'hésitez pas à vous inscrire même si vous ne ressemblez ni à La Castafiore ni à Miles Davis, l'objectif étant de partager de beaux moments, de se détendre et de s'évader l'espace d'un instant. Troisième temps fort de ce mois d'octobre, la rencontre aux Coteaux, le 20 octobre, avec l'autrice-illustratrice Raphaële BERNARD-BACOT, dans le cadre du projet « *Dans mon jardin au fil des saisons* », piloté par la médiathèque de Saint-Cloud. Ce sera l'occasion de découvrir différents ateliers que nous mettrons en place tout au long de l'année scolaire 2023-2024 (sorties, ateliers intergénérationnels, pratiques artistiques, recueil de souvenirs...). N'hésitez pas à venir nombreux même si vous n'avez pas la main verte !

Vivre ensemble une chance à cultiver, fil directeur de la Semaine Bleue 2023, se décline au quotidien sur la partition de l'Espace animation des Coteaux !

Merci de votre fidélité et de votre amitié !

Musicalement vôtre

Abed, Amandine et Valérie

LUNDI 2 OCTOBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



MARDI 3 OCTOBRE

10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Word et Excel. Sur inscriptions.

14 h 30 : Balade des amis des Coteaux au Parc de Saint-Cloud. Sur inscriptions au 01 46 89 64 86. Annulation si la météo est capricieuse. Chaussures confortables et vêtements adaptés ainsi qu'une bouteille d'eau sont recommandés. RDV devant la maison de l'amitié.



JEUDI 5 OCTOBRE

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

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



VENDREDI 6 OCTOBRE



A partir de 10 h inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour les 5 ateliers de chant et de musique « En avant la musique » en partenariat avec la Conférence des Financeurs et Movadom, les lundis 16 octobre, 13 et 27 novembre et 4 décembre de

14 h à 15 h, le lundi 11 décembre de 14 h à 15 h 30. Places limitées. Gratuit.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.

SAMEDI 7 OCTOBRE

16 h 00 - 17 h 00 : Dans le cadre du projet « Dans mon jardin au fil des saisons », nous vous informons de l'évènement : Contes du jardin dans le jardin des Avelines. Lecture de contes familiaux par Bruno Walerski de la compagnie Dis-raconte. Ouvert à tous.





Semaine Bleue du 9 au 13 octobre

Lundi 9 octobre à partir de 9h et mardi 10 octobre matin à partir de 9h installation de l'exposition « Nature et Beautés Florales » et mise en place du décor floral. N'hésitez pas à venir nous aider. Sur inscriptions. Au Carré.

L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé les lundi 9, mardi 10, jeudi 12 toute la journée et le mercredi 11 l'après-midi.

MARDI 10 OCTOBRE

16 h 00 : Inauguration de l'exposition « Nature et Beautés Florales » et ouverture de la Semaine Bleue en présence des élus. Sur invitation. Au Carré. Circuit en car prévu.

MERCREDI 11 OCTOBRE

14 h 30 : Atelier intergénérationnel sur le Mail Art (art postal) au Centre de loisirs Saint-Exupéry animé par un médiateur du musée de la Poste. Nous apprendrons à décorer lettres, enveloppes, poèmes sur le thème « Nature et Beautés Florales ». Les courriers seront ensuite remis aux patients de l'Institut Curie dans le cadre de la manifestation Octobre Rose.

Sur inscriptions. Places limitées.

JEUDI 12 OCTOBRE

10 h 00 : Expérience de réalité virtuelle à la résidence des Heures Claires. Muni de casques nous irons à la découverte des beautés de la nature. Expériences et voyages inédits garantis !

14 h 30 : La fleur dans tous ses états à la résidence des Heures Claires. Au programme : quiz autour des secrets des fleurs, des expressions françaises, symbolique et langage des fleurs dans les chansons... Nous visualiserons également quelques belles photographies florales tous ensemble.

VENDREDI 13 OCTOBRE

14 h 00 – 16 h 00 : Bal floral aux Coteaux. Nous vous proposons de venir costumés sur le thème des fleurs et de la nature pour un moment festif garanti ! Circuit en car prévu.

16 h 00 : Buffet de clôture en présence des élus.

LUNDI 16 OCTOBRE

14 h 00 – 15 h 00 : Atelier musical « On connaît la chanson » animé par un musicien et un ergothérapeute. En partenariat avec Movadom et la Conférence des Financeurs. Sur inscriptions à partir du vendredi 6 octobre 10 h. Places limitées. Gratuit.

15 h 15 - 17 h 00 : Jeux de société.



MARDI 17 OCTOBRE

10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Les risques liés à internet (Les différentes formes de piratage informatique). Sur inscriptions.

14 h 30 : Gymnastique cérébrale. Ouvert à tous.



JEUDI 19 OCTOBRE

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

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

14 h 00 : Démontage de l'exposition au Carré. N'hésitez pas à venir nous aider.





VENDREDI 20 OCTOBRE



A partir de 10 h inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour l'atelier « A vos boccas » sur le thème de la conservation des fruits et légumes au Jardin du Piqueur le mercredi 25 octobre de 14 h à 16 h et pour l'après-midi crêpes d'Amandine le mardi

24 octobre à 14 h 30. Places limitées. Gratuit.

13 h 30 – 17 h 00 : Présentation à l'Espace animation des Coteaux du projet coopératif « Dans mon jardin au fil des saisons » et rencontre avec l'autrice-illustratrice Raphaële BERNARD-BACOT, en résidence à la médiathèque de Saint-Cloud, suivie des anniversaires d'octobre.



LUNDI 23 OCTOBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



MARDI 24 OCTOBRE

14 h 30 : Après-midi « crêpes » d'Amandine aux Coteaux. Sur inscriptions. Places limitées.



MERCREDI 25 OCTOBRE

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 35 €.

14 h 00 – 16 h 00 : Atelier sur le thème de la conservation des fruits et légumes au Jardin du Piqueur. A vos boccas ! La lactofermentation est un procédé de conservation très ancien qui consiste à augmenter la durée de conservation des aliments tout en préservant la quasi-totalité de leurs bienfaits nutritionnels. Venez découvrir cette technique ancestrale. Sur inscriptions à partir du vendredi 20 octobre 10 h. Places limitées. Gratuit. Prévoir titre de transport.



JEUDI 26 OCTOBRE

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

VENDREDI 27 OCTOBRE

10 h -- 11 h 30 : Atelier informatique pour débutants avec Abed. Sur inscriptions.

13 h 30 : Jeux de société.



LUNDI 30 OCTOBRE

13 h 30 : Jeux de société.

Programmes et photographies sont en ligne sur le site internet de la ville 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.

