



### Sacré mois d'octobre !

« Participer, échanger telles sont les clés du bien vieillir dans son territoire. Il s'agit avant tout de bien vivre avec son corps en lui conservant ses capacités motrices et intellectuelles garantes de la mobilité qui constitue le principal facteur d'autonomie et de lien social. Il s'agit également d'échapper à la « relégation sociale » qui reste la résultante de l'isolement social et du sentiment de solitude. Rester en lien » sera donc notre mot d'ordre pour la Semaine Bleue 2025 », peut-on lire dans les documents officiels de cet événement national auquel nous participons depuis plusieurs années déjà. Après des semaines de préparation, **la Semaine Bleue 2025** concoctée par les seniors et l'équipe de l'Espace d'animation des Coteaux va donc ouvrir ses portes ! Au programme **Sacré Patrimoine ! Paris et ses lieux de culte**, une exposition qui permettra de découvrir décors et architectures des plus variés. N'hésitez pas à en parler autour de vous, l'exposition, fruit d'une dizaine de safaris photos, durera jusqu'au mercredi 15 octobre inclus, ce sera au Carré. Des visites commentées de 3 églises de Saint-Cloud seront proposées, le lien intergénérationnel sera mis en pratique lors d'un quiz, deux cocktails, un après-midi musical avec chanteuse et musicien vous permettront d'échanger et de partager des instants festifs, c'est certain. Venez nombreux, ce programme est pour vous !

Et après la Semaine Bleue ? Et bien on continue ! La mode est une fête au musée des Arts décoratifs, les créations de **Paul Poiret** nous donnent rendez-vous le 22 octobre. Dernière souveraine d'Egypte, **Cléopâtre** nous dévoilera son mystère à l'Institut du Monde Arabe. Les inscriptions débiteront le 21 octobre pour une visite le mercredi 12 novembre. Nous sommes enfin très heureux de vous annoncer que l'expérience féérique du **Grand Noël de Vaux-le-Vicomte** fera briller vos yeux le 26 novembre prochain (inscription le vendredi 24 octobre matin aux Coteaux).

Et à part les sorties ? Du cinéma, de l'informatique, de la mémoire, de l'art floral, de la gym douce, de l'art plastique, des jeux de société, **une balade sur l'île Saint-Germain**, un atelier cuisine automnal, de la lecture, des anniversaires...

Bref, tous les ingrédients sont réunis pour que « **Rester en lien** » ne soit pas que littérature aux Coteaux !

Nous avons hâte de partager tous ces beaux moments avec vous...



*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 (2024)** sur les revenus 2023 pour **éventuellement pouvoir bénéficier d'un dégrèvement lors de certaines sorties.**

#### **MERCREDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE**

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

#### **JEUDI 2 OCTOBRE**

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

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques et atelier libre «de fil en aiguille ».**



#### **VENDREDI 3 OCTOBRE**

A partir de 10 h inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour l'atelier cuisine d'Amandine. Velouté de courge butternut, bacon grillé et petits pains express, mardi 21 octobre, 14 h 30.

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

### **Semaine Bleue du 6 au 10 octobre**

**Lundi 6 et mardi 7 octobre à partir de 9h installation de l'exposition « Sacré patrimoine ! Paris et ses lieux de culte » et mise en place du décor floral au Carré. N'hésitez pas à venir nous aider. Sur inscription.**

#### **MARDI 7 OCTOBRE**

**16 h 00 : Vernissage de l'exposition « Sacré patrimoine ! Paris et ses lieux de culte » et ouverture de la Semaine Bleue en présence des élus. Sur invitation. Au Carré. Circuit en car prévu.**

#### **MERCREDI 8 OCTOBRE**

**14 h 00 : Quiz intergénérationnel avec les enfants de l'accueil de loisirs Saint-Exupéry. Sur inscription.**

#### **JEUDI 9 OCTOBRE**

**10 h 00 : Visite commentée de l'église Saint-Clodoald (1 Place de l'Eglise) par Juliette Maridet responsable du service Patrimoine et archives. Sur inscription.**

**12 h 00 : Pique-nique aux Coteaux.** Chacun pourra ramener son en-cas et nous partagerons un moment de convivialité.

**14 h 30 : Visite commentée de l'église Notre Dame des Airs (3 avenue Alfred Belmontet) par Juliette Maridet responsable du service Patrimoine et archives. Sur inscription.**

#### **VENDREDI 10 OCTOBRE**

**10 h 00 : Visite commentée de l'église Stella Matutina (68 avenue du Maréchal Foch) par Juliette Maridet responsable du service Patrimoine et archives. Sur inscription.**

**14 h 15 : Duo 100% musique.** Venez passer l'après-midi en musique aux Coteaux avec Eric Dauphin et Tiphaine Nadal au son du jazz, de la variété française et internationale. Ouvert à tous.

**16 h 30 : Buffet de clôture en présence des élus.**



**L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé les lundi 6 et mardi 7 octobre toute la journée et mercredi 8 octobre après-midi. .**

### **LUNDI 13 OCTOBRE**

**14 h 30 : Thé ciné aux 3 Pierrots. Au programme, L'attachement** un film de Carine Tardieu, avec Valéria Bruni Tedeschi et Pio Marmai.

Sandra, quinquagénaire farouchement indépendante, partage soudainement et malgré elle l'intimité de son voisin de palier et de ses deux enfants. Contre toute attente, elle s'attache peu à peu à cette famille d'adoption. Un hymne à la vie et à la résilience.

**5 € à régler le jour-même aux 3 Pierrots. Sur inscription.**

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



### **MARDI 14 OCTOBRE**

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

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



### **MERCREDI 15 OCTOBRE**

**A partir de 10 h inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite libre de l'exposition Paul Poiret, la mode est une fête au musée des Arts Décoratifs, mercredi 22**

**octobre, 11 h 15.** Une immersion dans l'univers foisonnant du créateur, de la Belle Époque aux Années folles. Gratuit. Places limitées. Prévoir titres de transport.

**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 16 OCTOBRE**

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

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques et atelier libre «de fil en aiguille ».**

### **VENDREDI 17 OCTOBRE**

**10 h – 11 h 30 : Atelier informatique pour débutants avec Abed : Rangement des applications, comment libérer de la place et trier ses photos sur smartphone et tablette.**

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



### **LUNDI 20 OCTOBRE**

**9 h 30 : Balade des amis des Coteaux sur l'Île Saint-Germain.** RDV à l'arrêt T2 Parc de Saint-Cloud. Chaussures confortables et vêtements adaptés ainsi qu'une bouteille d'eau sont recommandés. Sous réserve de la météo du jour. Sur inscriptions. Prévoir titres de transport.

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

### **MARDI 21 OCTOBRE**

**A partir de 10 h inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite commentée par Valérie de l'exposition « Le mystère Cléopâtre » à l'Institut du Monde Arabe, mercredi 12 novembre, 12 h.** Gratuit. Places limitées. Prévoir titres de transport.

**14 h 30 : Atelier cuisine d'Amandine. Velouté de courge butternut, bacon grillé et petits pains express.** Sur inscription à partir du vendredi 3 octobre, 10 h. Gratuit. Places limitées.





### MERCREDI 22 OCTOBRE

**11 h 15 : Visite libre de l'exposition Paul Poiret, la mode est une fête au musée des Arts Décoratifs.** Une immersion dans l'univers foisonnant du créateur, de la Belle Époque aux Années folles. Inscriptions à partir du mardi 15 octobre, 10 h au 01 46 89 64 86. Gratuit. Prévoir titres de transport. Places limitées.

### JEUDI 23 OCTOBRE

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques et atelier libre «de fil en aiguille ».**

### VENDREDI 24 OCTOBRE

**A partir de 10 h : inscriptions sur place à l'Espace d'animation des Coteaux pour le Grand Noël au château de Vaux le Vicomte qui aura lieu le mercredi 26 novembre après-midi.** 2025 célébrera les 20 ans des décorations de Noël du superbe château de Vaux-le-Vicomte. L'occasion de participer à une expérience féerique et inoubliable. Dans le château, une ambiance chaleureuse et festive nous attendra : crépitements des feux de cheminée, somptueuses décorations dans les salons d'apparat, et une projection immersive à 360° dans le Grand Salon, rappelant la splendeur de ce lieu historique. Les jardins se métamorphoseront en un véritable royaume enchanté. De quoi faire pétiller nos yeux d'enfant.

**Avec dégrèvement de 70 % : 6,57 €, avec dégrèvement de 35 % : 14,23 €. Sans dégrèvement : 21,90 €.** Places limitées. Transport en car prévu.

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



### LUNDI 27 OCTOBRE

**13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société et anniversaires d'octobre.**



### JEUDI 30 OCTOBRE

**13 h 30 – 16 h 30 : Atelier libre d'arts plastiques et atelier libre «de fil en aiguille ».**

### VENDREDI 31 OCTOBRE

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

**Programmation 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.**

