



Programme d'octobre 2026

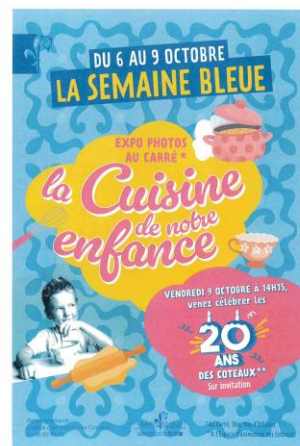
Un grand coup de chapeau !

Après des mois de rencontres, d'ateliers d'écriture, de création, d'enregistrements, de prises de vue, de préparatifs pour la décoration..., l'exposition « Mémoire de la Cuisine de mon Enfance » vous sera dévoilée le mardi 6 octobre à 16 h au Carré. Plus d'une soixantaine de seniors ont embarqué dans cette savoureuse et émouvante aventure, qu'ils en soient ici remerciés. A noter que l'exposition sera ouverte au grand public du 7 au 15 octobre, n'hésitez pas à en parler autour de vous. Un atelier d'écriture, ouvert à tous petits et grands, et une présentation de l'exposition seront proposés le mercredi 7 à l'heure du déjeuner. Venez accompagnés, si vous le souhaitez.

Béret basque, chapeau pointu, bibi, capeline, chapeau de paille, panama, casquette..., n'oubliez pas d'arborer votre plus beau couvre-chef, si possible customisé, pour la fête des 20 ans des Coteaux. Elle clôturera en musique et en surprises la belle Semaine Bleue gourmande que nous vous avons concoctée. Nous vous attendons nombreux. Cette Semaine est pour vous, et il y en aura pour tous les goûts !

Bonne dégustation et bon anniversaire à l'Espace d'animation des Coteaux.

Abed, Amandine et Valérie



Afin de mettre à jour notre base de données, merci de nous faire part de tout changement concernant vos coordonnées téléphoniques, vos mails et contacts à prévenir en cas d'urgence.

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

JEUDI 1^{er} OCTOBRE

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

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

VENDREDI 2 OCTOBRE



A partir de 10 h, inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la journée-découverte du Salon du Chocolat à la Porte de Versailles (Paris 15e), le mercredi 28 octobre. Prévoir titres de transport. Environ 16 euros, à régler le jour-même ou achat du billet sur internet.

L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé le 2, 5 et 6 octobre pour la préparation de la Semaine Bleue et le mercredi 7 octobre après-midi pour l'atelier intergénérationnel au Centre de loisirs Saint-Exupéry.



Semaine Bleue du 5 au 9 octobre

Lundi 5 et mardi 6 octobre à partir de 9h installation de l'exposition « Mémoire de la cuisine de mon enfance » et mise en place du décor floral au Carré. N'hésitez pas à venir nous aider. Sur inscription.

MARDI 6 OCTOBRE

16 h 00 : Vernissage de l'exposition « Mémoire de la cuisine de mon enfance » et ouverture de la Semaine Bleue en présence des élus. Sur invitation. Au Carré. Circuit en car prévu. L'exposition sera ouverte au grand public du 7 au 15 octobre.

MERCREDI 7 OCTOBRE

11 h 30 – 13 h 30 : Autour de l'expo. Venez en solo ou avec vos proches découvrir l'exposition « Mémoire de la cuisine de mon enfance ». Un atelier d'écriture en lien avec le thème vous sera proposé et vous pourrez ainsi enrichir les témoignages présentés. Au Carré, 3 bis rue d'Orléans.

14 h 00 : Le meilleur pâtissier des Coteaux. Atelier intergénérationnel avec les enfants du Centre de loisirs Saint-Exupéry. Librement inspirée de l'émission télévisée « Le meilleur pâtissier », cette activité proposera à chacune des équipes constituées d'enfants et de seniors, plusieurs défis à relever. Tels Cyril Lignac et Mercotte, un jury départagera les participants. De beaux moments gourmands en perspective. Sur inscription. Au Centre de loisirs Saint-Exupéry.

JEUDI 8 OCTOBRE

10 h 00 : Epluchons, coupons, mijotons. Notre chef Amandine vous invite à partager un moment convivial en préparant de bonnes recettes de soupes. Au menu : carottes, pommes de terre, poireaux... et quelques ingrédients mystères. Sur inscription. Espace d'animation des Coteaux.

14 h 00 : Karaoké chantons, soupçons. Venez nombreux pour notre karaoké gourmand animé par Didier Couturier. Un bar à soupes sera proposé lors de la collation. Apportez votre plus beau bol et une cuillère à soupe pour l'occasion. Espace d'animation des Coteaux.

VENDREDI 9 OCTOBRE

10 h 30 : Instants gourmands. Poèmes, contes, extraits littéraires..., venez vous délecter de morceaux choisis par l'équipe de la médiathèque sur la thématique de la gourmandise. Sur inscription. La rencontre aura lieu à la médiathèque.

14 h 15 : 20 ans ! Arborez votre plus beau chapeau et venez faire la fête pour célébrer en musique les 20 ans de notre structure. Nous feuillèterons ensemble l'album de nos souvenirs avec quelques jolies surprises. Venez nombreux.

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

LUNDI 12 OCTOBRE



A partir de 9 h 30, inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour l'atelier cuisine d'Amandine du mardi 27 octobre. Au menu, lasagnes végétariennes aux légumes d'automne et ricotta. Gratuit. Places limitées.

13 h 00 : Visite privilège et guidée du Petit Château de Sceaux. En partenariat avec l'Institut des Hauts-de-Seine. Inscriptions à partir du vendredi 25 septembre, 10 h au 01 46 89 64 86.

Places limitées. Gratuit. Circuit en car prévu.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



MARDI 13 OCTOBRE

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

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



MERCREDI 14 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 37 euros.

JEUDI 15 OCTOBRE

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

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



VENDREDI 16 OCTOBRE

L'Espace d'animation des Coteaux sera fermé toute la journée pour cause de démontage de notre exposition.

LUNDI 19 OCTOBRE



A partir de 10 h, inscriptions par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite guidée par Valérie de l'exposition « Vive la mariée » à l'Institut du Monde Arabe à Paris **mardi 3 novembre.** Nous découvrirons une sélection exceptionnelle de costumes et parures jamais montrée en France, mise en miroir avec les créations de 27 artistes contemporains originaire du Maghreb et de ses diasporas, qui posent leur regard subjectif sur ce moment important dans la vie sociale et intime. **Gratuit. Places limitées. Prévoir titres de transport.**

14 h 30 : Thé ciné aux 3 Pierrots. De la Comédie Française. Dans 3 heures, Nina dévoile sa première mise en scène à la Comédie-Française. Mais dans l'agitation des dernières répétitions, rien ne se passe comme prévu : retards, coups de stress, problèmes techniques et problèmes d'égo secouent la troupe. Pourtant, Nina n'a pas d'autre choix que d'aller jusqu'au bout car s'il y a bien une règle d'or à la Comédie-Française, c'est qu'on n'annule pas. Commence alors une course contre la montre pour sauver la représentation. Irrésistible ! **Sur inscriptions. 5 euros à régler le jour-même sur place.**



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

MARDI 20 OCTOBRE

10 h 00 : **Cercle de lecture.** N'hésitez pas à nous rejoindre dans ce petit groupe fort sympathique pour échanger autour de nos lectures. Ouvert à tous.



MERCREDI 21 OCTOBRE

10 h 30 : **Visite guidée par Valérie de l'exposition « Plumes du Paradis » au musée du Quai Branly.** Des forêts de Nouvelle-Guinée aux tableaux des grands maîtres de l'école du Nord, une traversée fascinante sur les traces des oiseaux de paradis, créatures flamboyantes qui captivent le monde depuis cinq siècles. Inscriptions à partir du lundi 28 septembre, 10 h au 01 46 89 64 86. **Gratuit. Places limitées. Prévoir titres de transport.**



JEUDI 22 OCTOBRE

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



VENREDI 23 OCTOBRE

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



LUNDI 26 OCTOBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.

MARDI 27 OCTOBRE

14 h 30 : Atelier cuisine d'Amandine. Lasagnes végétariennes aux légumes d'automne et ricotta. Sur inscription à partir du lundi 12 octobre, 9 h 30. **Gratuit. Places limitées.**

MERCREDI 28 OCTOBRE

10 h 00 : Salon du chocolat à la Porte de Versailles de Paris. Sur inscription par téléphone au 01 46 89 64 86, à partir du vendredi 2 octobre, 10 h. Environ 16 €, à régler le jour-même ou achat du billet sur internet. Prévoir titres de transport.



JEUDI 29 OCTOBRE

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

VENREDI 30 OCTOBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



LUNDI 2 NOVEMBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société.



MARDI 3 NOVEMBRE

13 h 00 : Visite guidée par Valérie de l'exposition « Vive la mariée » à l'Institut du Monde Arabe à Paris. Inscriptions à partir du jeudi 22 octobre, 10 h au 01 46 89 64 86. **Gratuit. Places limitées. Prévoir titres de transport.**

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.

