



La rentrée a sonné !

La rentrée a sonné et nous sommes ravis de vous retrouver. Durant ce mois de septembre, les préparatifs pour la Semaine Bleue vont bon train. Les couleurs se déclinent en de multiples ateliers et activités qui vous seront proposés du lundi 10 au samedi 15 octobre prochain.

En attendant, nous poursuivons nos pérégrinations. Avec tout d'abord, la Galerie de l'Evolution du Museum d'Histoire Naturelle que nous découvrirons en petits groupes, les 14,15 et 16 septembre (au choix), une belle occasion de nous émerveiller devant cette époustouflante muséographie et de découvrir les spécificités animalières de chaque continent. Autre univers, dans le Cadre des Journées du Patrimoine, l'Institut des Hauts-de-Seine nous ouvrira les portes du Château d'Asnières-sur-Seine en présence des chanteurs de la Maîtrise des Hauts-de-Seine, le jeudi 22 septembre ou le lundi 19 septembre. Un moment à ne pas manquer.

Le mois de septembre marquera également le début des festivités concernant les 1500 ans de Clodoald. Nous ne pouvons manquer la conférence de Franck FERRAND au Carré, le 7 septembre.

Côté créatif, un atelier de fabrication de badges colorés vous sera également proposé le mardi 27 septembre, sans oublier tous les autres rendez-vous (informatique, arts plastiques, art floral, gym cérébrale...).

Une nouveauté est à souligner. Alors que régulièrement le groupe d'amis de l'Espace d'animation des Coteaux s'agrandit, et que depuis quelque temps, de plus jeunes seniors nous rejoignent, nous avons décidé de leur proposer 5 ateliers Tremplin du PRIF afin de les aider à mieux appréhender les deux premières années de leur retraite. N'hésitez pas à nous contacter si vous pensez être concerné et n'hésitez pas à en parler autour de vous, si vous pensez que votre entourage peut être intéressé.

A très vite !

Abed, Amandine et Valérie



JEUDI 1 SEPTEMBRE

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



VENDREDI 2 SEPTEMBRE

A partir de 10 h, inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la conférence « Saint-Cloud depuis Saint-Cloud : 1500 ans d'histoire » par Franck FERRAND au

Carré, le 7 septembre à 20 h 30. Gratuit. Places limitées.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.



LUNDI 5 SEPTEMBRE

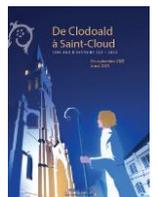
A partir de 10 h, inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour les visites de la Grande Galerie de l'évolution du Museum d'Histoire Naturelle prévues les 14, 15 et 16 septembre (au choix). Gratuit. Places limitées. Transport en véhicule sous réserve.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.



MERCREDI 7 SEPTEMBRE

20 h 30 Conférence de Franck FERRAND « Saint-Cloud depuis saint Cloud : 1500 ans d'histoire » au Carré, 3 bis rue d'Orléans. Gratuit. Places limitées. Sur inscriptions au 01 46 89 64 86 à partir du vendredi 2 septembre 10 h.



JEUDI 8 SEPTEMBRE

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



VENDREDI 9 SEPTEMBRE

A partir de 10 h, inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 pour la visite conférence du château d'Asnières-sur-Seine, le jeudi 22 septembre, 14 h 00, en présence des chanteurs de la Maîtrise des Hauts-de-Seine dans le cadre des Journées du Patrimoine. Gratuit, invitation de l'Institut des Hauts-de-Seine.

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.



LUNDI 12 SEPTEMBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.



MARDI 13 SEPTEMBRE

10 h 00 – 12 h 00 : Atelier informatique pour débutants avec Abed. Transférer, recadrer ses photos et créer des dossiers. Sur inscription.

14 h 30 : Gymnastique cérébrale. Ouvert à tous.

MERCREDI 14 SEPTEMBRE

14 h 30 Découverte de la Grande Galerie de l'évolution au Museum d'Histoire Naturelle de Paris. Visite commentée par Valérie. Dans le très joli cadre du Jardin des Plantes, la Grande Galerie de l'Évolution, un hall immense cerné de trois balcons éclairés par une verrière de 1 000 m², abrite 7000 spécimens des mondes terrestres et aquatiques. L'occasion nous sera donnée de découvrir ou redécouvrir ce lieu en petits groupes. De la savane à l'antarctique ; du désert à la forêt amazonienne, des espèces en voies de disparition ou disparues..., nous musarderons dans la nef et les cabinets de curiosité et nous évoquerons l'histoire et le rôle de ce fascinant musée. Gratuit. Sur inscription par téléphone à partir du lundi 5 septembre, 10 h. Places limitées. Transport en véhicule sous réserve, sinon prévoir ticket de transport. L'Espace animation des Coteaux sera fermé l'après-midi.



JEUDI 15 SEPTEMBRE

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

14 h 30 Découverte de la Grande Galerie de l'évolution au Museum d'Histoire Naturelle de Paris. Visite commentée par Valérie. Gratuit. Sur inscription par téléphone à partir du lundi 5 septembre, 10 h. Places limitées. Transport en véhicule sous réserve, sinon prévoir ticket de transport.



VENDREDI 16 SEPTEMBRE

13 h 30 – 17 h 00 : Jeux de société. Circuit en car prévu.



14 h 30 : Découverte de la Grande Galerie de l'évolution au Museum d'Histoire Naturelle de Paris. Visite commentée par Valérie. Gratuit. Sur inscription par téléphone à partir du lundi 5 septembre, 10 h. Places limitées. Transport en véhicule sous réserve, sinon prévoir ticket de transport





LUNDI 19 SEPTEMBRE

13 h 30 – 17 h 00 : **Jeux de société.** Circuit en car prévu.



MARDI 20 SEPTEMBRE

10 h 00 – 12 h 00 : **Conférence informatique : Traitement de texte « Word ».** Sur inscription.



MERCREDI 21 SEPTEMBRE

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 €.



JEUDI 22 SEPTEMBRE

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

14 h 00 : **Visite conférence du château d'Asnières-sur-Seine.** A titre

exceptionnel, les plus grands airs de Carmen seront interprétés par les solistes et les chanteurs de la Maitrise des Hauts-de-Seine. Invitation de l'institut des Hauts-de-Seine. Circuit en car prévu. Gratuit. Inscription par téléphone au 01 46 89 64 86 vendredi 9 septembre à partir de 10 h



VENDREDI 23 SEPTEMBRE

10 h-11 h : **Atelier PRIF Tremplin pour les jeunes retraités** (voir encadré). Présentation du projet et du PRIF

13 h 30 – 17 h 00 : **Jeux de société.** Circuit en car prévu.



LUNDI 26 SEPTEMBRE

13 h 30 – 17 h 00 : **Découverte de nouveaux jeux de société et anniversaires de septembre.** Circuit en car prévu.



MARDI 27 SEPTEMBRE

10 h 00 -12 h 00 : **Conférence informatique : Initiation « Excel ».** Sur inscription.

14 h 30 : **Atelier créatif. Fabrication de badges colorés pour la préparation de la Semaine Bleue.** N'hésitez pas à apporter des revues que l'on pourra découper.



MERCREDI 28 SEPTEMBRE

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



JEUDI 29 SEPTEMBRE

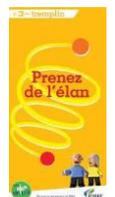
10 h 15-11 h 15 : **Gymnastique douce.** Sur inscription.

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

VENDREDI 30 SEPTEMBRE

10 h – 12 h : **Atelier Tremplin :** atelier de présentation et d'échanges entre les participants autour de l'approche de la retraite. Gratuit. Sur inscription, pour les jeunes retraités.

13 h 30 : **Jeux de société.** Circuit en car prévu.





Retenez bien la date du 10 au 15 octobre, ce sera La Semaine Bleue. Activités surprises tous les jours, du lundi au samedi inclus.

Poursuite des inscriptions pour l'année 2022 sauf pour ceux qui sont déjà inscrit depuis le début d'année.

Prévoir un certificat médical de moins de 3 mois pour la pratique de la gym douce. Participation de 56 € pour la gym (places limitées) et 60 € pour le cyber. Paiement par carte bancaire de préférence.

Merci de penser à nous fournir (pour ceux qui le souhaitent) vos derniers avis d'imposition (2021) pour éventuellement pouvoir bénéficier d'un dégrèvement lors de certaines sorties.

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.

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

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.



Ateliers PRIF Tremplin.

Ces 5 ateliers gratuits, assurés par la société Neosilver, partenaire du PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) s'adressent aux jeunes retraités, de leur premier jour de retraite à la fin de leur 2e année de retraite, pour les accompagner aux mieux dans cette transition parfois délicate.

Ils s'articuleront de la manière suivante :

Vendredi 23 septembre, de 10 h à 11 : présentation du projet et du PRIF

Vendredi 30 septembre, de 10 h à 12 h : atelier de présentation et d'échanges entre les participants autour de l'approche de la retraite

Vendredi 7 octobre, de 10 h à 12 h : atelier autour de la santé, comment rester en forme

Vendredi 14 octobre, de 10 h à 12 h : atelier autour des démarches administratives et juridiques

Vendredi 21 octobre, de 10 h à 12 h : atelier autour de l'importance du lien social, des acteurs associatifs locaux et initiation de projets personnalisés

Vendredi 20 janvier, de 10 h à 12 h : atelier après 3 mois, bilan des projets personnalisés

Nb de participants : 10 à 15 personnes

Localisation des ateliers : Espace animation des Coteaux.

Inscription au 01 46 89 64 86, ouvert aux Clodoaldiens et aux non Clodoaldiens.

Nous réfléchissons actuellement à la mise en place d'un atelier équilibre en mouvement. Le dispositif du Prif impose d'inscrire de nouveaux participants, donc si vous n'avez jamais participé à cet atelier n'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt. Nous pourrions envisager ce projet si nous constituons un groupe de 12 personnes. Gratuit.

