



JEUDI 1 FEVRIER

10 h 15 – 11 h 15 : **Gymnastique douce**
13 h 30 – 16 h 30 : **Atelier libre d'arts plastiques.**



VENDREDI 2 FEVRIER

13 h 30 – 16 h 20 : **Cinéma solidaire** à l'Espace Animation des Coteaux : **Né quelque part** de Mohamed Hamidi avec Tewfik Jallab et Jamel Debbouze. Farid, jeune Français de 26 ans, doit aller en Algérie pour sauver la maison de son père. Découvrant ce pays où il n'a jamais mis les pieds, il tombe sous le charme d'une galerie de personnages étonnants dont l'humour et la simplicité vont profondément le toucher.



LUNDI 5 FEVRIER

A partir de 10 h : Inscriptions par téléphone pour la sortie conférence-débat « la sénior-gastronomie » du vendredi 16 février à Boulogne-Billancourt. Places limitées. **Inscriptions par téléphone pour la visite des coulisses du théâtre des 3 Pierrots** du 8 février.
13 h 30 – 16 h 20 : **Jeux de société**



MARDI 6 FEVRIER

10 h 00 – 12 h 00 : **Conférence informatique : Eveil internet et courrier électronique.** Se connecter en Wifi. La navigation avec ou sans google. Les média : journaux, radio, télé. Les favoris : enregistrer ses sites favoris. Copier-coller d'internet vers word. Les services utiles. Création d'un compte mail, gestions des mails et envoi de pièces jointes.
14 h 30 : **Cercle de lecture.** Ouvert à tous. Venir avec un livre que vous avez lu.



MERCREDI 7 FEVRIER

Sortie à Beauvais : Visite guidée de l'usine Paris Caramels, déjeuner au restaurant, visite guidée de la Manufacture nationale de la tapisserie de Beauvais. **L'Espace Animation des Coteaux est fermé l'après-midi.**

JEUDI 8 FEVRIER

10 h 15 – 11 h 15 : **Gymnastique douce**
10 h – 11 h 30 **Informatique grand débutant :** prendre en main son ordinateur et connaître ses fonctionnalités. Sur inscriptions. Places limitées.
14 h 00 : **Visite des coulisses du théâtre des 3 Pierrots.** Sur inscriptions par téléphone.



VENDREDI 9 FEVRIER

13 h 30 – 16 h 20 : **Jeux de société**



LUNDI 12 FEVRIER

A partir de 10 h 00 : inscription à l'Espace Animation des Coteaux pour participer à la sortie du mercredi 14 mars : Visite guidée du Château de Châteaudun, déjeuner au restaurant, visite guidée des Grottes du Foulon de Châteaudun. Avec dégrèvement de 70 % : 11 €, avec dégrèvement de 35 % : 23 €, sans dégrèvement : 36 €. Places limitées.
13 h 30 – 16 h 20 : **Jeux de société**





MARDI 13 FEVRIER

10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique Eveil internet et courrier électronique. Se connecter en Wifi. La navigation avec ou sans google. Les média : journaux, radio, télé. Les favoris : enregistrer ses sites favoris. Copier-coller d'internet vers word. Les services utiles. Création d'un compte mail, gestions des mails et envoi de pièce jointe.



14 h 30 : Gymnastique cérébrale. Ouvert à tous.

JEUDI 15 FEVRIER

10 h 15 – 11 h 15 : Gymnastique douce

10 h – 11 h 30 : Informatique grand débutant : prendre en main son ordinateur et connaître ses fonctionnalités. Sur inscriptions. Places limitées.

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



VENDREDI 16 FEVRIER

14 h 00 – 16 h 00 : Conférence débat « La sénior-gastronomie » cette conférence-débat qui aura lieu à Boulogne-Billancourt (suivie d'un goûter-buffet) proposera de revenir sur les idées reçues dans le domaine de l'alimentation. **En présence de Monsieur Serge Ligneau, ancien chef-cuisinier chez Joël Robuchon.** Sur inscriptions par téléphone. Places limitées. Circuit en car prévu.



LUNDI 19 FEVRIER

13 h 30 – 16 h 20 : Jeux de société



JEUDI 22 FEVRIER

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

VENDREDI 23 FEVRIER

13 h 30 -- Jeux de société.



LUNDI 26 FEVRIER

13 h 30 -- Jeux de société. 15 h 30 -16 h 20 : Anniversaires.



MERCREDI 28 FEVRIER

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 **32 €.**



Programmes et photographies sont en ligne sur notre site internet <http://www.espace-coteaux.saintcloud.fr/> N'hésitez pas à nous téléphoner pour vous renseigner au 01 46 89 64 86.

