



VENDREDI 1 FEVRIER

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société.



LUNDI 4 FEVRIER

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société.

MARDI 5 FEVRIER

10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Créer des dossiers et archiver ses mails. Participation de 58 euros pour l'année 2019.



MERCREDI 6 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 de 35€.



JEUDI 7 FEVRIER

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



VENDREDI 8 FEVRIER

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société.



INSCRIPTION



LUNDI 11 FEVRIER

A partir de 10 h 00 : inscription à l'Espace Animation des Coteaux pour participer à la sortie du mercredi 13 mars : Visite guidée de la miellerie du Gâtinais, déjeuner au restaurant, visite guidée du musée de l'imprimerie de Malesherbes. Avec Dégrèvement de 70 % : 12 €, avec dégrèvement de 35 % : 27 €, sans dégrèvement : 41 €. Merci de nous fournir votre avis d'imposition 2018, si vous souhaitez que l'on étudie la possibilité d'un dégrèvement.

Inscriptions aux coteaux pour la journée " Silver Fourchette " du mardi 19 mars.

Quiz nutrition et atelier de cuisine. Places limitées. Sur inscriptions.

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société.



MARDI 12 FEVRIER

A partir de 10 h 00 : inscriptions par téléphone pour la journée " Silver Fourchette " du mardi 19 mars. Quiz nutrition et atelier de cuisine. Dans la limite des places disponibles. Sur inscriptions.

10 h 00 – 12 h 00 : Conférence informatique : Créer des dossiers et archiver ses mails.

14 h 30 : Gymnastique cérébrale. Ouvert à tous.



JEUDI 14 FEVRIER

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



VENDREDI 15 FEVRIER

10 h -- 11 h 30 : Atelier informatique pour débutants. Sur inscriptions. Participation de 58 euros pour l'année 2019.

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société. Pas de car à l'aller.



LUNDI 18 FEVRIER

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société.

MARDI 19 FEVRIER

14 h à 15 h 45 : Conférence Arts et Loisirs au Carré, 3 bis rue d'Orléans. « Japon-Japonisme 1867-2018 » Sur inscriptions. Participation de 5 € à régler le jour-même au Carré.



MERCREDI 20 Février

Sortie à Esteville : Visite guidée du Centre Abbé Pierre-Emmaüs d'Esteville (76), déjeuner, visite guidée du musée des sapeurs-pompiers de Montville (76). Avec dégrèvement de 70 % : 11 €, avec dégrèvement de 35 % : 24 €. Sans dégrèvement : 36

€. Places limitées.



JEUDI 21 FEVRIER

10 h 15 – 11 h 15 : Gymnastique douce

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



VENDREDI 22 FEVRIER

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

14 h 00 : « Les expressions de nos grands-mères » 15 h 30 : anniversaires



LUNDI 25 FEVRIER

13 h 30 -- 17 h 00 : Jeux de société.



JEUDI 28 FEVRIER

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

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.



Tailler une bavette

Donner sa langue au chat
Donner sa langue au chat

Vendredi 22 FEVRIER

Expression de nos grands-mères

« Peigner la girafe », « Tailler une bavette », « Cela ne vaut pas un pet de lapin », « Filer un mauvais coton », « Propre comme un sou neuf », « Avoir des oursins dans les poches » ... notre vocabulaire regorge d'expressions très imagées, souvent appelées expressions de nos grands-mères. Savez-vous ce qu'elles veulent dire, d'où elles viennent et comment elles sont employées aujourd'hui ? Nous vous proposons de tout vous dévoiler lors de cet après-midi ludique, nul doute que les éclats de rire seront au rendez-vous. Venez nombreux vous amuser.

Vendredi 22 FEVRIER, 14 h.

Espace d'Animation des Coteaux, circuit en bus prévu, mêmes horaires que les jeux.



Inscription le 11 février aux Coteaux

De la ruche à l'imprimerie, 13 mars

Notre matinée sera sucrée, puisque nous serons reçus à la miellerie du Gâtinais. Nous y découvrirons bien évidemment l'organisation et la place essentielle qu'occupent les abeilles dans nos sociétés et la mission des apiculteurs, sans oublier l'évocation des plantes à épice et à parfum et une présentation des produits de la ruche, notamment des produits cosmétiques et nutritionnels. Une dégustation sera d'ailleurs proposée avant de prendre la route pour Malherbes dans le Loiret pour le déjeuner. Nous aurons ensuite l'opportunité de pousser les portes d'un tout nouveau musée, le musée-atelier de l'imprimerie de Malherbes, plus grand musée d'Europe dédié à cette thématique. Au programme, un plongeon dans l'histoire de l'imprimerie depuis Gutenberg jusqu'à nos jours, en balayant l'histoire des matières et des matériaux, la typographie, les écritures, Balzac, la lithographie notamment utilisée pour reproduire les œuvres de Braque ou de Picasso, la photogravure, la presse, les imprimés et les livres... Une journée passionnante !



Inscription aux Coteaux, à partir du 11 février 10 h. Avec Dégrèvement de 70 % : 12 €, avec dégrèvement de 35 % : 27 €, sans dégrèvement : 41 €.



Inscription, le 11 FEVRIER aux Coteaux

A vos fourneaux, 19 mars



L'Espace d'Animation des Coteaux se transformera en cuisines de chef, le 19 mars prochain, puisque la journée sera entièrement dédiée à la nutrition. En collaboration avec Silver Fourchette, programme national de sensibilisation à l'alimentation plaisir et santé pour les seniors, la Conférence des Financeurs et le département des Hauts de Seine, nous vous proposons, le matin, un quiz nutrition, en présence d'une diététicienne de Saveurs & Vie, suivie d'une dégustation de produits locaux. Deux ateliers-cuisine en présence d'un chef pouvant accueillir chacun 20 participants sont programmés l'après-midi. Un événement à ne pas manquer, ouvert à tous, même si vous n'êtes pas un cordon bleu !

Inscription aux Coteaux, à partir du 11 lundi février 10 h. Par téléphone, dans la limite des places disponibles, à partir du mardi 12 février, 10 h. Gratuit. Un circuit en car est prévu. Inscriptions obligatoires.

