

# La Semaine Bleue

du 30 septembre  
au 4 octobre 2024



## Lundi 30 sept

### Atelier DO IN 10h à 12h

Issu de la médecine chinoise, le Do In est une technique d'automassage apaisante, vitalisante et ouverte à tous.

Françoise, bénévole et animatrice de cet atelier, est diplômée de la Fédération Française de shiatsu Traditionnel.

*Avec La Citrouille (Françoise Laschok)*

**Lieu :** Mairie de Cesson (salle du conseil)

 Sur inscription auprès de La Citrouille  
Participation de 3€

### Thé dansant 15h30 à 18h

Départ en musique pour cette nouvelle semaine bleue ! Vous aimez danser ? À deux, tout-e seul-e ou avec des amis, venez partager avec nous ce moment convivial.

*CCAS de VSD et CCAS de Cesson*

**Lieu :** Ferme des Arts

 Sur inscription auprès du CCAS de VSD - Gratuit

## Mardi 1<sup>er</sup> oct

### Chez soi en toute sécurité : les clés pour un maintien à domicile réussi 10h à 12h

Comment anticiper son maintien à domicile ou celui d'un proche? Quelles sont les aides dédiées? Qu'est-ce que l'Aide Personnalisée Autonomie? Quels services (téléassistance, soins infirmiers, portage de repas...) pour quels besoins?

*SAPHA, Association RIVAGE - Pôle Autonomie Territoriale, Prévention MAIF*

**Lieu :** Club de l'amitié Cesson  
(3bis avenue de la Zibeline, Cesson)

 Sans inscription - Gratuit

### Sophro'balade 15h à 17h

Une marche tout en douceur, en pleine nature. Rassembler la Sophrologie et la marche en pleine conscience, c'est aller avec soi en écoutant son corps. La sophrobalade se terminera par une relaxation pratiquée allongée ou assis. Une expérience originale et ressourçante qui permet de retrouver sérénité et vitalité.

*CCAS de VSD*

**Lieu :** Parking tunnel accès Bois de Bréviande Vert-Saint-Denis

 Sur inscription auprès du CCAS VSD  
Participation 5€ sur place

## Mercredi 2 oct

### Les applications de santé : pourquoi, comment ?

10h à 12h

Ma santé via mon smartphone :  
Installer une application.

Découverte de Mon espace santé \*, s'y connecter, et rentrer des informations.

Découverte de Doctolib, s'y connecter, et prendre un rendez-vous.

*\*Il permet à tous les usagers de stocker leurs documents et leurs données de santé de façon gratuite et sécurisée mais aussi de les partager avec des professionnels de santé.*

*Béatrix Donnart, conseillère numérique de la ville de VSD*

**Lieu :** Mairie de Vert-Saint-Denis  
(salle du conseil, annexe mairie)

 Sans inscription - Gratuit

**Exposition du Club de l'amitié de Cesson**

Du mardi 01/10 au mardi 08/10 de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30,  
Fermé jeudi après-midi

**Mairie de Cesson, Galerie Guy Michel Boix**

## Jeux, musique et goûter partagé

15h à 17h

Rendez-vous intergénérationnel de la semaine: les seniors sont conviés, avec ou sans petits enfants, à venir jouer. Cette rencontre sera jalonnée de questions sur les musiques préférées des participants, qui seront diffusées sous forme de playlist après la période de jeu. La playlist restera disponible après l'animation.

Médiathèque Gérard Philipe et La Citrouille

**Lien :** Mairie de Vert-Saint-Denis (salle du conseil, annexe mairie)

Sur inscription auprès de la médiathèque Gérard

Philipe - À partir de 7 ans

Une boisson et/ou un gâteau que nous mettrons en commun seront les bienvenus.

## Jeu de 3 oct

### Permanence aide au numérique

9h30 - 12h puis 14h - 17h

Bien configurer vos smartphones ou tablettes.

Aides administratives pour créer vos comptes, Amélie, retraites... en ligne.

Béatrix Donnart, conseillère numérique de la ville de VSD

**Lien :** Mairie de Vert-Saint-Denis

(salle du conseil, annexe mairie)

Sans inscription - Gratuit

### Démonstration danse country et chant à Villa Louise

15h

Le Club de l'amitié de Cesson, ses bénévoles et retraités vous proposent un temps convivial où ils auront le plaisir de vous faire découvrir deux de leurs activités. L'occasion de découvrir cette association et peut-être plus si affinités!

Club de l'amitié de Cesson

**Lien :** EHPAD Villa Louise

Sur inscription auprès de La Citrouille - Gratuit

### Ciné-échange "La vieille dame indigne"

20h

Film de 1965 réalisé par René Allio, d'après une nouvelle de B. Bretcht.

A la mort de son mari, une vieille dame décide de profiter de la vie. Ce film a obtenu le grand prix du festival de Rio de Janeiro.

La Citrouille (Gérard Bernheim, habitant bénévole)

**Lien :** La Citrouille

Sur inscription auprès de La Citrouille

Participation de 5€

## Vendredi 4 oct

### Balade en forêt à Seine-Port

10h à 12h

Une courte balade (boucle d'environ 2kms) est proposée sur un sentier praticable pour tous et pour les personnes à mobilité réduite ou avec déficience visuelle. Vous n'osez plus aller en forêt seul-e, les bénévoles de l'association "Et si on se promenait" et La Citrouille vous emmènent.

La Citrouille

**Lien :** RDV Parking rue de l'ormeteau à Seine Port

Sur inscription auprès de La Citrouille

Covoiturage envisageable sur demande - Gratuit

### « Dans le cœur de Georges », concert spectacle par l'artiste Livane

19h30 à 21h

Livane fait renaître cette incroyable histoire d'amour entre Brassens et son amante, Joha Heiman. On découvre cet amour si singulier qui les unissait et un Brassens qui met la femme à l'honneur. Un savoureux seule-en-scène qui mélange comédie, musique, poésie et drôlerie.

La Citrouille (bénévole)

**Lien :** La Citrouille

Sur inscription auprès de La Citrouille

Participation: Adhérents et Pass Citrouille 10€

Extérieurs 15€

## Le saviez-vous?

Depuis 2023, l'association Rivage Autonomie et La Citrouille sont partenaires pour proposer un rendez-vous mensuel et gratuit: le **café de l'entraide**. Destiné à toute personne soutenant un proche, malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie de l'entraide, ce temps est animé par une psychologue psychomotricienne.

Les maîtres mots: discrétion, **convivialité, écoute simple ou échange**. Prochaine rencontre: vendredi 18 octobre de 10h à 12h (13 avenue Charles Monier Cesson). Il est également proposé aux aidants des ateliers détente. Les 25 octobre et 8 novembre de 10h à 11h30 vous seront proposés des activités: relaxation musicale, peinture ou argile.

## Renseignements et inscriptions

**CCAS VSD :**

01 64 10 59 25

social@vert-saint-denis.fr

**CCAS Cesson :**

01 64 10 51 00

ccas@ville-cesson.fr

**La Citrouille :**

01 60 63 32 93

www.lacitrouille77.fr

accueil@lacitrouille77.fr

## Les partenaires :



avec aussi l'association  
"et si on se promenait"