

Ciné-échange "La vieille dame indigne" 20h

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

À 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"

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 Laschzok)

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^{er} 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 Territorial, Prévention MAIF

Lieu : Club de l'amitié
(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

Lieu : 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.

Jendredi 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

Lieu : 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

Lieu : EHPAD Villa Louise

 Sur inscription auprès de La Citrouille - Gratuit