



Octobre 2017

Comité de Réflexion et d'Animation de Cesson

LE CESSONNAIS

C.R.A.C 10, rue Amiral Courbet - Cesson SAINT-BRIEUC
crac.cesson22@laposte.net <http://crac.cesson22.free.fr>

Permanence secrétariat le mardi de 10h00 à 12h00

Tel 02.96.68.24.63

NOUVEAU ! < **SOPHROLOGIE** > le vendredi de 11h à 12h
 < **EQUILIBR'ÂGE prévention** > le mercredi de 10h45 à 11h45

ACTIVITES	HORAIRES	ACTIVITES	HORAIRES
ARTS PLASTIQUES	LUNDI 18H30 - 20H00	JOURNAL CRÉATIF	Tous les 1er MERCREDIS du MOIS 18h-21h
DANSE TEMPO SALSA	MARDI 19H00 - 22H00	MARCHE EN GROUPE	MARDI rendez-vous au CRAC à 14h00
DO-IN SHIATSU	MARDI 9h30-10h30 / 11h-12h et 19H00 à 20H00	PECHE PLAISANCE	Port de plaisance Saint-Brieuc toute l'année selon marées
GYM DOUCE mixte	LUNDI 17H00 - 18H00	SCRABBLE duplicate	MERCREDI 14H00 - 16H00
GYM TONIQUE	JEUDI Hommes 9h30 – 10h30 Femmes 10h30 - 11h30	TAI CHI	Mardi 9H30 - 11H30
INFORMATIQUE INTERNET	LUNDI 14H15 - 16H45	TENNIS DE TABLE	MARDI 14H00 - 17H00
PHOTO NUMERIQUE	JEUDI 14H15 - 16H45	YOGA	LUNDI 8H45 – 10H15 JEUDI 18H30 - 20H00
EQUILIBR'ÂGE mixte	MERCREDI 10H45 - 11H45	SOPHROLOGIE	VENDREDI 11H - 12H

Les inscriptions aux activités se font le **mardi** lors de la permanence au bureau, par mail, par téléphone ou directement sur place avant la séance.

BELOTE AU CRAC

Les samedis 7 Octobre, 4 Novembre, 9 Décembre , 6 Janvier, 3 Février, 3 Mars et 7 Avril.
à 14h00, engagement 5€

LOCATION DE LA SALLE pour vos événements personnels
Réservation par par mail ou par téléphone

Envie de vous rendre utile ? Le bénévolat vous tente ? CONTACTEZ-NOUS !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CRAC

Vendredi 3 novembre à 18h00

Sujets de réflexion abordés lors de l'A.G avec les Élus présents,

Le domaine de la Tour : où en est-on ?
Les cabanons du Valais : quelle stratégie !
Voie verte entre le viaduc du Douvenant et Cesson,
Schéma directeur de Cesson ?

- Liaisons douces : entre le Légué et la rue Rabelais en utilisant la voie ferrée SNCF ?
- Projets d'utilisation de l'école de Cesson bourg à l'horizon 2021?

Le CRAC s'interroge sur :

- Le rapprochement des comités de Quartier CRAC – Ville BASTARD
- Le devenir de la maison de quartier et de l'espace vert attenant?

POS Cesson ? Rapprochement ville/port du Légué suite aux projets jeunes Architectes.

Pot de l'Amitié.

LE LOTO A PLANGUENOUAL

organisé par le CRAC

Dimanche 19 novembre à 14h

DIAPORAMA : Les Chevaliers de la houle présenté par J.P Morvan

Vendredi 8 décembre 20h30

NÖEL des ENFANTS au CRAC

Mercredi 20 décembre **à partir de 15h.**

Après-midi festif organisé par le CRAC pour les enfants de Cesson.

Maquillage, Père Noël , décoration du sapin du CRAC et pour finir le goûter offert par le Comité de Quartier.

LES VOEUX du CRAC

Vendredi 5 janvier 18h00

GALETTE des ROIS des ANCIENS Cessonais

Jeudi 18 janvier 15h00

LES NOUVELLES ACTIVITÉS

La SOPHROLOGIE est un outil de détente corporelle et mentale qui aide à faire de la prévention sur notre santé au quotidien : éliminer nos tensions, prévenir le stress, gérer nos émotions, nous accompagner dans une guérison.

Possibilité d'intégrer les séances à tout moment de l'année.

1 séance=10 euros, forfait 5 séances= 45 euros

Forfait 10 séances= 80 euros.

EQUILIBR'ÂGE

Pour participer à cet atelier il faut être orienté par un professionnel de santé (pharmacien, médecin, infirmier)
Cet atelier est animé par un kinésithérapeute qui effectue un bilan avant de faire des exercices de groupe pour travailler l'équilibre.

Parlez-en à votre médecin.

20 euros au total (bilan+12 séances)

QUOI DE NEUF DANS LE BOURG ?

Nous avons constaté avec plaisir la réalisation de travaux répondant aux demandes du CRAC :

- **La rénovation de toilettes du bourg** avec mise aux normes PMR (en cours)

- **L'aménagement du square Suffren** très agréablement transformé en espace paysagé qui laisse place aux enfants grâce aux jeux récemment installés ainsi qu'aux joueurs de pétanque. Merci !

IME: Connaissez-vous la bibliothèque Daniel

Pennac ! En venant la visiter, vous trouverez un grand choix d'ouvrages pour enfants et adultes. Plusieurs bénévoles du CRAC suivent actuellement une formation de façon à pouvoir prendre le relais de l'équipe de l'IME, le samedi en 2018.
Ouvert à TOUS actuellement les mercredis et vendredis 13h30-17h.

APAJH : **Le restaurant d'Application** rouvrira ses portes au Public en mars 2018.

INFO : **L'espace de proximité** de la rue de Genève s'appelle maintenant : **MSAP**

(Maison de Services Au Public tel : 02 96 60 84 77)

Rendez-vous à l'Assemblée Générale de votre Comité de Quartier le vendredi 3 Novembre 18h00