



Journal du 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](mailto:crac.cesson22@laposte.net) Tél : 02.96.68.24.63 <http://crac.cesson22.free.fr>

Permanence secrétariat le mardi de 10h00 à 12h00

## CONCOURS de BELOTE

Maison de quartier 14h00

Samedi 5 Mars

Samedi 2 Avril

## PROGRAMME 2016

**2 DIAPORAMAS: la Bretagne et Venise**  
**Vendredi 4 mars 20h30** au CRAC proposé par  
JP Morvan - A NE PAS RATER ! **GRATUIT**

**BOURSE AUX LIVRES au CRAC** organisée  
par l'Association pour « le Grand Léjon »

**Dimanche 6 mars 9h00-17h00**

Inscription au 02 96 33 89 03 ou [gab.lassale@wanadoo.fr](mailto:gab.lassale@wanadoo.fr)

**VIDE GRENIER** ( en salle ou extérieur sur  
espace vert du CRAC) selon météo

**Dimanche 1<sup>er</sup> mai 9h00-18h00**

Inscription au 02 96 68 24 63 ou répondeur

**REPAS CHAMPETRE** espace vert du CRAC

**Dimanche 12 juin**

Inscription au 02 96 68 24 63 ou répondeur

Invité : NEVEZADUR

**EXPOSITION ARTS PLASTIQUES**

**Samedi 18 et dimanche 19 juin 9h00-18h00**

**FETE du MAQUEREAU**

**Samedi 23 et dimanche 24 juillet**

Cette année la fête revient au bourg de Cesson dans  
les rues et dans les jardins du CRAC.

**Nouvelle formule, plus intimiste avec des  
groupes à découvrir, un Fest-noz qui tiendra  
toutes ses promesses, des jeux pour les  
enfants, des maquereaux et des bardots !...**

**ENTREE GRATUITE**

**Restauration sur place**

# Attention !

Inversion  
de dates

**Le REPAS CHAMPETRE**

aura lieu

**Dimanche 12 juin**

**l' EXPOSITION ARTS PLASTIQUES**

aura lieu

**Samedi 18 juin &**

**Dimanche 19 juin**

## Les nouvelles du quartier !

**La Section Pétanque** est de nouveau active au CRAC et s'installe rue Amiral Courbet sur le site de la maison de quartier.

**Renseignez-vous !**

**Les Cours Informatiques** ont repris depuis le 8 février. Il est toujours possible de s'inscrire pour les cours débutants et confirmés.

**Cours le lundi de 14h15 à 16h45**

**La Section Gym Homme ou les sportifs du jeudi matin !!!** par Hervé Lory

Le jeudi matin aux aurores (enfin... à 9h30!) Pierre, Michel, Marcel, Joël et les autres se retrouvent salle Courbet, pour une heure hebdomadaire de sport. Kristine, " la prof " sympathique et dynamique, enchaîne les exercices par séquences de 6 à 8 mn. Elle précise " Les exercices proposés peuvent être qualifiés de FITNESS D'ENTRETIEN. Nous travaillons les étirements, les assouplissements, la musculation et le cardio. Sans oublier quelques enchainements simples favorisant la mémorisation et une bonne coordination."

Bien sûr, chacun travaille à son rythme, en fonction de ses souhaits et de ses possibilités.

La "prof" nous stimule et corrige nos positions quand celles-ci ne sont pas bonnes. Pas d'esprit de compétition entre nous ! seulement le plaisir de faire partie d'un groupe sympa et où l'on apprécie tous de se retrouver chaque jeudi pour une séance de gym qui fait du bien.

Après avoir salué le groupe des filles (cours de 10h30 à 11h30) chacun repart à la maison pour une bonne douche et une semaine ..... à fond la forme!

**Info: sur place à l'heure des cours et aux heures de permanence du CRAC**

**Places disponibles**

## **NOUVEAU ! Le Journal Créatif**

C'est quoi ? Une méthode Québécoise qui permet l'exploration et l'expression de soi, à travers des techniques ludiques d'écriture créative, de dessin et de collage. C'est une rencontre entre les techniques de développement de la créativité et l'art-thérapie. Pas besoin de savoir dessiner, tout le monde peut profiter des bienfaits du journal créatif. **Osez-le !**

**Atelier mensuel le mercredi soir**

**18h-21h**

**Inscriptions et renseignements auprès de Gaëlle**

**BERRIAU 07 60 41 01 79**

[gaelleberriau@hotmail.fr](mailto:gaelleberriau@hotmail.fr)

## **NOUVEAU ! MARCHER et ECHANGER en même temps ! SEP'OSSIBLE !**

Le « RUBAN BLEU » est une association à but non lucratif, qui lutte contre la Sclérose En Plaques, et dont le siège est à Pléneuf Val-André.

[www.rubanbleuandco-asso.com](http://www.rubanbleuandco-asso.com)

L'asso propose des activités physiques douces dont la MARCHÉ, dans un 1<sup>er</sup> temps.



Cette activité est ouverte à **toutes les personnes** qui, pour diverses raisons, ne peuvent pas se livrer aux activités sportives classiques, en salle ou autre...

Habitant Cesson, ANGELIQUE, adhérente de l'Association, nous offre cette opportunité.

**Vous avez envie ou besoin de pratiquer un sport adapté à vos possibilités, sans esprit de compétition, VENEZ avec NOUS faire de la marche en petit groupe aux Rosaires ou au port du Légué selon un calendrier établi** (évolution envisageable)

Message d'Angélique : « Nous ferons notre petite marche au bord de la mer ou au port de plaisance du Légué pour profiter des bienfaits du sport ».

**Pour inscription à la MARCHÉ à St Brieuc et pour tout renseignement, contacter :**

ANGELIQUE au 06 24 02 29 94

[angelmarcheseprbleu@gmail.com](mailto:angelmarcheseprbleu@gmail.com)

## **La Directrice de l'EPAHD, Mme Marnier,**

est invitée au C.A de février pour faire le point sur les échanges intergénérationnels qui peuvent exister entre les résidents de la maison de retraite et les habitants du quartier.

En effet, plusieurs personnes volontaires (du CRAC ou non) ont manifesté le souhait de passer du temps auprès des résidents pour agrémente leur séjour..

Lecture, contes, chants, jeux, etc...sont proposés.

Un planning est en cours d'élaboration.

Si vous êtes intéressés, contacter :

**Louise Hayère Animatrice de l'EHPAD au : 02 96 .....**

## **SUITE A.G....**

### **Travaux budgétés en 2016**

- Rénovation toilettes du bourg avec mise aux normes
- PMR
- MédiaBus : Place Jules Vernes les xxxxxx + horaires
- Aménagement de l'Espace Suffren
- etc....