



La Tour de Cesson
JUIN 2014

LE CESSONNAIS

C.R.A.C 10, rue Amiral Courbet - Cesson SAINT-BRIEUC

crac.cesson22@laposte.net Tél : 02.96.68.24.63 <http://crac.cesson22.free.fr>

Permanence secrétariat le mardi de 10h00 à 12h00 au bureau du C.R.A.C

Sommaire :

Edito du Président

La Fête du Maquereau : Allons à la Grève.....

Activités du CRAC

Article perso : J'ai flashé sur le DO IN

Actualités du bourg : EHPAD

Chers amis,

Après une période d'interruption, votre journal local paraît de nouveau et c'est avec grand plaisir que je vous présente cette nouvelle édition.

Vous retrouverez les événements importants prévus d'ici la fin de l'année ainsi que les activités proposées par votre Comité de Quartier, le C.R.A.C

NOUVEAU :

• Un **espace personnel** vous est offert dans notre revue si vous désirez écrire un article et partager une expérience, une idée, un hommage, un sentiment, liés à l'Association ou à votre quartier de Cesson.

Scrapbooking et Couture sont au programme des activités 2014. Inscrivez-vous

Comme les années passées, le C.R.A.C organise la **Fête du Maquereau** si chère aux **Cessonnaï**s et aux **Costarmoricains**.

C'est en effet une occasion unique de se retrouver pour un moment agréable et nous sommes toujours heureux de vous proposer cette grande fête populaire et champêtre.

Alors, rendez-vous les 26 et 27 juillet 2014 pour le plaisir de TOUS, et que la fête commence !

Marcel BARON

ALLONS A LA GREVE.....



PROGRAMME

Concours de boules

STYCK FINGERS

BOB et FLANAGHAN

WAR SAV

JOLIVET - LE GUELLEC

CARRE MANCHOT

LA DANAË

LE P'TIT BALAJO

YVES JACQ & JOHNNY JUNIOR

A NOTER VOTRE AGENDA

• **Samedi 15 et Dimanche 16 JUIN**
EXPOSITION PEINTURE et SCULPTURE,
CRAC : 10, rue Amiral Courbet

• **Dimanche 22 JUIN 2014**
REPAS CHAMPETRE
CRAC : 10, rue Amiral Courbet
(inscription en dernière page)

• **Samedi 6 SEPTEMBRE**
FORUM des ASSOCIATIONS
Salle STEREDENN à Brézillet
(inscrivez-vous dès maintenant)

• **Samedi 15 NOVEMBRE 2014**
DIAPORAMA sur l'ANDALOUSIE
CRAC : 10, rue Amiral Courbet

• **La BELOTE REPREND d'OCTOBRE**
2014 à AVRIL 2015 le 1^{er} samedi du mois
sauf en Novembre où elle aura lieu le
samedi 15.

ASSEMBLEE GENERALE DU CRAC
VENDREDI 14 NOVEMBRE 2014 à
20h30

Le C.R.A.C propose tout au long de l'année des Activités Artistiques, Culturelles et Sportives

ACTIVITES	LIEU	HORAIRES	INFORMATIONS
ARTS PLASTIQUES	Salle Suffren, rue Suffren	Lundi de 18h30 à 20h30	Tel : 02 96 68 24 63
PECHE & PLAISANCE	Mouillage de l'ancien port de Cesson	Toute l'année selon les heures de marées	Tel : 02 96 68 24 63
MAQUETTES (G.M.C.)	Salle Suffren, rue Suffren	Vendredi de 20h30 à 22h30	Tel : 02 96 68 24 63 06 03 31 91 82
SCRABBLE (duplicate)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Mercredi de 14h00 à 16h30	Tel : 02 96 68 24 63 02 96 61 81 34
INTERNET (débutant)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Lundi de 15h15 à 16h45	Tel : 02 96 68 24 63 06 18 77 49 53
INFORMATIQUE (débutant)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Lundi de 13h45 à 15h15	Tel : 02 96 68 24 63 06 18 77 49 53
INFORMATIQUE (photo numérique)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Jeudi de 14h00 à 15h30	Tel : 02 96 68 24 63 06 18 77 49 53
DANSE TEMPO SALSA	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Mardi de 19h00 à 22h00	Tel : 02 96 68 24 63 06 64 33 71 14
DO IN SHIATSU	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Mardi de 11h00 à 12h00 Mardi de 19h00 à 20h00	Tel : 02 96 68 24 63 06 16 19 50 06

NOUVEAU : SCRAPBOOKING et COUTURE

Scrapbooking :

le jeudi matin de 9h30-11h30 « Mille Club »
espace SUFFREN rue Suffren

Couture :

le vendredi de 10h-12h Maison de Quartier
10 rue Amiral Courbet

ACTIVITES	LIEU	HORAIRES	INFORMATIONS
TENNIS DE TABLE	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Mardi de 14h15 à 15h30 Autres jours, Tel. au	Tel : 02 96 68 24 63 06 71 86 42 35
YOGA	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Lundi de 08h45 à 10h15 Jeudi de 18h30 à 20h00	Tel : 02 96 68 24 63 02 96 78 42 46
GYMNASTIQUE DOUCE FEMININE	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Lundi de 17h00 à 18h00	Tel : 02 96 68 24 63
GYMNASTIQUE ENTRETIEN (Fem)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Jeudi de 10h00 à 11h00	Tel : 02 96 68 24 63
GYMNASTIQUE ENTRETIEN (Masc)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Jeudi de 09h00 à 10h00	Tel : 02 96 68 24 63
TAI CHI	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Mardi de 09h30 à 11h30 Jeudi de 16h00 à 18h00	Tel : 02 96 68 24 63
DIAPALE (danse africaine)	Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Jeudi de 20h30 à 22h30	Tel : 02 96 68 24 63
MARCHE	Départ de la Maison de quartier 10 rue Amiral Courbet	Mardi de 14h00 à 16h00	Tel : 02 96 68 24 63

Article personnel

J'ai flashé sur le DO IN !

L'année dernière, en flânant dans les allées de la fête du Maquereau, j'ai fait une vraie rencontre mais je ne le savais pas encore !

En effet, Nadine TURIOT, puisqu'il s'agit d'elle, praticienne en Shiatsu, tenait un stand quelque peu surprenant dans ce lieu festif et populaire. Un endroit calme où elle proposait des séances de Shiatsu sur chaise (20mn) pour le bien être du corps et de l'esprit.

Tentée par l'expérience mais pas tout à fait décidée à m'installer sur la chaise ergonomique, j'ai continué ma balade sur la fête....

En revenant au C.R.A.C cette année, j'ai eu la surprise de retrouver Nadine qui dispense dans le cadre de l'association, des séances de DO IN.

Je n'avais pas oublié son accueil bienveillant sur la fête et sa douceur naturelle. Le genre de fille qui vous envoie de bonnes ondes !

Comme je nourrissais un léger regret de ne pas avoir essayé le Shiatsu l'été dernier, je me suis inscrite au cours de DO IN pour faire un essai.

La méthode m'a beaucoup plu, et, séduite par le bien être procuré par la séance, j'ai décidé de continuer ;

Se faisant, j'ai le sentiment d'avoir découvert une nouvelle pratique très intéressante pour améliorer mon quotidien physiquement et mentalement.

A ce titre, et en bonne copine, j'ai choisi de vous en faire part.

Voici plus en détails les explications sur cette méthode de relaxation japonaise.

Monique Plaçais

**DO IN en japonais signifie :
DO = la voie IN= l'énergie**

Le DO IN est une pratique issue du japonais et basée sur la **médecine traditionnelle chinoise**

Cette méthode de détente permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps.

Cette pratique, simple et ludique à la fois, s'appuie malgré tout sur une gestuelle précise et sur la respiration lente et profonde.

Chaque mouvement est effectué selon vos capacités.

Petit à petit le DO IN fera partie de votre vie quotidienne



Les bienfaits du DO IN :

- Apprend à développer la respiration
- Réveille le corps pour bien préparer la journée
- facilite la digestion
- libère les tensions musculaires au quotidien
- abaisse le stress, et favorise un calme intérieur
- aide à retrouver une bonne posture et une fluidité des mouvements

En pratiquant régulièrement, vous découvrirez, certainement, d'autres bienfaits, par vous-même.

Si vous souhaitez participer à ce cours, proposé par le CRAC,

**Inscription et renseignement auprès de
Nadine TURIOT au 06.16.19.50.06.**

Location de salle

Vous recherchez une salle pour vos événements, repas et cérémonies, pour un W.E., le CRAC met la salle de la rue Amiral Courbet à votre disposition, d'une capacité de 90 personnes assises

Tél : 02.96.68.24.63

Habitants de CESSON

Comme vous le savez, l'**E.H.P.A.D « des Champs au Duc »** vient d'ouvrir ses portes et nous sommes heureux d'accueillir cet établissement au cœur de notre quartier.

**Le C.R.A.C souhaite la bienvenue
aux Résidents et au Personnel**

Vous souhaitez participer à la vie de votre quartier, que ce soit ponctuel ou régulier, le bénévole est avant tout une personne qui a des compétences diverses et variées. Le point commun entre tous, **c'est de vouloir partager et donner un peu de son temps**. Pas besoin d'avoir fait de longues études, de l'animation dans sa jeunesse, de savoir parler plusieurs langues ou connaître forcément le dernier système d'exploitation en informatique. Nous vous attendons.

Venez comme vous êtes !

BIENVENUE A TOUS !



Nous remercions le Crédit Mutuel pour l'impression de ce document.



Repas champêtre du 22 Juin 2014 Coupon de Réservation à nous retourner



(ATTENTION : Pas d'inscription après le 18 Juin 12h00)

Nom :

Prénom :

Adresse Tel :

Nombre d'adultes : ... X 12 € =€ Nombre d'enfants : ... X 6 € =€ Total = €

(Chèque à l'ordre du « CRAC section Volante »)

Au Menu : KIR (offert) Melon, Jambonneau, frites, fromage, salade, pâtisserie, café (boisson NON comprise)