

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

**DU 6 AU 11
OCTOBRE 2025**

LUNDI 6 OCTOBRE

* Atelier gym douce

Association APA de Géant

Sensibilisation - 1h : bienfaits de l'activité physique, effets néfastes de la sédentarité, freins et leviers à la pratique d'activité physique.

Activité physique - 1h : renforcement musculaire global et équilibre, un outil puissant de prévention des chutes.

10h - 12h | Maison de l'environnement

Places limitées : sur inscription CCAS de Vert-Saint-Denis et Cesson - Gratuit

! Sécurité des biens et des personnes

Denis ANDRES - Police Nationale

Vol à la « fausse qualité », prévenir les cambriolages, prévention des risques internet et arnaques.

14h - 17h | Mairie de Cesson (Salle du hêtre)

Sans inscription - Gratuit

MARDI 7 OCTOBRE

🔑 Chez soi en toute sécurité : les clés pour un maintien à domicile réussi !

SAPHA, association Rivage - Point Autonomie Territorial, Prévention MAIF

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 ?

10h - 12h | Mairie de Vert-Saint-Denis (Salle du conseil)

Sans inscription - Gratuit

Sophro'balade en forêt de fontainebleau

Cédric VIVIANI - Sophrologue

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. Une relaxation clôturera cet instant magique.

RDV à 14h devant chaque mairie et retour à 17h30

Mise à disposition d'une navette gratuite par la ville d'origine sur demande.

Sur inscription (places limitées) - Gratuit

Présentation des coups de cœur littéraires

Matthieu RONDEAU - Fondateur de la Librairie des Grands Caractères.

Cette librairie est spécialisée dans les livres accessibles, avec un grand confort de lecture : typographie adaptée, grande taille de lettres, interlignages importants, contraste fort et papier opaque. L'intervenant expliquera ce qu'est un livre adapté à la malvoyance, qui a besoin de livres en grands caractères mais aussi les conséquences des livres mal conçus.

15h30 - 17h | Médiathèque George Sand de Grand Paris Sud

Sur inscription auprès de la médiathèque - Gratuit

MERCREDI 8 OCTOBRE

Comment et pourquoi protéger ses données personnelles ?

Béatrix DONNART - Conseillère numérique de la ville de Vert-Saint-Denis

Qu'est-ce qu'une donnée ? Comment les sites Web utilisent mes données ? Les données : le trésor du numérique... Vous en saurez plus en venant à cette conférence.

10h - 12h | Mairie de Cesson (Salle du conseil)

Sans inscription - Gratuit

Échanges sur les régimes matrimoniaux et succession avec un notaire

M. ROLLET - Notaire

Informations autour des régimes patrimoniaux à la succession. Les successions et anticipations successorales pour les couples (concubinage, PACS et mariage), ...

17h - 19h | Mairie de Cesson (Salle du conseil)

Sans inscription - Gratuit

JEUDI 9 OCTOBRE

@ Permanence « aide au numérique »

Béatrix DONNART - Conseillère numérique de la ville de Vert-Saint-Denis

Bien configurer vos smartphones ou tablettes. Aides administratives pour créer vos comptes, Amélie, retraites... en ligne...

9h30 - 12h | Mairie de Vert-Saint-Denis (Salle du conseil)

Sans inscription - Gratuit



Thé dansant - Bal musette

Alain JAMME - Accordéoniste

Vous aimez danser ? À deux, tout-e seul-e ou avec des amis, ou écouter de l'accordéon ! Venez partager avec nous ce moment convivial.

15h - 18h | Vert-Saint-Denis - Ferme des Arts

Mise à disposition d'une navette par la ville d'origine sur demande. Sans inscription - Gratuit

VENDREDI 10 OCTOBRE



Café de l'entraide

Point Autonomie Territorial et La Citrouille

Destiné à toute personne soutenant un proche, malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Les maîtres mots: discrétion, convivialité, écoute simple ou échange.

10h - 12h | La Citrouille

Sur inscription - Gratuit



“Les enfants de la balle dans l'art !”

Ludivine RODON - Médiatrice culturelle

À travers les histoires de familles d'artistes : venez jouer au taquin, au puzzle et bien d'autres jeux sur des œuvres d'art numérique. De père en fils ou de père en fille, à travers cette expression que transmettons-nous à nos enfants ? Discutons-en. La médiation sera suivie d'un goûter.

15h - 16h30 | Syndicat Intercommunal de Cesson & Vert-Saint-Denis

Sans inscription - Gratuit

SAMEDI 11 OCTOBRE



Fabrique d'histoires d'hier et d'aujourd'hui à Cesson et Vert-Saint-Denis !

La Citrouille et la Maison d'école de Pouilly-le-Fort

Un personnage farfelu débarque avec ses drôles de machines. Ensemble, petits et grands partagent souvenirs, anecdotes et réveillent les mémoires. Qui est ce visiteur étrange ? Pourquoi veut-il nous parler ? Qu'est-ce que c'est que cet appareil qui fait des bulles quand on parle et qu'est-ce que l'on voit dans ces drôles de lunettes ? À vous de lui demander... et d'écrire notre histoire sans cesse renouvelée !

14h - 17h | Maison d'école Pouilly-le-Fort

Sur inscription auprès de la Citrouille - Gratuit



Festival Fenêtre sur courts de Cesson Vert-Saint-Denis

Ciné-rencontre de La Citrouille

La magie du court-métrage revient à La Citrouille ! Découvrez un panel de courts-métrages captivants, rencontrez les équipes des films et votez pour le prix du public !

À partir de 19h | La Citrouille

Sans inscription - Adhérents : 3€ (1€ pour les moins de 16 ans)
Non-adhérents : 5€ (3€ pour les moins de 16 ans)

Du 6 au 11 octobre 2025



Exposition photo

Club de l'amitié de Cesson

Exposition photo « le temps des images ... »

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de « trous de mémoire ». Ceux-ci ne sont pas une fatalité.

Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation.

Pour vous soutenir, La Citrouille lance "PEPS Eurêka". Composé de 11 séances, ce programme de rencontres et d'exercices ludiques vise à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité. Plus d'informations par téléphone auprès de La Citrouille. En partenariat avec Prévention Retraite Ile-de-France.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CCAS Vert-Saint-Denis

01.64.10.59.25 | social@vert-saint-denis.fr

CCAS Cesson

01.64.10.51.00 | ccas@cesson.fr

La Citrouille, centre socio-culturel

01.60.63.32.93 | accueil@lacityrouille77.fr
www.lacityrouille77.fr

Médiathèque George Sand

01.60.63.57.14

NOS PARTENAIRES



association
prévention
MAIF



CONSEILLER
NUMÉRIQUE

