

Du 5 au 11 octobre 2026

Exposition photos organisée par le Club de l'amitié de Cesson
Galerie Guy-Michel Bois - Mairie de Cesson

« **Vous pensez avoir tout oublié** » : dans le cadre de la Semaine Bleue, le Club de l'Amitié vous invite à bousculer vos méninges en vous proposant une immersion photographique « **Souvenirs, souvenirs...** » Immanquablement, des échos du passé vont rejaillir. Alors, projetez-vous et venez nombreux relever ce beau challenge qui nourrira des cascades d'émotions à partager sans modération !

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 14 ou 01 64 10 51 15 | ccas@cesson.fr

La Citrouille | 01 60 63 32 93 | accueil@lacityrouille77.fr

Micro-Folie Syndicat intercommunal | 01 60 63 72 22

NOS PARTENAIRES



Du 5 au 11 octobre 2026

La
**Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !



**Relions tous les âges
dans des territoires engagés !**

PROGRAMME

LUNDI 5 OCTOBRE

10H - 12H

CONFÉRENCE : ARNAQUES TÉLÉPHONIQUES ET INTERNET EN TOUT GENRE

 **Salle du Conseil - Cesson**

Repérer les arnaques du quotidien : Appels, SMS, e-mails et escroqueries en ligne. Les bons réflexes pour se protéger.

 **Intervenant :**
Commandant D. ANDRES,
Police Nationale

GRATUIT SANS INSCRIPTION

14H30-17H

INFORMATIONS ET ÉCHANGES SUR LA PROTECTION DES MAJEURS VULNÉRABLES

 **Salle du Conseil
Vert-Saint-Denis**

Repérer une personne vulnérable, agir et connaître les bons interlocuteurs. Nos partenaires vous guident et répondent à vos questions.

 **Intervenants :**
ATSM 77, Association RIVAGE PAT,
Département - service Séniors,
Aînés, Personnes Handicapées et
Aidants, La Citrouille

GRATUIT SANS INSCRIPTION

MARDI 6 OCTOBRE

10H - 12H

INTERVENTION NUMÉRIQUE PLATEFORME SANTÉ

 **Salle du Conseil
Vert-Saint-Denis**

Découvrez Mon espace santé : tous vos documents médicaux accessibles en un seul endroit.

 **Intervenant :**
Béatrix DONNART,
conseillère numérique

GRATUIT SANS INSCRIPTION

14H - 17H

LOTO KARAOKÉ

 **Salle Chipping Sodbury
Cesson**

Tentez votre chance, chantez et gagnez de nombreux lots !

GRATUIT SANS INSCRIPTION

16H-17H30

SPORT ADAPTÉ

 **Gymnase Alain Bombard
Vert-Saint-Denis**

Ouvert aux personnes qui ont des problèmes de santé ou ne peuvent suivre un cours de gym.

 **Intervenant :**
Retraite Sportive du Balory

**GRATUIT INSCRIPTIONS
À LA CITROUILLE**

MERCREDI 7 OCTOBRE

10H-12H

ÉCHANGE "BIEN VIEILLIR : MÉMOIRE ET FACULTÉS COGNITIVES"

 **Salle du Hêtre - Mairie de Cesson**

Sommes-nous tous Alzheimer dès qu'on oublie ? Mieux comprendre la mémoire en vieillissant.

 **Intervenant :**
Dr Anna PRZEWOLOCKA-ALVES

GRATUIT SANS INSCRIPTION

15H-16H30

BOL D'AIR RÉALITÉ VIRTUELLE

 Séance unique à la Micro-Folie
Maison des Sports et de la Culture
au Syndicat intercommunal

Découvrez le Mont Blanc en réalité virtuelle et à 360°, puis admirez des paysages de grands peintres avant un quiz autour d'un goûter.

**GRATUIT INSCRIPTIONS
À LA MICRO-FOLIE**

SAMEDI 10 OCTOBRE

JEUDI 8 OCTOBRE

10H-11H30

TAÏ-CHI ET QI-GONG

 **La Citrouille**

Découvrez le Taïchi Chuan et Qi-Gong, entre mouvements, respiration et bien-être.

 **Intervenant :**
Association TaiChi Chuan et Qi-
Gong de Cesson Vert-Saint-Denis

GRATUIT SUR INSCRIPTION

10H-12H

INTERVENTION SUR L'IA

 **Salle du Conseil
Vert-Saint-Denis**

Découvrez l'intelligence artificielle et ses usages du quotidien.

 **Intervenant :**
Béatrix DONNART,
conseillère numérique

GRATUIT SANS INSCRIPTION

15H - 16H30

PROJECTION

"LA VIE SECRÈTE DES VIEUX"

 Séance unique à la Micro-Folie
Maison des Sports et de la Culture
au Syndicat intercommunal

Une pièce touchante sur l'amour et le désir au grand âge, suivie d'un temps d'échange.

**GRATUIT INSCRIPTIONS
À LA MICROFOLIE**

14H - 17H

JEU INTERGÉNÉRATIONNEL

 **Salle Chipping Sodbury
Cesson**

Jeunes et seniors se retrouvent pour partager un grand jeu et créer du lien.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

VENDREDI 9 OCTOBRE

10H-12H

BALADE DÉCOUVERTE

 **Maison de l'environnement
Vert-Saint-Denis**

Partez à la découverte de la nature lors d'une balade guidée.

GRATUIT SANS INSCRIPTION

15H - 18H

THÉ DANSANT

 **Ferme des arts
Vert-Saint-Denis**

Venez danser, écouter de la musique et partager un après-midi convivial.

GRATUIT SUR INSCRIPTION

16H - 18H

CINÉMA D'ANTAN

Projection d'un film d'antan suivie d'un goûter.

 **Club de l'amitié - Cesson** **GRATUIT SUR INSCRIPTION**

À DÉCOUVRIR, DU 5 AU 10 OCTOBRE, À LA GALERIE GUY-MICHEL BOIX EN MAIRIE DE CESSON :
EXPOSITION PHOTOS "SOUVENIRS, SOUVENIRS" DU CLUB DE L'AMITIÉ DE CESSON