CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale

grandlangres

langres

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

France services

à partir de 65 ans

Programme d'activités

La Semaine Bleue

du 6 au 12 octobre 2025

pour les habitants du Grand Langres

Places limitées, pensez à réserver

Rolampont · Haute Marne le Département · EPIDE · Association santé éducation et prévention sur les territoires Champagne-Ardenne · Conseiller numérique France services · EDF · L'Assurance Maladie Haute-Marne · Udaf Haute-Marne Unis pour les familles · CDAD Conseil départemental de l'accès au droit Haute-Marne · Le Goût des autres · New Vox Cinéma · Point UM

MIEUX VIVRE CHEZ SOI

60 ans et +

avec l'association Saints-Geosmes en Forme

à partir du 22 septembre, à la salle ADAM à Langres

12 lundis après-midis
composés chacun de 4 activités

- Ateliers mémoire, repérage dans l'espace et lien social
- Ateliers équilibre et coordination
- Ateliers en lien avec l'alimentation dans sa globalité et conseils
- Ateliers yoga, respiration et concentration

Tarif : 40€ pour les 12 après-midis

Inscription obligatoire

CIAS : 03 25 84 82 48 / cias@grand-langres.fr

VISITE

Sortie à Orges

Au Moulin de la Fleuristerie

Visite guidée des ateliers de métier d'art du moulin

Atelier fabrication d'une boutonnière en fleurs.

Crédit : Moulin de la Fleuristerie

Lundi 6 octobre

Départ : Place Bel Air
13h45

Tarif : 16 €
(visite, atelier et transport)

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

SPECTACLE

La jeune fille qui portait bien son NON

Crédit : Arnaud Emel

Festival ARPL

Dans la Grèce antique, où les femmes ont peu de droits, une jeune héroïne se distingue par sa ténacité et son audace : Antigone. Symbole du courage et de la résistance, Antigone s'oppose au pouvoir arbitraire de son oncle qui n'aurait jamais dû être roi.
Cette tragédie, adaptée aux enfants à partir de 9 ans, pose la question philosophique de la violence de la loi à laquelle l'héroïne oppose une résistance non-violente.

par la compagnie Les Fruits du Hasard (Meurthe-et-Moselle) (Théâtre musical)

14h15 (durée : 40 min.)

Lundi 6 octobre

Théâtre Michel-Humbert

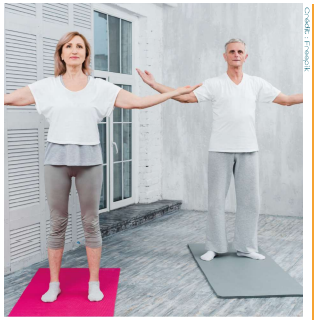
Organisé par le service Spectacles et Associations et en partenariat avec le CIAS

Gratuit

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

SPORT

Gym entretien et équilibre en musique


Crédit : Freepik

Mardi 7 octobre
Centre Aqualangres
2 séances proposées :
10h00 et 11h00

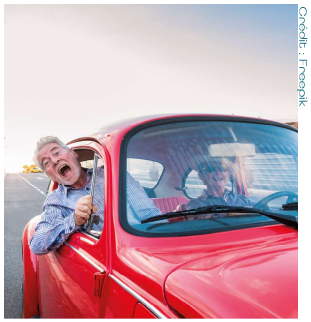
Jeudi 9 octobre
à Montigny-le-Roi / 11h

Gratuit
Organisé par le service des sports de la CCGL et le CIAS

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

ATELIER

Conduite Seniors Restez mobile !


Crédit : Freepik

Conduite sur
simulateurs 4 roues,
Parcours somnolence

Mardi 7 octobre
Salle de l'auditorium
27 place d'armes du
Commandant Chauchard
à Langres
14h00

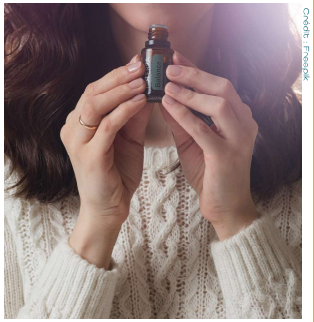
Gratuit
Organisé par la Prévention routière, France services Langres et le CIAS

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

ATELIER

Atelier d' Aromathérapie

Découverte des huiles essentielles, du système immunitaire et des troubles ORL et fabrication d'un stick inhalateur personnalisé


Crédit : Freepik

Mardi 7 octobre
France Services
Montigny-le-Roi / 9h00

Gratuit
Organisé par Alexandra Henrissat, naturopathe avec France Services Montigny-le-Roi

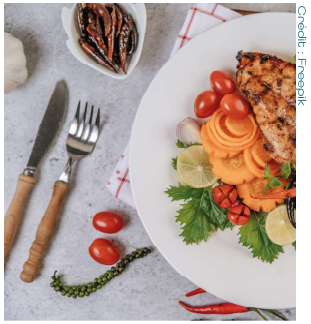
Renseignements et inscription EFS Montigny
03 25 88 57 07 / efs.montigny@grand-langres.fr

Journée interculturelle

Atelier décoration de table
à partir de 9h30

Déjeuner convivial à l'auberge
« Le Goût des Autres »

Repas : Apéritif, menu, eau et café compris.
(Les autres boissons restent à la charge des participants)


Crédit : Freepik

Mercredi 8 octobre
8 rue Chambrulard
à Langres / 12h00

Gratuit
Organisé par le CADA, l'Epide et le CIAS

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

ATELIER

Atelier Numérique

Rencontre avec les conseillers numériques de France Services

création de calendriers 2026 personnalisés

Crédit : Freepik avec IA

Jeudi 9 octobre

au CIAS
27 place d'armes du Commandant Chauchard
à Langres
10h00

Gratuit

Organisé par les conseillers numériques de France services et le CIAS

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

ATELIER

Atelier Bien-être

Soin du visage par une esthéticienne professionnelle
Fabrication de cosmétique naturelle

Crédit : Freepik / wayhomestudio

Jeudi 9 octobre

au CIAS
27 place d'armes du Commandant Chauchard
à Langres
14h00

Tarif : 10€

Organisé par le CIAS

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

VISITE

Journée à Flavigny

Visite guidée de la ville de Flavigny-sur-Ozerain,
Déjeuner avec menu unique au restaurant L'Abbaye.
Visite de la fabrique des célèbres bonbons à l'anis.

Crédit : Philippe Roy
Crédit : restaurant l'abbaye
Crédit : les plus beaux villages de France
Crédit : les Anis de Flavigny

Vendredi 10 octobre

Départ : Place Bel Air
8h30

Tarif : 19.50 €
pour le transport et les visites. Repas à 22€ à régler sur place

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

SPECTACLE
Vive

Festival ARPL

Crédit : Julie Cherki

Une jeune et brillante cheffe accuse son père de l'avoir abusée de ses 7 à 14 ans. Au cours de son procès, elle raconte. Les témoignages de l'entourage nous plongent dans son enfance et la confusion qui y règne entre passion pour la cuisine et goût de la domination : dans ce clan familial, la violence est scellée par le silence et les non-dits. Reprendre la parole est une question de vie ou de mort. Des actes à leur dénonciation, du mutisme à la joie des mots retrouvés : c'est un parcours de combattante que *VIVE* retrace, dans un récit choral où soufflent l'espoir et la vitalité.
Un spectacle puissant, percutant, hautement salutaire et finalement lumineux. À voir absolument.

(Théâtre) par la compagnie Superlune (Saône-et-Loire)

Vendredi 10 octobre

Salle Jean-Favre

14h15 (durée : 1h30)

Organisé par le service Spectacles et Associations et en partenariat avec le CIAS

Gratuit

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

SPECTACLE
Concert

Blues Roots Afro-américaines

Crédit : Freepik/jrslompo

Vendred 10 octobre

Maison du temps libre Rolampont

Inscription : 03 25 84 27 58

20h00

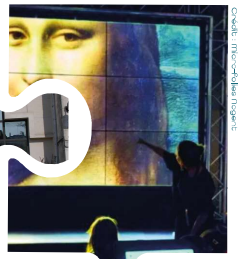
Organisé par la médiathèque de Rolampont en partenariat avec la médiathèque départementale de la Haute-Marne
Participation de la mairie de Rolampont

Gratuit

VISITE
Journée à Nogent, Rolampont, Millières

Visites du Musée de la Coutellerie et de la Micro-Folie à Nogent-en-Bassigny.
Déjeuner au restaurant Les Marronniers à Rolampont.
Visite de la Distillerie Decorse à Millières l'après-midi

Crédit : Musée de Nogent



Crédit : Micro-Folies Nogent

Crédit : Restaurant les Marronniers

Crédit : Agence d'attractivité de Haute-Marne

Samedi 11 octobre

Départ : Place Bel Air
8h30

Tarif : 27 €
(Transport, visites et repas avec menu unique : Entrée + plat avec fromage ou dessert)

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

APRÈS LA SEMAINE BLEUE

CONF'
Octobre Rose

Stand d'information sur
la prévention et le dépistage
des cancers

Crédit : Freepik

Lundi 13 octobre

au CIAS
27 place d'armes du
Commandant Chauchard
à Langres
14h00

Gratuit

Organisé par le CIAS et
France services Langres
en partenariat avec
la CPAM

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

JEU
Jeu d'enquête
sur les économies d'énergie

Venez tester vos connaissances
et tentez de gagner
un lot écolo' !

Crédit : Freepik

Mercredi 15 octobre

2e étage du Bâtiment 21
27 place d'armes du
Commandant Chauchard
à Langres
9h30

Gratuit

Organisé par le CIAS
en partenariat avec EDF

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

JEU
Gestion du budget
Jeu Dilemme

Intervention de l'UDAF

Crédit : Freepik

Mardi 14 octobre

au CIAS
27 place d'armes du
Commandant Chauchard
à Langres
14h00

Gratuit

Organisé par le CIAS
en partenariat avec
l'UDAF Haute-Marne

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

CONF'
Café découverte

Intervention sur
l'Intelligence Artificielle

Crédit : Freepik

Jeudi 16 octobre

Salle de l'auditorium
27 place d'armes du
Commandant Chauchard
à Langres
9h00

Gratuit

Organisé par
France Services

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

CONF'
Conférence / Débat

Prévention des atteintes aux biens et aux personnes

par la Gendarmerie et le CDAD de Haute-Marne

Vendredi 17 octobre

Salle de l'auditorium
27 place d'armes
Commandant Chauchard
à Langres
17h00

Gratuit

Organisée par le CDAD 52, France services Langres, le CIAS et la Gendarmerie

Renseignements et inscription CIAS : 03 25 84 82 48

CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale

Un souci de transport pour assister aux activités ? Contactez-nous, il existe peut-être des solutions.

Pour plus d'informations sur les actions au quotidien du Centre Intercommunal d'Action Sociale du Grand Langres : https://grand-langres.fr/

03 25 84 82 48 / cias@grand-langres.fr

langres

Thé dansant
avec «Anim'et vous»

Jeudi 23 octobre

13h30 - 17h30

Salle Jean-Favre

Entrée gratuite

Restauration assurée par la Croix-Rouge et les Restos du Coeur

Organisé par la Ville de Langres
Inscription obligatoire jusqu'au 9 octobre 2025
Réservations CIAS : 03 25 84 82 48

Théâtre

« Je ne me souviens plus très bien »

par la Compagnie Entrées de Jeu

Répresentation sur la mémoire chez les seniors
Intervention du Dr KARIGER, Gériatre

Vendredi 7 novembre, 14h

Salle des fêtes 35 avenue de Haute Meuse Montigny-le-Roi

Entrée gratuite

Organisé par l'ASEPT
inscription conseillée

Ciné Séniors

choix du film prochainement

Jeudi 13 novembre — 14h — Cinéma New Vox Langres

suivi d'un goûter

Entrée gratuite

Réservation obligatoire, à partir du 1er octobre,
CIAS : 03 25 84 82 48

Ateliers Pep's Eureka

autour de la mémoire

Gratuit

« Travailler les stratégies de mémorisation et reprendre confiance en ses propres ressources. »

pour les plus de 60 ans

Décembre 2025

Mardi 9 et mardi 16

Janvier 2026

Mardi 6, mardi 13, mardi 20 et mardi 27

Février 2026

Mardi 3, mardi 10 et mardi 24

Mars 2026

Mardi 3

à l'**espace France services**,
à Montigny-le-Roi, de 14h00 à 16h00

Organisé par l'**ASEPT**

Inscription obligatoire CIAS : 03 25 84 82 48

conception agence TOMpoint COM / IPNS / Ne pas jeter sur la voie publique