

# BOUGEONS ENSEMBLE

SEMAINE BLEUE 2024

DU  
30 SEPT.  
AU  
06 OCT.

ATELIERS  
SPECTACLES

GYM

CONFÉRENCES

MARCHE

SORTIES

POUR LES HABITANTS  
DU GRAND LANGRES

A PARTIR DE 65 ANS

# ATELIER CRÉATIF



LUNDI 30  
SEPTEMBRE



9H30

## Connaissez vous la broderie diamond painting ?

Venez découvrir cette "peinture" en relief à partir de milliers de petites perles brillantes à coller sur une toile.

La broderie diamant réduit les symptômes de stress.

Jeux de société et cartes pour celles et ceux qui veulent se joindre à nous.



(c) ingrid



CIAS  
BÂTIMENT 21  
1<sup>ER</sup> ÉTAGE

27 PLACE DU COMMANDANT  
CHAUCHARD À LANGRES



TARIF : 2€

VOUS REPARTEZ AVEC  
VOTRE OEUVRE

ORGANISÉ PAR LE CIAS



INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48

AUTOUR DES RENCONTRES  
PHILOSOPHIQUES DE LANGRES  
2024

# SPECTACLE



LUNDI 30  
SEPTEMBRE



14H30  
DURÉE : 55 MIN

## C'est pas cousu d'avance

PAR LA COMPAGNIE HISTOIRES PUBLIQUES (BELGIQUE)

Création d'un produit, création de valeur... Derrière ce concept économique, au cœur du système capitaliste, il y a des petites mains dont on ne raconte pas souvent l'histoire. Dans C'est pas cousu d'avance !, on parle du vêtement, sous toutes ses coutures, même ses invisibles. On parle du plaisir de se vêtir et de la consommation démesurée. Mais qui fabrique nos vêtements ? Comment ? Où ? Avec du fil et des aiguilles, des machines et des bobines, Sophie et Rebecca remettent de la chair dans les fibres textiles. Elles ourlettent. Elles piquent. Elles assemblent, pour nous, les histoires des gens qui sont cachés derrière nos vêtements.

### THÉÂTRE D'OBJETS



THÉÂTRE  
MUNICIPAL  
MICHEL-HUMBERT



GRATUIT



(c) Julie Bodan

ORGANISÉ PAR LE SERVICE  
SPECTACLES ET AUX ASSOCIATIONS  
ET LE CIAS



INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48

# Gym



**MARDI 1<sup>ER</sup>  
OCTOBRE**



**10H00  
ET 11H00**

## **Gym entretien et équilibre en musique**

*2 séances proposées*



(c) freepik



**COMPLEXE SPORTIF  
MONTIGNY-LE-ROI**



**GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LE SERVICE DES SPORTS  
DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
DU GRAND LANGRES  
ET LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# SORTIE



**MARDI 1<sup>ER</sup>  
OCTOBRE**



**10H00  
OU 14H00**

## **Promenade en bateau**

*Départ port de plaisance  
à Champigny-les-Langres  
Arrivée à Heuilley-Cotton*

*2h de bateau*



(c) freepik



**PORT DE PLAISANCE  
CHAMPIGNY-LES-  
LANGRES**



**18,50 €**

**ORGANISÉE PAR L'ASSOCIATION NAUTIQUE  
CHAUMONTAISE DE RELATIONS  
ET D'ENVIRONNEMENT  
ET LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# SPECTACLE

AUTOUR DES RENCONTRES  
PHILOSOPHIQUES DE LANGRES  
2024



MERCREDI 02  
OCTOBRE



10H  
DURÉE : 50 MIN

## Kosmos

PAR LA COMPAGNIE ENTRE CHIENS ET LOUPS (BELGIQUE)

Qui ne s'est jamais demandé ce qu'il y avait avant ? Avant la préhistoire, avant les dinosaures, avant le Big Bang, avant le temps ? Kosmos embrasse le vertige ancestral de ces questions aux réponses jamais définitives, ces questions qui enflamment l'imagination depuis que l'Humain a levé la tête vers les étoiles... Et depuis toujours, l'Humain, sans réponse, invente des histoires... Parmi toutes celles-ci, Jasmina Douieb et Lara Hubinont en ont choisi une, très vieille, qui nous vient des Grecs. Avec humour et astuce, Kosmos mêle mythologie, astronomie et poésie. Au-delà du récit d'une version de la création du monde, le spectacle nous questionne sur ce qui nous relie.

THÉÂTRE



THÉÂTRE  
MUNICIPAL  
MICHEL-HUMBERT



GRATUIT



(C) Humain-Hébéme Reportage

ORGANISÉ PAR LE SERVICE  
SPECTACLES ET AUX ASSOCIATIONS  
ET LE CIAS



INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48

# ATELIER



MERCREDI 02  
OCTOBRE



14H30

## Initiation à la Boccia

Atelier intergénérationnel  
animé par Brice Boisselier.

La boccia est un sport de  
boules apparenté à la  
pétanque.

Goûter offert



SOUS LE PRÉAU DE  
L'ÉCOLE PRIMAIRE  
DES OUCHES



GRATUIT

ORGANISÉ PAR LE SERVICE JEUNESSE  
DE LA COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNE DU GRAND LANGRES  
ET LE CIAS



(C) Boccia France - www.boccia.com



INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48

# Gym

 **JEUDI 03  
OCTOBRE**

 **10H00  
ET 11H00**

## **Gym entretien et équilibre en musique**

*2 séances proposées*



(c) freepik

 **SALLE À  
AQUALANGRES**

 **GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LE SERVICE DES SPORTS  
DE LA COMMUNAUTÉ DE  
COMMUNES DU GRAND LANGRES  
ET LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# Repas

 **JEUDI 03  
OCTOBRE**

 **12H00**

## **Repas interculturel et inter- générationnel**



(c) freepik

 **MAISON DU  
TEMPS LIBRE  
ROLAMPONT**

 **GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LE CADA, L'EPIDE  
ET LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# ATELIER

 **JEUDI 03  
OCTOBRE**

 **14H**

## Atelier numérique

*Comprendre le jargon  
numérique et atelier ludique.*



(c) Freepik

 **FRANCE SERVICES  
À MONTIGNY-LE-ROI**

 **GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LES CONSEILLERS  
NUMÉRIQUES DE FRANCE SERVICES  
ET LE CIAS**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# ATELIER

 **JEUDI 03  
OCTOBRE**

 **14H  
16H**

## Atelier « Jeux goûte »

*Découverte des casques de réalité  
virtuelle et de jeux de société.  
Goûter offert  
aux courageux joueurs !*

 **ROLAMPONT**

 **GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LA  
MÉDIATHÈQUE DE ROLAMPONT  
ET LE CIAS**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# SPECTACLE

 **VENDREDI 04  
OCTOBRE**

 **20H**

## « Ladislava », à la découverte de l'histoire de la musique tzigane.

 **MAISON DU TEMPS LIBRE  
ROLAMPONT**

 **GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LA MÉDIATHÈQUE DE  
ROLAMPONT EN PARTENARIAT  
AVEC LA MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE  
DE LA HAUTE-MARNE**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# SORTIE



**SAMEDI 05  
OCTOBRE**



**08H30**

## Journée à Illoud et Bourmont

Visite du Musée de la  
Fromagerie

Repas  
(plateau repas chaud, eau,  
café et fromages offerts)

Visite guidée de la  
commune de Bourmont



(c) Divine fromagerie



(c) Franck Fouquet



**DÉPART  
PLACE BEL AIR**



**40 €  
(TRANSPORT, REPAS  
ET VISITES)**

**ORGANISÉ PAR LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

AUTOUR DES RENCONTRES  
PHILOSOPHIQUES DE LANGRES  
2024

# SPECTACLE



**DIMANCHE 06  
OCTOBRE**



**18H  
DURÉE : 60 MIN**

## Daraya

PAR LA COMPAGNIE FOULE THÉÂTRE (BELGIQUE)



**THÉÂTRE MUNICIPAL  
MICHEL-HUMBERT**



**GRATUIT**

**ORGANISÉ PAR LE SERVICE  
SPECTACLES ET AUX ASSOCIATIONS  
ET LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# SORTIE



**DIMANCHE 06  
OCTOBRE**



**09H30  
PLACE BEL AIR**

## Marche au bord du Lac de Charmes et déjeuner au restaurant le Petit Charmes

Menu :

Melon au jambon  
Brochette de poulet façon tandoori avec  
des pommes de terre maison et salade composée  
Framboisier



**22.50 €  
( TRANSPORT, REPAS )**

**ORGANISÉ PAR LE CIAS**



**INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS :  
03 25 84 82 48**

# LES ACTIVITÉS SE POURSUIVENT EN OCTOBRE !

 **MERCREDI 09 OCTOBRE**  14H00  **GRATUIT**  **EHPAD DE LANGRES**

## OLYMPIADES

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

**ORGANISÉES PAR LE CADA, L'ÉPIDE ET LE CIAS**

 **LUNDI 14 OCTOBRE**  08H30 **PLACE BEL AIR LANGRES**  **TARIF : 37€** **TRANSPORT ET ENTRÉE**

## SORTIE AU PARC ANIMALIER DE L'AUXOIS

**VOUS POURREZ VOUS RESTAURER SUR PLACE OU APPORTER VOTRE DÉJEUNER.**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

**ORGANISÉE PAR LE CIAS**

 **JEUDI 10 OCTOBRE**  14H00  **GRATUIT**  **SALLE DE L'AUDITORIUM**  
27 PLACE DU COMMANDANT CHAUCHARD À LANGRES

## CONFÉRENCE SUR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

**INTERVENTION DE LA GENDARMERIE, L'ENTREPRISE HATTERER ET FRANCE SERVICES**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

**ORGANISÉE PAR FRANCE SERVICES**

 **MERCREDI 16 OCTOBRE**  14H00  **GRATUIT**  **SALLE JEAN FAVRE LANGRES**

## THÉÂTRE FORUM SUR LE LIEN SOCIAL

**REPRÉSENTATION THÉÂTRALE ET STANDS**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

**ORGANISÉ PAR LE CIAS ET AGIRC-ARRCO**

 **VENDREDI 11 OCTOBRE**  9H30  **GRATUIT**  **SALLE DE L'AUDITORIUM**  
27 PLACE DU COMMANDANT CHAUCHARD À LANGRES

## CONFÉRENCE DÉBAT LES ARNAQUES À LA CONSOMMATION

**SAVOIR DÉJOUER LES ARNAQUES SUR INTERNET, LES ARNAQUES À LA RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE DES LOGEMENTS...**

**INTERVENANTS : SERVICE RÉPRESSION DES FRAUDES, ANAH, CDAD DE HAUTE-MARNE, GENDARMERIE**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

**ORGANISÉE PAR LE CDAD 52, LE CIAS ET FRANCE SERVICES**

 **JEUDI 24 OCTOBRE**  13H30 - 17H30  **GRATUIT**  **SALLE JEAN FAVRE LANGRES**

## THÉ DANSANT AVEC ANIM' ET VOUS

**MUSIQUE, DANSE ET CHANT RESTAURATION SUR PLACE PÂTISSERIES, BOISSONS... AU PROFIT DES RESTOS DU COEUR ET DE L'ÉPICERIE SOCIALE**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE JUSQU'AU VENDREDI 18 OCTOBRE**

**ORGANISÉ PAR LA VILLE DE LANGRES**

 **SAMEDI 12 OCTOBRE**  **CIAS BÂTIMENT 21 1<sup>ER</sup> ÉTAGE**  **GRATUIT**

## ATELIER HYPNOSE

**SÉANCES SUR L'ANXIÉTÉ, LE SOMMEIL ET LE BIEN-ÊTRE PAR L'HYPNOSE (APPORTER UN PLAID)**

 9H00 | 14H00  
10H30 | 15H30  
11H30 | 16H30

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

**PAR STÉPHANIE MARTIN**

**ATELIERS PARCOURS CAP BIEN-ÊTRE**  **CIAS BÂTIMENT 21 1<sup>ER</sup> ÉTAGE**  
**GESTION DU STRESS ET DE L'ÉMOTION AU QUOTIDIEN**

  **VENDREDI 18 OCTOBRE 14H00** **JEUDI 31 OCTOBRE 14H00**  
**VENDREDI 25 OCTOBRE 14H00** **VENDREDI 08 NOVEMBRE 14H00**

 **INSCRIPTIONS, RÉSERVATIONS : 03 25 84 82 48**

 **GRATUIT**

**ORGANISÉS PAR L'ASSOCIATION SANTÉ ÉDUCATION ET PRÉVENTION SUR LES TERRITOIRES**