

CIAS
Centre Intercommunal
d'Action Sociale

(L)
grandlangres

L
langres

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

France
services

**à partir
de 65 ans**

Le programme d'activités du CIAS

de septembre
à décembre 2026

&

La Semaine Bleue

du 5 au
11 octobre 2026

**pour les habitants
du Grand-Langres**

Places limitées,
Inscription obligatoire
selon les activités



17 et 18 septembre



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



MA SANTÉ AU MENU

**17 & 18
sept. 2026**



DE 9H À 16H



LANGRES

M2K - Centre social
de la Ville de Langres
79 avenue de la résistance

Nos partenaires



**DEUX JOURNÉES D'ÉCHANGE & D'ACTIVITÉS
PRATIQUES AUTOUR DE LA NUTRITION POUR LES
PLUS DE 60 ANS HABITANTS DU GRAND LANGRES**

- » s'informer sur les besoins nutritionnels
- » apprendre à lire les étiquettes alimentaires
- » savoir comment combiner budget et plaisir
- » et découvrir l'importance et les bienfaits de l'activité physique

Les repas des deux journées sont préparés et pris en commun.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

» CIAS de Langres
03 25 84 82 48
cias@grand-langres.fr
(inscription obligatoire)



#Rencontresanté

MIEUX VIVRE CHEZ SOI

avec l'association
Saints-Geosmes en Forme

60 ans
et +

à partir du 21 septembre,
à la salle ADAM à Langres

12 lundis de 13h30 à 16h30
composés chacun de 4 activités

Ateliers mémoire, repérage
dans l'espace et lien social

Ateliers équilibre et
coordination

Ateliers en lien
avec
l'alimentation

Ateliers yoga, respiration
et concentration



Tarif : 40 € pour les 12 séances

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



Début de la Semaine Bleue

Lundi 5 octobre

SORTIE AU CHÂTEAU DU PAILLY

9h30 **Départ** Place Bel Air, Langres
10h **Visite guidée** du château

 **Tarif : 7,50 €**
(visite et transport)

 Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48



Photo : Espace Attractivité
de Haute-Marne

VISITE GUIDÉE DE LA CATHÉDRALE

Lundi 5 octobre

Saint-Mammès à Langres

14h **Rendez-vous**
devant la cathédrale

Possibilité de monter au sommet de la tour
(être en bonne forme physique pour la montée et la descente)

 Organisée par le service Patrimoine
Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48



Photo : wikipedia

 Gratuit

LOISIRS CRÉATIFS

14h **Rendez-vous à Rolampont,**
avec l'association Rol'Activ

(Possibilité
de transport)

 Gratuit
Salle des Fêtes, à côté de la
Mairie de Rolampont

 Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48



Photo : Négatic

Mardi 6 octobre

JOURNÉE INTERCULTURELLE

9h30 **Atelier décoration de table**

12h **Déjeuner convivial à l'auberge**

« le Goût des autres » 8 rue Chambrûlard à Langres

Repas : apéritif, menu, eau et café compris
(Autres boissons à la charge des participants)

 Organisée par le CADA, l'Epide et le CIAS
Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

 Gratuit

Après le repas, marche, jeux pour ceux qui le souhaitent

Jeudi 8 octobre

SORTIE À LA MAISON DE COURCELLES

« Le secret des plantes d'hier et d'aujourd'hui »

13h15 Départ Place Bel Air, Langres

**14h Atelier sensoriel :
infusions et sablés aux plantes**



photo : Magnific



Tarif : 19 €
(Atelier, dégustation et transport)



Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

THÉÂTRE

Dans le cadre du festival Autour
des Rencontres philosophiques
de Langres

La Métamorphose
par la compagnie Sept heures d'avance
(Haute-Marne)

Première pièce de théâtre Verbatim en France,
La Métamorphose a été créée à partir d'interviews
recueillies auprès de personnes de 3 à 98 ans, autour d'une question
universelle : qu'est-ce que grandir ? À travers ces fragments de vie,
le spectacle donne à voir et à entendre le passage du temps qui
nous transforme.



photo : Liam Fook



Gratuit

14h30 - Théâtre Michel-Humbert, à Langres

Durée : 1h **Date limite d'inscription : le 2 octobre 2026**

Organisé par Arts vivants 52 en partenariat avec le service
Spectacles et Associations de la Ville de Langres
Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48



Vendredi 9 octobre

JOURNÉE SAVEURS ET PATRIMOINE

9h30 Départ Place Bel Air, Langres

Programme :

Visite de la **Brasserie Lingone** (avec dégustation)
Déjeuner à la Tour des Villains

Visite de **Montsaugéon**, Petite Cité de Caractère
(Parcours en pente)



photo : Lingone



Tarif : 24 €
(9 € pour visites et transport, à régler au CIAS,
15 € à régler sur place pour
le repas sans les boissons)



Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

Samedi 10 octobre

DÉCOUVREZ LE SAVOIR-FAIRE INDUSTRIEL

Dommartin-le-Franc

8h45 Départ Place Bel Air, Langres

Programme :

Visite guidée de **Métallurgic Park** à 10h30
Déjeuner au restaurant « **S3** » à Wassy
Atelier fabrication de médailles à 15h00



Photo : Metallurgic Park



Tarif : 45.40 €
(26.50 € par personne pour le transport,
la visite et l'atelier à régler au CIAS,
18,90 € à régler sur place pour le repas)



Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

Dimanche 11 octobre

AUTOUR DE LA PHILOSOPHIE

10h Balade philo-patrimoine

Rendez-vous au Cloître de la Cathédrale de Langres

Une flânerie langroise pour partir à la découverte de lieux emblématiques du rapport au corps : monuments, paysages, bâtiments, places... choisis pour leur histoire et leur ouverture à la réflexion philosophique. Aux côtés de Stéphane MARCIREAU, enseignant en philosophie et du service patrimoine du PETR du Pays de Langres qui assurera la médiation de ces lieux, des temps d'échanges sous un prisme philosophique - et peut-être même quelques surprises toniques - alimenteront le parcours.



Photos : TOPPOINTCOM

12h Grand banquet philo animé

à l'auberge « Le Goût des autres »
8 rue Chambrulard, à Langres



Repas proposé

- Le Bouillon du philosophe
- Régal de Nietzsche
- Le trio de desserts SDJJ (Simone, Denis et Jean-Jacques)

En accompagnement, pain d'orge antique, clin d'œil aux philosophes grecs

Tarif : 21.50 € (paiement en ligne)

Optionnel :

Formule boissons à 6,50€ par personne

Apéritif, Vins, Boisson chaude



Renseignements & inscription
Médiathèque de Langres - 03 25 87 63 00
réservation et paiement en ligne :
<https://billetterie.festik.net/langres/>

SORTIE À LA GUINGUETTE

La Niche à Dommarien

14h00 Départ Place Bel Air, Langres

14h30 Guinguette avec l'orchestre

Dany et Pascal Jacquin



Tarif : 14 €

(Entrée, transport,
café et brioche)



Renseignements & inscription

CIAS - 03 25 84 82 48



Photo : Magnific

THÉÂTRE

Spectacle de clôture du Festival
Autour des Rencontres Philosophiques
de Langres 2026

L'Abécédaire acrobatique (et ses variations)

par la compagnie Idem Collectif (Côte d'Or)

L'Abécédaire acrobatique est une mise en corps de la pensée de Gilles Deleuze grâce à deux acrobates et un comédien : une philosophie en mouvement, par une expérience immédiate et physique des corps. C'est un acte de création joyeux, une promenade dans la pensée qui s'invente avec les spectateurs, une compréhension sensible où philosophie devient amie.

19h - Salle Jean-Favre à Langres

Durée : 1h10



Gratuit

Organisé par le service Spectacles
et Associations de la Ville de Langres
Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

Date limite
d'inscription :
2 octobre 2026



Photo : L'Arbre

Lundi 12 Octobre

Des questions sur la perte d'autonomie ?

Réunion d'informations et d'échanges
DISPOSITIFS ET AIDES

MONTIGNY-LE-ROI

12 octobre 2026
à 14h15

Salle de réunion
France Services

Présence du bus
de l'autonomie

SOUTENU PAR LE
PACTE DES SOLIDARITÉS

Haute Marne le Département

PRÉFET DE LA HAUTE-MARNE

Salle de réunion - France Services
27 avenue de Langres à Val de Meuse

hautemarne.fr

Renseignements & inscription
CIAS : 03 25 84 82 48

Mardi 13 Octobre
**DÉFILÉ DE MODE
INTERGÉNÉRATIONNEL**

« De l'élégance intergénérationnelle aux mariées d'hier et d'aujourd'hui »

En partenariat avec
la boutique **BOUVIER MILLOT**,
Jennifer SAUVAGE, esthéticienne
MANIA'TIF, salon de coiffure
Et le Centre Epide de Langres

Gratuit

14h

ouvert
à tous

Salle Jean-Favre
à Langres
(Salles à l'étage)

1^{ère} partie

Défilé
intergénérationnel

— entracte —

2^{ème} partie

Les mariées d'hier
et d'aujourd'hui

Buvette payante
assurée par le
COS de la Ville de Langres



Photo : Magnific

Renseignements & inscription
CIAS : 03 25 84 82 48

Mercredi 14 octobre

MARCHE BLEUE

10h Ateliers intergénérationnels

Création de pancartes, customisation de ballons de baudruche, cuisine : pâte à crêpes

Gratuit

animés par le service Jeunesse et le CIAS
(sur inscription au CIAS, places limitées)

13h30 Accueil café avec les partenaires

ouvert
à tous

Stands avec France Services, Saints-Geosmes en Forme, Nina SLCB, Kiosque de la mobilité, l'équipe mobile de prévention de la perte d'autonomie, CPAM...

14h30 Départ de la Marche Bleue devant l'entrée de l'Auditorium

ouvert
à tous

Plusieurs parcours adaptés au niveau de chacun et encadrés par des accompagnateurs sportifs.

Association Nina SLCB, Saints-Geosmes en Forme et Bertrand Fraisse, coordinateur sportif au Grand-Langres

Goûter
offert

Ateliers et stands situés
à l'Auditorium

27 place d'armes du Commandant
Chauchard, à Langres



Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

Photo : Magnific

Vendredi 16 Octobre

CONFÉRENCE

« L'amour n'a pas d'âge,
vie affective et intimité des seniors »

animée par Emilie MARTIN-MIEL,
sexothérapeute

Gratuit

Un temps d'échange et d'information pour aborder librement les questions liées à la vie affective, relationnelle et à la sexualité au fil de l'avancée en âge. Cette rencontre permettra de déconstruire certaines idées reçues et de mettre en lumière l'importance du bien-être affectif à toutes les étapes de la vie.

14h

Salle de l'auditorium
Bâtiment 21
27 place d'Armes du
Commandant Chauchard
Langres

Organisée par
France Services de Langres
Renseignements & inscription
CIAS : 03 25 84 82 48



Photo : Magnific

ATELIERS NUTRITION SENIORS

avec l'association
Santé Education et Prévention
sur les territoires

Les mardis de 13h30 à 16h00

20 octobre 03 novembre 24 novembre
27 octobre 17 novembre 1er décembre

au CIAS 27 Place du Commandant Chauchard à Langres

Inscription obligatoire

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

Jeudi 26 novembre CINÉ SENIORS

Au cinéma NEW VOX, à Langres

Programmation
prochainement

Date d'inscription :
à partir du 19 octobre

Renseignements & inscription
CIAS - 03 25 84 82 48

à partir
de 55
ans

Gratuit

14h

Avec le soutien de :



Centre Intercommunal
d'Action Social du Grand-Langres

grand-langres.fr

