

2022 - 2023

# Bien Vieillir dans le Sud Est Marnais

**Vous avez**

+ 60ans





## Centre local d'information et de coordination

### Pour qui ?

Toute personne âgée de 60 ans et plus, les proches aidants, les professionnels

### Qu'est-ce que c'est ?

Un lieu unique pour répondre à vos questions sur :

- ☑ Les aides à domicile (ménage, repas, aide à la toilette etc.),
- ☑ Le portage de repas, la télé assistance, l'adaptation du logement
- ☑ Les établissements pour personnes âgées (RPA, EPHAD...)
- ☑ Les interventions de professionnels médicaux, paramédicaux
- ☑ **La prévention du bien vieillir, les loisirs**
- ☑ Tout service qui concerne les personnes de plus de 60 ans...

### Pour quoi faire ?

Le CLIC **écoute** vos demandes, **évalue** votre situation et vos besoins. Il vous **conseille** et peut vous **accompagner** dans vos démarches, vous **mettre en relation avec le bon interlocuteur** et vous aider à remplir les **dossiers d'aides financières** possibles.

Les coordinatrices reçoivent les personnes âgées et leur entourage au service ou se rendent à domicile.

Le CLIC organise des actions de prévention : les **Cafés du Bien vieillir, le Bien vieillir à domicile** (voir plaquette au dos du guide), et des **Ateliers numériques**.

### Comment nous contacter ?

Venez directement au CLIC, par téléphone ou par mail

 03.26.72.22.53

 [clic@aapa.fr](mailto:clic@aapa.fr)

 **Facebook** : Page CLIC Sud Est Marnais

 [www.clicsudestmarnais.com](http://www.clicsudestmarnais.com)

Le concept de prévention santé du **Bien vieillir** est :

## **Bien manger, bien bouger, bien penser**

... mais c'est surtout, sortir de chez soi, rencontrer du monde, s'amuser...

Le CLIC a donc répertorié les activités adaptées aux personnes de plus de 60 ans.

Il est souvent difficile de franchir seul le pas. N'hésitez pas à téléphoner !!

La liste de ces activités n'est pas exhaustive. Pour faire vivre ce guide, n'hésitez pas à nous faire connaître les associations que nous n'avons pas répertoriées.

**Bien vieillir**, c'est également rester curieux, dans l'actualité, rester en contact, s'engager dans la vie associative. Vous pourrez trouver ici les pages « *Bénévolat* » mais il existe également les associations patriotiques, politiques, culturelles, caritatives...

Votre mairie ou la maison des associations Lucien Herr (03 26 62 10 07) à VITRY LE FRANCOIS peuvent vous renseigner.

### Les couleurs repère :

**LES ACTIVITES SPORTIVES**



**LES ACTIVITES CREATIVES ET RECREATIVES**



**BIEN ETRE**



**LES BIBLIOTHEQUES**



**LE BENEVOLAT**



**LES ACTIVITES FAMILLES RURALES**



## Arrigny

### Association « Les Peupliers »

Mme CLEMENT ☎ 03.26.72.61.06

**Sophrologie**  
Tous les lundis



## Bassuet



### Maison de service au public (MSAP)

Derrière la mairie

Edwige GODEFROY ☎ 03.26.73.76.35

### Informatique :

Un espace informatique avec accès internet et imprimante est mis à disposition.

Un accompagnement sur les postes informatiques est possible.

Le lundi de 13h30 à 17h

Le mardi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h



## Bignicourt sur Marne

### Club Activité pour Tous - Suzanne TEISSIER

Salle des Fêtes

51300 BIGNICOURT SUR MARNE

☎ 03 26 74 02 90 @ [jeanmarc.teissier@srf.fr](mailto:jeanmarc.teissier@srf.fr)

**Gymnastique** : Lundi de 18h30 à 19h30

**Sculpture terre cuite** : Lundi de 14h à 19h à l'ancienne mairie

**Peinture sur soie et cartonnage** : Jeudi de 14h à 16h30 à l'ancienne mairie

**Jeux de société** : Vendredi de 14h à 17h

**Tarif** : les contacter



## Blacy

### Détente et Loisirs

Mairie, 4 Rue des Tilleuls 51300 BLACY  
Michèle FRANCOIS ☎ 06 80 99 59 72

#### Randonnée :

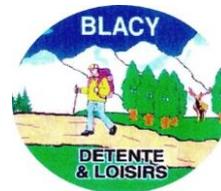
Les Dimanches de 9h15 à 12h

Les Jeudis de 14h à 16h sur BLACY.

Dernier jeudi du mois 14h à 16h sur Vitry-Le-François.

**Tarif** : 13 € par an (*essai gratuit possible*)

*Certificat médical obligatoire*



## Cloyes-sur-marne

### Amicale Laïque

Laurent ROUGEAUX ☎ 03 26 72 51 19 – 06 80 95 49 79

#### Tennis de table :

**Horaires et tarifs** : les contacter

### Le Rayon de Soleil

Francine LEGROS ☎ 03.26.72.52.83

**Tous les mois à partir de 14h :**

1er lundi du mois : **Jeux**

2eme et 4eme lundi du mois : **Travaux manuel**

## Coole



### Familles rurales de Coole/Faux-Vésigneul

A la Mairie de Coole

Jeanine PIERRET ☎ 03.26.70.60.90

**Club Joie de Vivre** (belotte, tarot, rami, plusieurs repas dans l'année) :  
le lundi de 14h à 18 h (tous les 15 jours)

**Tarif** : 1€ l'activité + adhésion carte Familles rurales

### Bureau ADMR Coole Soude Marne

Mairie 51240 Nuisement sur Coole

Muriel RENAULT ☎ 03.26.67.65.88

Aide et accompagnement de sénior et personne en situation de handicap

Aide aux aidants

Portage de repas

Téléassistance

Ménage...

**Tarif & Horaires** : sur demande



## Couvrot

### Familles Rurales de Couvrot

A la petite salle polyvalente

Nicole BENTI ☎ 03.26.74.75.29

Anne-Marie DUXIN ☎ 03.26.74.14.84

*Pour toute inscription, souscrire une carte d'adhérent à Familles Rurales de 27€ (obligatoire)*

#### Gymnastique douce :

Lundi de 14h00 à 15h00 au Complexe Sportif

Yvette FERNANDEL ☎ 03.26.74.53.62

#### Equilibre mémoire :

Lundi de 15h00 à 16h00 au gymnase

Yvette FERNANDEL ☎ 03.26.74.53.62

#### Club joie de Vivre :

Belote, scrabble, loto...

Repas festifs : un en automne et un en hiver

Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h00 à 18h00 à la Salle Polyvalente

#### Ateliers « Loisirs et Créations » :

Bricolages divers : cartes, couture, boîtes, cadres, décors de Noël ou de Pâques...

Mardi de 13h30 à 20h00

Vendredi de 13h30 à 18h00



## Frignicourt



### Familles Rurales de Frignicourt

Bernard WURTZ ☎ 03.26.74.32.09

**Gym Douce** : le lundi soir et le mardi matin à la salle des fêtes

**Club Joie de Vivre** : le mardi à la salle des associations

**Club « Marche et découverte nature »** : le lundi à partir de 14h00 départ rue de Marne

**Club féminin** : le jeudi à partir de 14h00

**Tarif** : 28€ la carte d'adhésion Familles rurales

## Heiltz le Maurupt

### SIEL BLEU

Flavie PERINET ☎ 06 21 95 16 04  
Salle des fêtes de Heiltz-le-Maurupt



### Cours de gymnastique

Prévention santé : Vendredi de 09h30 / 10h30

**Tarif** : 50€ par trimestre

## Giffaumont Champaubert

### Familles rurales de Giffaumont

Mme BEAUDOIN Fanny ☎ 03 26 73 94 97

### Club Joie de Vivre (à la salle de la Mairie) :

Café, jeux divers, intérieurs et extérieurs, diverses sorties, marche, repas...

Vendredi à partir de 14h

Tarif : 26€ adhésion à la carte Familles rurales

### Gymnastique (au foyer rural) :

Mercredi de 18h30 à 19h30

**Tarif** : 100€/an ou par carnet de 10 séances : 40€

+ 26 € adhésion carte Familles rurales



## Larzicourt

### Association « Les Peupliers »

Mairie 51290 LARZICOURT  
Mme CLEMENT ☎ 03.26.72.61.06

**Club du Joie de Vivre** : 3<sup>ème</sup> jeudi du mois à partir de 14h30

**Randonnée** : lundi à 14h00



## Lignon



### Familles Rurales Le Meldansoye

D.BOUTROY ☎ 03.26.72.47.72

**Club Féminin** : mardi 14h00 à 17h00 (bricolage, jeux de carte, ...)

**Tarif** : adhésion à la carte Familles rurales

## Loisy sur Marne

### Familles rurales de Loisy sur Marne

Christelle GIARDINI ☎ 03.26.72.54.31 @ [afr.loisy@gmail.com](mailto:afr.loisy@gmail.com)



**Club Joie de Vivre** : le mercredi de 14h à 17h : activités cartes et jeux.

**Tarif** : 20 €/an.

**Sophrologie** : le lundi de 09h30 à 10h30 ou de 11h00 à 12h00

**Yoga** : Séance de Hatha Yoga : le jeudi de 18h30 à 20h00 ou le samedi de 10h à 11h30

**Tarif** : Forfait 10 séances 60€

**Loisirs créatifs** : le jeudi de 14h00 à 17h00. Une activité par trimestre (macramé, tricot et couture)

**Tarif** : 2€ l'après-midi.

**Ateliers séniors** : Conférences, échanges et activités selon le thème 4 fois par an.

## Marolles

### Colorado Country 51

Salle des Fêtes 51300 MAROLLES

Yvon MERCIER ☎ 03 26 73 06 53

@ [club.coloradocountry51@gmail.com](mailto:club.coloradocountry51@gmail.com)



### Danse country

Mardi : de 19h à 20h pour les débutants et de 20h à 21h pour les intermédiaires

Mardi de 21h à 21h30 pour les confirmés

**Tarif** : 65€ par an

## Moncetz l'abbaye



### Association « Les Peupliers »

Mme CLEMENT ☎ 03.26.72.61.06

**Gym douce** : à la salle des fêtes le mardi de 09h30 à 10h30

## Orconte

### Association « Les Peupliers »

Mme CLEMENT ☎ 03.26.72.61.06



**Gym douce** : jeudi de 09h30 à 10h30



## Pargny Sur Saulx



### Centre Culturel –Familles rurales

4 Rue de l'École Maternelle - 51250 PARGNY SUR SAULX

@ [centreculturelpargny@orange.fr](mailto:centreculturelpargny@orange.fr)

☎ 03 26 72 68 68

Pour toute inscription, souscrire une carte d'adhérent à Familles Rurales de 28€.  
(Obligatoire). Une cotisation à l'année de 30€ pour chaque activité, sauf 45€ pour la danse.  
Tarifs réduits avec plusieurs activités.

#### Lundi :

**Ateliers Créatifs** : à partir de 14h00

#### Jeudi :

**Atelier informatique** : à 17h



#### Mardi :

**Zumba et Strong** : à 16h30

**Pilates** : à 17h30

**Fitness** : à 18h30

#### Vendredi :

**Moderne Jazz** : à 20h

**Théâtre** : à 18h



### Maison de service au public (MSAP)

Derrière la mairie

Edwige GODEFROY ☎ 03.26.73.76.35

@ [rspsaulxetbruxenelle@orange.fr](mailto:rspsaulxetbruxenelle@orange.fr)

#### Informatique :

Un espace informatique avec accès internet et imprimante est mis à disposition.

Un accompagnement sur les postes informatiques est possible.

Le lundi de 13h30 à 17h

Le mardi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h



## Pringy

### Association Familles rurales

51300 PRINGY

Pour toute inscription, souscrire une carte d'adhérent à Familles Rurales de 25€.  
(Obligatoire)

#### Tennis de table :

Lundi de 20h00 à 21h30 dans l'ancienne salle des fêtes

Tarifs : en formule loisirs 30€, en formule compétition 75€

Julien LESAGE : ☎ 06.28.59.47.58



### Activités manuelles :

Echange de savoirs, puis présentation des créations lors d'une exposition-vente en cours d'année.

Lundi à partir de 14h00 dans la salle de la Cour de la Mairie

Annie BRIQUET : ☎ 03.26.72.74.34

### Club Joie de Vivre :

Jeux de cartes, jeux de société...

Un jeudi sur 2 à partir de 14h00 dans la salle de la Cour de la Mairie

Bérengère : ☎ 03.26.72.76.28

## Saint Remy en Bouzemont

### France service

23 Rue du Radet - 51290 ST REMY EN BOUZEMONT

Manuela CHAUDRON ☎ 03 26 74 69 94

@ [rsp-bocage.champenois@orange.fr](mailto:rsp-bocage.champenois@orange.fr)

Accompagnement dans les démarches administrative :

Retraite, ouverture de droits, logement, accompagnement au numérique...



## Sainte Marie du Lac

### Le village musée du Der

Les Grandes Côtes

51290 Sainte Marie du Lac Nuisement

☎ 03 26 41 01 02 @ [www.villagemuseeduder.com](http://www.villagemuseeduder.com)

### Découvrez l'histoire du Lac du Der à travers :

Ses jardins thématiques : plantes médicinales, potager des légumes anciens

Son patrimoine : les métiers oubliés, les maisons à pan de bois

Ses fêtes : de l'ortie, de la pomme, des vieux métiers

**Tarif :** adulte : 5€90, enfant : 3€90(- de 10ans gratuit)

**Horaires :** du 1<sup>er</sup> mars au 30 novembre de 9h30 à 18h (juillet/aout 9h30 à 19h)

Fermeture possible certains jours de 12h00 à 13h30, contactez-nous avant de vous déplacer.



### Le groupe folklorique « Les Morelles »

51290 Saint Marie du Lac Nuisement

Catherine BOURGET ☎ 03.26.74.28.89/06.48.12.33.10

Véronique GUILLOTTE ☎ 03.26.72.35.15/06.86.15.52.92

[Cat.bourget@orange.fr](mailto:Cat.bourget@orange.fr) / [dominique.guillotte@hotmail.com](mailto:dominique.guillotte@hotmail.com)

#### Danse folklorique :

Pour les fêtes (mariage, comité d'entreprise...)

Spectacle (fête de la moisson...)

Tarifs et renseignement : les contacter



## Sermaize les Bains



### France service

Rue de Saint Dizier

Edwige GODEFROY ☎ 03.26.74.68.39

@ [rpsaulxetbruxenelle@orange.fr](mailto:rpsaulxetbruxenelle@orange.fr)

Un espace informatique avec accès internet et imprimante est mis à disposition.

Un accompagnement sur les postes informatique est possible.

Accompagnement dans les démarches administratives : ouverture de droit à la retraite, logement...

Le lundi de 09h à 12h

Le jeudi de 9h à 12h et de 16h30 à 16h



### Centre Culturel

Salle des Fêtes de SERMAIZE LES BAINS

Danièle SIMON ☎ 03 26 41 09 94 ☎ 06 87 98 90 58

[ccsermaizien52@gmail.com](mailto:ccsermaizien52@gmail.com)

Info Tarif : Pour toute inscription, souscrire une carte d'adhésion de 20€

#### Récréation :

**Lundi** : de 14h à 17h30

Après-midi de détente

(Jeux, bricolage, etc...)

**Jeudi** : de 14h00 à 17h00

Activité tricot, crochet, broderie...



#### Activités sportives :

**Gym Douce** :

**Lundi** de 14h00 à 15h00

Tarif : à contacter

*Certificat médical obligatoire,*

Se renseigner ☎ 06 08 58 41 38



### Perthois Sport Nature

46 Rue du Châtelet  
51250 SERMAIZE LES BAINS  
Jean-Luc GRITTI ☎ 06 85 88 94 31  
@ [psn.gritti51@gmail.com](mailto:psn.gritti51@gmail.com)  
<http://club.quomodo.com/perthois-sport-nature>

**Randonnées traditionnelles et randonnée douce** : Club agréé Rando Santé  
Mis en place d'un calendrier tous les 2 mois / en moyenne 1 à 2 sorties par semaine  
**Tarif** : à partir de 30 € par personne pour la licence du Club ou 58€ par famille  
**Certificat obligatoire** :  
tous les 3 ans si moins de 70 ans ou tous les ans si plus de 70 ans

### Résidence LE COLISEE

24 Rue Bénard 51250 SERMAIZE LES BAINS  
☎ 03 26 73 21 26



Dernier jeudi du mois : **musique, chants, spectacles...**

**Gym douce** : chaque vendredi à 14h30

Possibilité pour les personnes extérieures de participer aux animations, s'inscrire en début de semaine

**Tarif** : gratuit

## Somsois

### Familles Rurales Le Meldansoye

D.BOUTROY ☎ 03.26.72.47.72  
A la salle des fêtes de Somsois

**Gym** : jeudi 19h00 / 20h00.

**Club 3e âge** : mercredi après-midi (jeux de cartes, jeux de sociétés)

**Club peinture** : jeudi après-midi

**Balade à vélo** : 1fois/an à l'ascension.

**Tarif** : adhésion à la carte Familles rurales



## Thiéblemont-Farémont



### France service

Mairie – 19 Grande Rue  
Manuela CHAUDRON ☎ 03 26 74 69 94  
@ [rsp-bocage.champenois@orange.fr](mailto:rsp-bocage.champenois@orange.fr)

Démarche administrative : (sur rendez-vous)

Déclaration de revenus, logement, retraite...

## Vanault les Dames

### MARPA Résidence « Beauregard »

6 rue des fossés 51300 VANAULT LES DAMES

Caroline ISSENHUTH ☎ 03.26.41.04.52

Possibilité de participer aux activités de la résidence

**Arts créatifs :** Mercredi à partir de 14h30

**Mémoire :** Mardi à partir de 14h30

**Gym douce :** Mercredi à partir de 10h30 hors période scolaire

**Tarif:** les contacter



## Vitry en Perthois

### La Clé des Chants

Salle St Nicolas à Vitry en Perthois

Francois ISSELIN ☎ 03 26 72 07 07

### Chorale paroissiale

Chants religieux et profanes des Côtes de Champagne

Mercredi de 17h à 18h30

Tarif : 6€/an



## Vitry le François

### Académie d'Art Libre

38 Avenue du Colonel Moll - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Catherine BOURGET ☎ 03 26 74 28 89 @ [cat.bourget@orange.fr](mailto:cat.bourget@orange.fr)

### Club de Peinture :

Tout niveau tout âge :

Mardi et Mercredi de 14h à 17h et les Vendredis avec deux professionnels

**Tarif :** 15€ par an + 150€ à l'année pour les cours du vendredi avec TRIANON Dany

15€ par an + 130€ à l'année pour les cours du vendredi avec VARLET Yannick

(Dans la limite des places disponibles)



### Accueil Loisirs du Pays Vitryat

Espace Lucien Herr - 51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 06 75 02 00 91

@ [bernadette.flamand@gmail.com](mailto:bernadette.flamand@gmail.com)

#### Balade pédestre :

Mardi à 14h. RDV à l'Éspace Lucien HERR  
Promenade, balade sur Vitry ou extérieur selon le temps

#### Jeux de Cartes, de société:

Mercredi de 14h à 17h

#### Activités Manuelles/Décoration :

Lundi de 14h15 à 16h30  
(Sauf pendant les vacances scolaire)

#### Conversations en anglais :

Mardi de 14h15 à 16h15

**Nombreuses autres activités, sorties organisées :** Demander le programme et les tarifs



© Can Stock Photo

#### Danse en ligne

Lundi de 14h00 à 15h45  
Espace Jean de la Fontaine

#### Jeux de mots / Conférence :

1 Vendredi /mois de 14h à 16h

#### Atelier Mémoire :

Mercredi de 14h à 16h  
Jeudi de 9h30 à 11h30

#### Conversations en espagnol

Vendredi de 10h à 11h30

### A.G.V.V.A

#### Association Gymnastique Volontaire Vitryate pour Adultes

543 Les Courbes, Le Hamois

VITRY LE FRANCOIS

Annick FELICETTI ☎ 06 87 13 86 39

#### Pilate :

Lundi de 9h à 10h

#### Gym adulte actif :

Mardi de 9h15 à 10h15  
Jeudi de 14h à 15h



#### Yoga :

Lundi de 10h30 à 12h  
de 12h15 à 13h45  
et de 19h15 à 20h45  
Jeudi : 9h30 à 11h  
de 17h15 à 18h45  
et de 19h15 à 20h45

**Tarif :** se renseigner auprès de l'association.

### Amicale de la Batellerie

La Bourse - Rue du Pointis - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Evelyne MANOUVRIER ☎ 03 26 74 70 89

@ [evelyne.manouvrier@orange.fr](mailto:evelyne.manouvrier@orange.fr)

Visite du Musée de la Batellerie et de la Chapelle des Bateliers au Bas Village sur RDV  
Ouvert pendant les journées du patrimoine

Samedi de 10h à 12h

Dimanche de 14h à 18h

**Rencontre conviviale** (1er mercredi du mois)

Carte adhérent facultative de 10 €

### Athlétisme Club Vitryat

Espace Lucien Herr, 6 Rue de la couronne des indes  
Vitry-le-François  
Elisabeth RAMOS ☎ 06 69 53 28 30 - 06 65 56 92 14  
@ [athletisme-club-vitryat@outlook.fr](mailto:athletisme-club-vitryat@outlook.fr)

**Sortie débutant :** (Course, running débutant) Mercredi de 18h à 20h

**Préparation physique :** Jeudi de 18h30 à 20h00

**Sortie longue :** Dimanche (10 à 20 kms)

#### Lieu :

- Initiation au Stade Fabien GUILONI en période estivale et au Gymnase Gisèle PROBST en période hivernale
- RDV donné entre adhérents



**Tarif :** à partir de 90 € pour la licence (*Certificat médical obligatoire*)

### Cercle d'Art Vitryat

Espace Paul Bert, Rue Ste Barbe - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

**Ateliers de peinture** (aquarelle, huile, dessins etc.), conseils, pratiques (chevalet mis à disposition) Une exposition par an.

\*Mercredi de 14h à 17h

*Dans la limite des places disponibles*



### Bridge Club Vitryat

3 rue de l'Arquebuse  
51300 VITRY LE FRANÇOIS  
Annie CONRAUX ☎ 06 72 69 08 35

**Initiation** (cours + jeu) mardi 9h à 12h

**Parties libres :** samedi à partir de 14h

**Tournois :** jeudi à 14h



## Centre Social et Culturel

Rue René Crozet -51300 VITRY LE FRANÇOIS

Marie-Noël MENISSIER ☎ 03 26 74 08 06

@ [activites.csc.vlf@gmail.com](mailto:activites.csc.vlf@gmail.com)

### SPORT LOISIRS

Lieu : Gymnase Quai Saint Germain

#### Gymnastique/Fitness :

**Tarif Vitry :** 108€/an pour 1séance/sem. 159€ forfait séances illimitées

**Hors Vitry :** 119€ l'année pour 1 séance/sem. 175€ forfait séances illimitées

#### **Stretching :**

Lundi de 11h15 à 12h

#### **Marche nature :**

Lundi de 14h à 16h

#### **Fitness :**

Lundi de 19h à 19h45

#### **Afro'Fit :**

Mercredi de 17h30 à 18h30

#### **Step Fun tout niveau :**

Mardi de 18h45 à 19h30



#### **Gymnastique douce :**

Lundi de 10h15 à 11h15

Mardi de 14h à 15h

Jeudi de 12h45 à 13h45

#### **Gym du dos :**

Lundi de 18h à 19h

#### **Boxing energy :**

Lundi de 19h45 à 20h30

#### **FAC (Fesses/Abdos/Cuisses) :**

Mardi de 18h à 18h45

#### Activités physiques adaptées :

##### **Gym d'équilibre séniors :**

Mardi de 10h00 à 11h00

**Tarif :** 78€/an

##### **Marche active :**

Mercredi 09h30 à 10h30

**Tarif :** 27€/an

##### **Gym Sport Santé**

Vendredi de 10h30 à 11h30

**Tarif :** 20€/trimestre



##### **Rose Pilates/Pilates séniors :**

Mardi de 11h à 12h

**Tarif :** 20€/trimestre

##### **Gym' après Cancer :**

Vendredi de 9h30 à 10h30

**Tarif :** 20€/trimestre

**Hatha Yoga :** Jeudi de 17h à 18h30 et de 18h30 à 20h et de 20h à 21h30

**Tarif :** Vitry 153€/an, hors Vitry 168€/an

**Danse de salon :** Mercredi de 18h30 à 20h (débutant) et de 20h à 21h 30 (confirmé)

**Tarif :** Vitry 108€/an, hors Vitry 119€/an



## ACTIVITES ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Lieu : CSC Mont Berjon, rue René Crozet

### Poterie/Art créatifs :

Mardi de 18H à 20h

**Tarifs :** Vitry 99€/an - Hors Vitry 109€/an



### Art et peinture :

Mardi de 18h à 20h

**Tarifs :** Vitry 27€/an  
Hors Vitry 30€/an

### Patchwork/broderie

Lundi de 14h à 16h

**Tarifs :** Vitry 27€/an – Hors Vitry 30€/an

### Ateliers couture débutant :

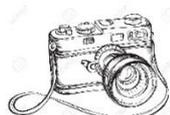
Mercredi de 16h à 18h

**Tarifs :** Vitry 27€/an – Hors Vitry 30€/an

### Photographie :

Lundi de 18h à 20h

**Tarifs :** Vitry 27€/an – Hors Vitry 30€/an



### Atelier couture confirmé :

Mardi de 15h30 à 17h

**Tarifs :** Vitry 27€/an  
Hors Vitry 30€/an

### Les vendredis artistiques :

Vendredi de 14h à 16h

**Tarif :** 15€/trimestre

### Conversation en anglais :

Mardi de 18h15 à 19h15

**Tarifs :** Vitry 27€/an  
Hors Vitry 30€/an

### Echecs :

Mercredi de 17h30 à 19h30

**Tarifs :** Vitry 60€/an  
Hors Vitry 66€/an

### Scrabble/jeux :

Mardi et/ou jeudi de 14h à 17h

**Tarifs :** Vitry 27€/an – Hors Vitry 30€/an

### Astronomie :

Le 2ème vendredi du mois à 20h30

**Tarifs :** Vitry 27€/an – Hors Vitry 30€/an

### Tarifs à la séance :

#### Art Floral :

Un vendredi tous les 2 mois de 14h à 16h

**Tarifs :** Vitry 10€/séance – Hors Vitry 11€/séance

#### Scrapbooking :

Le 1<sup>er</sup> samedi du mois de 9h à 12h

**Tarif :** 3€

#### Atelier cuisine :

Le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14h30 à 17h

**Tarif :** 5€

#### Atelier du fait maison :

Un samedi par mois

**Tarif :** 3€



### Chorale Philippe de Vitry

Odile PIERRET ☎ 06 83 83 91 27

#### Chorale :

Répétition mardi de 20h à 21h30

Concert et manifestation

Tarif : a contacter



### Club Philatélique de Courdemanges

#### Et de l'arrondissement de Vitry le François

Espace Lucien HERR 6 rue de la couronne des indes

Gérald GAILLET ☎ 06 07 99 98 87 @ [cpcv1@orange.fr](mailto:cpcv1@orange.fr)

#### Découverte de la philatélie

Le 1<sup>er</sup> samedi du mois de 14h à 16h à l'espace Lucien HERR

Le 3<sup>ème</sup> dimanche du mois de 9h30 à 11h30 à l'espace Paul BERT

Tarif : 30€/an (année civile)



### Endurance Champagne 51

7 Grande Rue

51300 COURDEMANGES

Mme VERBRUGGHE ☎ 06 84 59 73 43 @ [isav\\_63@hotmail.fr](mailto:isav_63@hotmail.fr)

#### Préparation physique :

Mercredi de 18h à 20h

#### Marche Nordique :

Samedi de 09h à 12h

#### Préparation physique générale :

Mercredi de 18h à 19h et de 19h à 20h

#### Course à pied :

Vendredi de 18h à 20h (séance fractionné)

Au stade Fabien GHILONI

Dimanche de 10h à 12h

Tarif : 50€/an tout compris

### Coopérative 51

6 couronnes des Indes - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

☎ 03.10.19.22.35 / 06.75.02.00.91

Association des Veuves et Veufs « Face au veuvage ensemble continuons »

#### Repas, Voyages

Rencontre 1er lundi du mois de 15h à 17h

**Tarif annuel :** les contacter

### GRETA des Pays Champenois

Faubourg de Vitry le Brûlé - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Anna REOLON ☎ 03 26 41 22 37

#### Informatique :

Séance de 4 heures

**Tarif :** 9,90€/h



### Gym Bien Être

Espace Lucien HERR - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Brigitte PIERROT ☎ 09 88 57 64 73

#### Gym douce :

Lundi de 14h00 à 15h15 - Espace Paul Fort

et de 16h00 à 17h15 - Gymnase des Indes

Mardi de 18h00 à 19h15 - Espace Paul Fort

Jeudi de 14h00 à 15h15 – Gymnase des Indes



#### Relaxation :

Lundi de 17h30 à 18h30

et de 14h45 à 15h45 – Michel Colucci

**Ateliers Mémoire :** contacter Mme ZAMBELLI au 03 26 73 96 29

*Activité loisir, non thérapeutique*

Mardi de 9h30 à 11h30 et de 14h à 16h

Mercredi de 14h00 à 16h00

Jeudi de 09h30 à 11h30

Vendredi de 9h30 à 11h30

Vendredi de 14h à 16h



**Tarif :** Les contacter

## Institut Universitaire du Temps Libre (I.U.T.L)

Salle Paul Bert, rue Sainte Barbe -51300 VITRY LE FRANCOIS



**Conférences** sur thème à chaque séance avec parfois un conférencier

Tous sujets : littérature, arts, philosophie, musique, etc...

Jeudi de 14h30 à 16h30 (hors vacances scolaires)

**Tarif** : 69€ /an



## La Champenoise

Gymnase la Fauvarge

3 Souvenirs Français - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

07 57 12 71 56



## Gym adulte :

Mardi et jeudi de 19h à 20h

**Tarif** : les contacter

*Certificat médical obligatoire*

## Les quatre as

11 Rue du Pointis - 51300 Vitry le François

M. LOUETTE Roger 06.83.22.07.16



## Jeux de cartes et de société

**Tarif & horaires** : les contacter

## Oasis Maison de Quartier

2 Chemin de la Briquerie - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Dominique ZELIZNIAK 06.86.59.06.41

@ [dominique.zelizniak@free.fr](mailto:dominique.zelizniak@free.fr)

## Maison ouverte à tous, échanges, loisirs, détente

Ouvert tous les après-midi sauf le mercredi **Tarif** : gratuit

## Petites Bulles de Savon

48 Grande Rue de Vaux

Stéphanie MAUCOLOT 06.09.71.59.32

## Création de produits de beauté, lotion, nature et bio :

Savons, produits pour le bain, bougies...

Ateliers créatifs

**Tarif** : les contacter

### **Piscine de Vitry le François**

Avenue Quai Saint Germain

☎ 03.26.74.09.93

#### **Cours de natation, de nage avec palmes**

**Activités d'aquagym, d'aquabike, d'aquatrainning**

**Inscription et tarif** : les contacter (le nombre de places est limité)

### **Qi Gong au Pays vitryat**

Au centre social et culturel

David BRODIER ☎ 06 75 03 99 34

@ [david.naturopathe@gmail.com](mailto:david.naturopathe@gmail.com)

#### **Qi Gong**

Promouvoir et pratiquer des activités physiques s'inspirant de la médecine chinoise, fondées sur l'art du mouvement en harmonie avec la nature

Tous les mercredis

Deux séances d'essai gratuites

**Tarif** : les contacter



### **Siel bleu**

Jennifer MAUBACQ ☎ 06 50 33 04 70

Espace Jean de la Fontaine – 51300 Vitry le François

#### **Gym prévention santé :**

Mercredi de 9h30 à 10h30

**Tarif** : selon le nombre d'inscription





## LES RESIDENCES AUTONOMIE DE VITRY LE FRANCOIS

### Résidence « Les Tilleuls »

Rue des Remparts Notre Dame  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
☎ 03 26 74 65 29

### **Tablette numérique (mémoire)**

Lundi de 14h à 15h30

### **Musique :**

15h30 à 17h00

### **Sophrologie :**

14h à 15h

### Résidence « Le Hamois »

Rue Abraham de Moivre  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
☎ 03 26 74 13 87



### **Sophrologie :**

Mercredi de 14h30 à 15h30

### **Musique :**

Mercredi de

### **Tablette numérique (mémoire) :**

Jeudi de 15h à 16h30

### Résidence « La Sérénité »

Avenue du Colonel Moll  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
☎ 03 26 74 02 22

### **Tablette numérique (mémoire) :**

Mardi de 14h00 à 16h00

### **Musique :**

Mercredi de 10h00 à 11h30

### **Sophrologie :**

Jeudi de 10h00 à 11h00

***Possibilité pour les personnes extérieures de participer aux animations sur inscription.***

### Tennis Club Vitryat

51300 VITRY LE FRANCOIS  
Alain LAGNEAUX ☎ 06 74 78 96 91  
@ [tc.vityat@sfr.fr](mailto:tc.vityat@sfr.fr)

### Fitness Seniors

Christelle OURIET

#### Maison des sports

Lundi de 14h à 15h

Vendredi de 14h à 15h

**Tarif** : les contacter



### Unis-Cité

51300 VITRY LE FRANÇOIS  
Kacem M'RABET ☎ 07 68 90 75 72  
@ [kmrabet@uniscite.fr](mailto:kmrabet@uniscite.fr)

### Rompre l'isolement, rencontre intergénération.

Visite régulières et conviviales en binôme

Jeux d'animations et de stimulation, promenades, courses...

Visites à domicile ou en résidence



### UNRPA

Gérald TESTA ☎ 03 26 74 49 01  
1 rue olympe de Gouges -51300 VITRY LE FRANÇOIS  
@ [geraldtesta@orange.fr](mailto:geraldtesta@orange.fr)

« Mieux vivre sa retraite »

### Distractions, sorties culturelles, vacances, loisirs, etc...

Permanence et **jeux divers** (cartes, société)

Mardi de 14h à 17h

#### Comité solidarité vieillesse :

Vient en aide pour l'achat d'appareil auditif, dentaire ou de lunette. Aide à l'achat de matériel médical. Renseignement auprès de l'association. (Être inscrit depuis 2 ans au minima avant de pouvoir bénéficier de l'aide).

**Tarif** : 17€ par an



### **Myrmidon Squad – Functional Training**

40 Faubourg Léon Bourgeois 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Hugo CLAUDEPIERRE ☎ 06 09 23 30 34

@ claudepierreh@yahoo.com

Association sportive affiliée FFHM, AF3, puis CrossFit.

#### **Marche : (Master + 60 ans)**

Mardi et jeudi de 15h15 à 16h15

#### **Sport santé bien être parcours 2 labellisé Prescri'mouv:**

(Sur ordonnance du médecin traitant)

Lundi et vendredi de 16h15 à 17h15



**Tarif :** les contacter

### **Pétanque Vitryate**

388 Les Saules – Boulodrome Place Maucourt

51300 VITRY LE FRANÇOIS

Martine LOISY ☎ 03 26 72 20 24

@ martineloisy2707@gmail.com

#### **Pétanque :**

Tous les jours de 15h à 19h au Boulodrome sauf dimanche et jours de forte chaleur

#### **Tarif :**

Extérieur : gratuit et ouvert à tous.

Intérieur : 14 € / an pour les licenciés

17€ / an pour les non licenciés



# BIEN ETRE

Pour votre bien-être, pensez également aux modelages Bien-Etre, aux naturopathes, etc...

## EQUITHERAPIE

### LE MEIX THIERCELIN

#### Association Champ'equicie

11 rue Chanterelle

☎ 06 16 45 40 52

contact@champequicie.fr

Tarifs : 35€/séance et 30€ l'adhésion à l'année

## HYPNOSE BIEN –ETRE

### VITRY LE FRANCOIS

#### Daniel DA SILVA

42 ter faubourg de vitry le brûlée

☎ 06 43 17 78 33

Tarifs : le contacter

## REFLEXOLOGIE

### PARGNY SUR SAULX :

#### Béatrice MARTIN

2, Chemin Cordier

☎ 06 18 42 50 91

Facebook : B'attitude

### VITRY LE FRANCOIS

#### Adeline DUVINAGE

24 Rue de Pont

☎ 03 26 62 49 58

## SOPHROLOGIE

### Christelle VERNET

27 Rue de Champagne

51300 COUVROT

☎ 06.59.48.43.20

@ [Vernet.christelle@orange.fr](mailto:Vernet.christelle@orange.fr)

*Sophrologue et Hypnothérapeute*

Tarifs et horaires : A contacter

### Séverine KAZMIERSKI

26 Avenue de la République

51300 VITRY-LE-FRANCOIS

☎ 06 30 31 69 39

@ [severinekaz@gmail.com](mailto:severinekaz@gmail.com)

Tarifs et horaires : A contacter

*Sophrologue et hypnose thérapeutique*

### Romane PARCOLLET

6 rue hauts pas

51300 VITRY-LE-FRANCOIS

☎ 07 67 30 01 33

Tarifs : A contacter

### Maud THIDET

15 Rue Marabais

51300 VITRY-LE-FRANCOIS

☎ 06.42.52.65.83

Tarifs : A contacter

*Sophrologue et naturopathe*

## SOPHROLOGIE

### **Céline OTTO**

15 rue Marabais

51300 VITRY-LE-FRANCOIS

☎ 06 67 26 65 54

Du Lundi au Vendredi

Tarifs : A contacter

### **Francoise GROSJEAN**

14 route Changy

51300 OUTREPONT

☎ 06 18 67 70 75

☎ 09 79 70 88 02

Tarifs : A contacter

## YOGA

### **LA CHAUSSEE SUR MARNE**

#### **Familles rurales**

☎ 03 26 68 36 15

Salle Jean Jacques WEISS

### **SERMAIZE LES BAINS**

#### **Mme SZUDAROVITS**

☎ 03 26 74 56 59



## Bibliothèque d'Heiltz l'Evêque

Dans la cour de la Mairie d'Heiltz l'Evêque,  
40 Rue principale - 51340 HEILTZ-L-EVEQUE ☎ 03 10 19 29 31  
Horaire d'ouverture : les contacter

## Bibliothèque de Loisy-sur-Marne

Salle de l'ancienne école – 51300 LOISY SUR MARNE ☎ 03 26 72 23 31  
Jeudi: 16h à 18h  
1er samedi du mois : 10h00-12h00

## Bibliothèque de Marolles

Rue Fontaine Mormé – 51300 MAROLLES ☎ 03 26 74 21 37  
Lundi: 16h00 – 18h00  
Jeudi: 16h00 – 18h00

## Médiathèque d'Orconte

Route de Larzicourt - 51300 ORCONTE ☎ 03 26 41 07 62  
@ mediatheque.orconte@wanadoo.fr  
Jeudi: 16h00-18h30

## Bibliothèque de Pargny sur Saulx

7 Place Charles de Gaulle - 51340 PARGNY SUR SAULX ☎ 03 26 72 49 68  
Mardi: 14h00-18h00  
Mercredi: 14h00-18h00  
Vendredi: 14h00-18h00  
Samedi: 10h00-18h00  
*Possibilité de portage à domicile*

## Bibliothèque de Saint Quentin les Marais

Mairie - 15 Grande Rue – 51300 SAINT QUENTIN LES MARAIS  
Mardi : 10h30 -11h30  
Mercredi : 14h -15h30  
*Et sur demande auprès du maire*

## Bibliothèque de Vanault les Dames

8 places du Matras – 51340 VANAULT LES DAMES ☎ 03 26 41 26 01  
Mardi : 16h00-18h30  
Mercredi : 10h00-12h00 / 13h00-17h00  
Vendredi: 15h00-18h00  
Samedi: 14h00-16h00



## Bibliothèques / Médiathèques

### Bibliothèque Intercommunale du bocage Champenois

Rue d'Enfer - 51290 SAINT REMY EN BOUZEMONT

☎ 03 26 72 71 26 @ [bibliotheque.bocage.champenois@orange.fr](mailto:bibliotheque.bocage.champenois@orange.fr)

Mardi : 16h30-18h00

Mercredi : 17h00-19h00

Vendredi : 16h30-19h00

Samedi : 10h00-12h00

### Bibliothèque de Sermaize les Bains

Rue Jean Macé - 51250 SERMAIZE LES BAINS

☎ 03 26 72 04 41 @ [bibliotheque@ville-sermaize-les-bains.fr](mailto:bibliotheque@ville-sermaize-les-bains.fr)

Mardi: 15h00-18h00

Mercredi: 14h00-17h00

Vendredi: 15h00-18h00

### Médiathèques de VITRY LE FRANCOIS

Portage de livres à domicile et en résidence (les contacter)

#### \* Médiathèque Albert CAMUS

2 Rue Charles Peguy - 51300 VITRY LE FRANCOIS - ☎ 03 26 74 19 27

Lundi : 14h00-18h00

Mardi: 14h-18h00

Mercredi: 09h15-12h00 / 14h00-18h00

Jeudi: 14h00-18h00

Vendredi: 14h00-18h00

Samedi : 09h15-12h00 / 14h00-18h00

#### \* Médiathèque François Mitterrand

60 Rue du 11 Novembre 1918 – Square Jean Moulin - 51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 74 19 27

Mardi : 14h00-18h00

Mercredi : 09h15-12h00 / 14h00-18h00

Jeudi: 14h00-18h00

Vendredi: 14h00-18h00

Samedi: 09h15-12h00 / 14h00-18h00



### Bibliothèque sonore de l'Association des donneurs de voix

49 rue Jacques Simon - 51470 SAINT MEMMIE ☎ 03 26 64 15 92

Permanences : Mercredi & Samedi 10h00-12h00

Inscription et envoi du catalogue des œuvres dans un premier temps. Envoi de l'ouvrage choisi par franchise postale ensuite

#### **Service gratuit**

**Pièce indispensable à préparer :** un certificat de votre médecin attestant que vous souffrez d'un handicap vous empêchant de lire (handicap visuel ou autre) ou une photocopie de votre Carte d'Invalidité.

# BENEVOLAT : ET SI J'OFFRAIS DE MON TEMPS LIBRE ?



## Croix Rouge

41 Rue du 11 Novembre  
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 74 06 44

Lundi et Jeudi de 10h à 16h

*Vente de vêtements et de meubles à prix réduits*

*Formation 1er secours, les contacter*



## Refuge de la Haute Borne

☎ 03 26 74 16 16

(appeler l'après-midi)

Promenade des chiens  
une fois par semaine



## Restos du Cœur

Place de la Gare –  
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 62 40 98

(Les contacter pour les  
jours et les horaires d'ouverture).



## Familles rurales

Conducteur volontaire

de la mobilité solidaire  
Stella Maréchal

☎ 03 26 68 36 15

☎ 03 26 63 57 55

@ [stella.marechal@famillesrurales.org](mailto:stella.marechal@famillesrurales.org)



## Secours Catholique

5 rue Domyne de Verzet  
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 41 09 19

Mardi de 9h à 11h



## Familles rurales

Soutien à domicile

11 rue Aristide Briand  
51300 Vitry le François

☎ 03 26 62 38 44



## Secours Populaire

41 Rue du 11 Novembre  
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 73 97 80

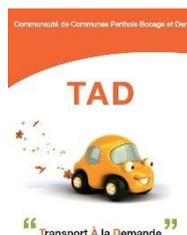


## UFC Que choisir

Antenne Vitry le François

☎ 06 27 09 69 49

@ [antenneufcvitry@marne.ufquechoisir.fr](mailto:antenneufcvitry@marne.ufquechoisir.fr)



## Transport à la demande

23 rue du radet  
51290 ST REMY EN  
BOUZEMONT

☎ 07 52 05 56 60

## Association Marne Alzheimer

Pays Vitryat

46 rue du Lion d'Or  
51300 VITRY LE FRANCOIS

@ [virginiechapeletccpbd51290@gmail.com](mailto:virginiechapeletccpbd51290@gmail.com)

# LES VISITES ET ACTIONS AUPRES DES PERSONNES AGEES ISOLEES



## Familles rurales : « Les voisins »

dans le cadre de la prévention seniors

Stella Maréchal ☎ 03 26 68 36 15 ☎ 03 26 63 57 55

@ [stella.marechal@famillesrurales.org](mailto:stella.marechal@famillesrurales.org)



## Fraternité chrétienne des personnes malades et handicapées

Presbytère

38 rue Aristide Briand

51300 VITRY LE FRANCOIS

Marie-Claude de La Hamayde

☎ 06 84 23 19 27



## Mieux Vivre

EHPAD—Maison de retraite

2 Rue Charles Simon - 51300 VITRY LE FRANCOIS

Marie Claude LOREY

☎ 03 26 73 60 89

Vous accompagnez et aidez l'animatrice dans ses projets d'animation

Vous rendez visite aux personnes seules de l'établissement



## Monalisa

65 rue Carnot, Mareuil sur Aÿ,

51160 Aÿ-Champagne

POCQUET Jessika

## Associations Familles Rurales Non détaillées dans le guide

Renseignements

Fleur LECRIVAIN ☎ 03 26 68 36 15

@ [fleur.lecrivain@famillesrurales.org](mailto:fleur.lecrivain@famillesrurales.org)

### ■ Familles rurales « *Entre Chée et Fion* »

Changy / Merlaut / Outrepont / St Quentin les Marais / Bassuet :

**Gymnastique, Marche, Club Joie de Vivre**

### ■ Familles rurales Courdemanges :

**Gymnastique, Club Joie de Vivre, Scrabble, Club Peinture, Loisirs créatifs**

### ■ Familles rurales « *Le Flançon* »

Heiltz l'Evêque :

**Gym douce, Danse de salon, Club Joie de Vivre, Pédicure**

### ■ Familles rurales Gigny-Bussy / Brandonvillers / Drosnay :

**Club Joie de vivre**

### ■ Familles rurales « *Les Peupliers* »

Arrigny / Ecollemont / Isles sur Marne / Larzicourt / Matignicourt / Moncetz l'Abbaye / Saint Rémy en Bouzemont :

**Gymnastique, Sophrologie, Marche, Club des aînés**

### ■ Familles rurales Soulanges :

**Club Joie de Vivre**

### ■ Familles rurales « *Vallée de la Lisse* »

St Amand sur Fion / St Lumier en Champ. / Lisse en Champ. :

**Peinture, Club Féminin, Club Joie de Vivre, Club de Tarot, Danse, Piloxing, Fitness Mix**

### ■ Familles rurales Vitry En Perthois :

**Gymnastique, Club Féminin, Retraite Active, Ateliers Equilibre**