

2018 - 2019

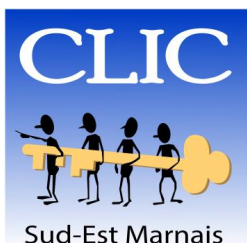
Bien Vieillir dans le Sud Est Marnais

Vous avez
+55
ans

EN COURS
D'ACTUALISATION

Conception et impression par le CLIC SUD EST MARNAIS





Le Centre local d'information et de coordination (CLIC)

Pour qui ?

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

Qu'est-ce que c'est ?

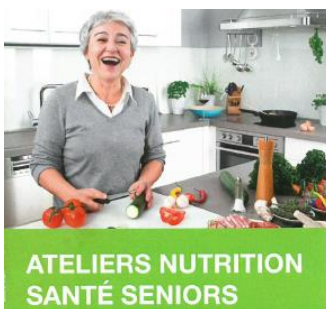
Un lieu unique pour répondre à vos questions sur :

- les aides à domicile (ménage, repas, aide à la toilette etc.),
- le portage de repas, la télé assistance,
- les établissements pour personnes âgées
- 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 propose également SUR INSCRIPTION :

LES ATELIERS NUTRITION SANTE SENIOR

Bien se nourrir pour rester en forme !

Cycle de 9 séances gratuites

Comment faire ?

Venez directement au CLIC

ou contactez-nous par ☎ au 03.26.72.22.53 ou par 💻 à clic@aapa.fr



Facebook : Page CLIC Sud Est Marnais

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

Bien manger, bien bouger et 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 55 ans.

Il est souvent difficile de franchir seul le pas. N'hésitez pas à téléphoner avant pour arriver au moment où l'on pourra vous accueillir au mieux.

Demandez à une amie, à un voisin, de vous accompagner, ce sera plus drôle et plus motivant !

La liste de ces activités n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à nous faire connaître les associations que nous n'avons pas mentionnées.

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



BIEN ETRE



LES ACTIVITES CREATIVES ET RECREATIVES



LES ACTIVITES FAMILLES RURALES



LES BIBLIOTHEQUES



LE BENEVOLAT



Bignicourt sur Marne

Club Activité pour Tous - Suzanne TEISSIER

MAIRIE 51300 BIGNICOURT SUR MARNE

☎ 03 26 74 02 90

Salle des fêtes de Bignicourt sur Marne

Gymnastique : Lundi de 18h30 à 19h30

Tarif : 100€ licence comprise

Danse de salon : Mercredi de 19h à 22h30

Tarif : 135€/an

Sculpture terre cuite :

Lundi de 14h à 19h à l'ancienne mairie

Tarif : 20€/an + supplément pour les fournitures

Peinture :

Jeudi de 14h à 16h30 à l'ancienne mairie

Tarif : 20€/an + supplément pour les fournitures

Blacy

Détente et Loisirs

51300 BLACY

Roselyne MATHIOT ☎ 03 26 41 33 64

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.

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

Certificat médical obligatoire

Pegasus Country Dancers

Salle des Fêtes 51300 BLACY

Marie-Claude LOREY ☎ 03 26 72 08 48

Cours de danse country

Mardi de :

· 19h à 20h. : débutants

· 20h à 21h : novices

· 21h à 22h : intermédiaires

Tarifs : 61€ à l'année

51 € si 2 personnes de la même famille

3 essais gratuits possibles

Couvrot

Club Danse de Couvrot - Jocelyne CARDOT

Salle des fêtes de Couvrot

☎ 03 26 74 53 85 ☎ 06 47 10 03 36

Ouvert à tous. Valse, Paso, Tango, Salsa, Madison etc.

Jeudi de 19h30 à 21h

Tarifs annuels: 60€ ou 110€ par couple

Essais gratuits

Ecriennes

Fédération française Sport pour tous
Line PAYSSERAND
☎ 03 26 74 46 79

Activités gymniques d'entretien et d'expression

Salle des fêtes 51300 Ecriennes

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 11h à 12h

Luxemont Villote

Fédération française Sport pour tous
Line PAYSSERAND
☎ 03 26 74 46 79

Activités gymniques d'entretien et d'expression

Salle des fêtes 51300 LUXEMONT VILLOTE

Marolles

Colorado Country 51
Salle des Fêtes 51300 MAROLLES
Yvon MERCIER ☎ 03 26 73 06 53
Club.coloradocountry51@gmail.com

Maison des associations
Rue Saint Hubert 51300 MAROLLES
☎ 03 26 74 50 22

Danse country

Mardi de :

- 19h à 20h : débutants
- 20h à 21h00 : intermédiaires

- 21h à 21h30 : confirmés

Tarifs : 65€ par an

Initiation à l'informatique,

Danse en ligne,

Peinture

Tarifs : les contacter

Pargny sur Saulx

Centre Social-Culturel

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

centreculturelpargny@orange.fr

☎ 03 26 72 68 68

Pour toute inscription, souscrire une carte d'adhésion de 26€.

Réduction de 2 euros pour une inscription à 2 activités

Ateliers Créatifs :

Lundi de 14h00 à 17h00.

Tarifs : 28 € par an

Chorale :

Lundi de 18h15 à 19h30

Tarifs : 26€ par an

Gymnastique douce :

Lundi de 20h00 à 21h00

Vendredi de 15h00 à 16h00

Tarifs : 28€ par an

Club Plein Soleil

51340 PARGNY SUR SAULX

Madeleine LORETTE ☎ 09 67 11 78 81

Jeux de Société :

Jeudi de 14h à 18h

2^{ème} mardi du mois : **Repas** avec participation

Organisation de voyages, lotos, thés dansants...

Tarif : Cotisation de 18 €

Saint Remy en Bouzémont

Maison de Service au Public (MSAP)

23 Rue du Radet - 51290 ST REMY EN BOUZÉMONT

☎ 03 26 74 69 94

rsp-bocage.champenois@orange.fr

Informatique :

Un espace Cyber-base est dédié à l'initiation aux technologies de l'information et de la communication

Tarifs: les contacter

Sermaize les Bains

Centre Social-Culturel

Salle des Fêtes de SERMAIZE LES BAINS

Daniel VARLET ☎ 03 26 41 09 94

Info Tarif : Pour toute inscription, souscrire une carte d'adhésion de 26€

Récréation :

Lundi de 14h à 17h30

Après-midi de détente

(tricot, couture, jeux etc.)

Tarifs : 19€ par an

Activités sportives :

Gym Douce :

Lundi de 14h00 à 15h00

Tarifs : 79€/an carte comprise

Certificat médical obligatoire,

Egalement Piloxing, Zumba et Gym tonic

Se renseigner ☎ 06 08 58 41 38

Zumba Douce :

Mardi de 14h00 à 15h00

Tarifs : 96€/an carte comprise

Perthois Sport Nature

51250 SERMAIZE LES BAINS

Jean-Luc GRITTI ☎ 03 26 73 88 10

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

Tarifs : A partir de 27 € par personne pour la licence du Club

Yoga – Mme SZUDAROVITS

☎ 03 26 74 56 59

Yoga :

Vendredi 10h00 à 11h15

Salle Jean Jacques WEISS

Tarifs : les contacter

Résidence KORIAN SARMATIA

24 Rue Bénard 51250 SERMAIZE LES BAINS

☎ 03 26 73 21 26

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

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

Tarif : gratuit

Cercle de l'Amitié

Monique FERY

☎ 03 26 73 25 55

L'Association Sermaizienne

Loisirs et Détente

Alain PAUPHILET ☎ 03 26 41 06 65

Vanault les Dames

MARPA -Résidence « Beauregard »
6 Rue des Fossés 51300 VANAULT LES DAMES
☎ 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 :

Vendredi à partir de 10h30 hors période scolaire.

Tarifs : les contacter

Vitry en Perthois

La Clé des Chants
Salle St Nicolas à Vitry en Perthois
François ISSELIN ☎ 03 26 72 07 07

Chorale paroissiale Chants religieux et profanes des Côtes de Champagne
Mercredi de 19h à 20h30

Vitry le François

Académie d'Art Libre
Espace Paul Bert, Rue Ste Barbe - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
Catherine BOURGET ☎ 03 26 74 28 89

Club de Peinture :

Tout niveau tout âge :

Mardi et Mercredi de 14h à 17h et 3 Vendredis par mois avec un professionnel

Tarifs : 15€ par an + 170€ par an pour les cours du vendredi

(Dans la limite des places disponibles)

Amicale de la Batellerie -
La Bourse - Rue du Pointis
51300 VITRY LE FRANÇOIS
Evelyne MANOUVRIER ☎ 03 26 74 70 89

Rencontres le 1er mercredi du mois

Organisation de sorties

Visite du Musée de la Batellerie + Chapelle des Bateliers au Bas Village sur RDV, ouvert lors des journées du patrimoine

Tarifs : Visite GRATUITE

Carte adhérent facultative de 10 €

Accueil Loisirs du Pays Vitryat
Espace Lucien Herr
51300 VITRY LE FRANCOIS
Christiane PARIS ☎ 06 84 13 63 56
christiane.h.paris@wanadoo.fr

Tarifs : cotisation à l'année : 20 €

Balade pédestre :

Mardi de 14h à 16h30

Promenade, balade sur Vitry ou extérieur selon le temps

Danse en ligne

Lundi de 14h15 à 16h30

Espace Jean de la Fontaine

Jeux de Cartes, de société:

Mercredi de 14h à 17h

Jeux de mots / Conférence :

Un Vendredi par mois de 14h à 16h

Activités Manuelles/Décoration :

Lundi de 14h15 à 16h30

Atelier Mémoire :

Mercredi de 14h à 16h

Jeudi de 9h30 à 11h30

Conversations en anglais :

Mardi de 14h15 à 16h15

Conversations en espagnol

Vendredi de 10h à 11h30

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

A.G.V.V.A – Association Gymnastique Volontaire Vi-
tryate pour Adultes
Ecole Jules Ferry
VITRY LE FRANCOIS
Annick FELICETTI ☎ 03 26 74 35 53
abcfelicetti@free.fr

Gym douce :

Lundi de 9h à 10h - Salle du rez-de-chaussée

Mardi 9h15-10h15 - Salle au 2^{ème} étage

Jeudi 14h - 15h - Salle au 2^{ème} étage

Tarifs : 90 € à l'année + 46 € par heure supplémentaire

Yoga :

Lundi de 12h15 à 13h45 et de 19h15 à 20h45

Jeudi à 11h30 et 19h30

Tarifs : 135 € à l'année + 60 € la 2^{ème} séance

Athlétisme Club Vitryat
51300 VITRY LE FRANCOIS
☎ 03 26 72 15 77

Préparation physique :

Mercredi de 18h à 20h

Lieu :

- Initiation au Stade Fabien GUILONI
- RDV donné entre adhérent

Tarifs : à partir de 75 € pour la licence (*Certificat médical obligatoire*)

Marche Nordique :

Samedi de 9h15 à 12h

Au Fil des Chemins

8 Avenue de la République - 51300 VITRY LE FRANCOIS
☎ 03 26 73 83 49

Couture :

Conseils/conception 1h: 15 €

Conseils/conception 1/2 journée : 45 €

Customisez vos vêtements et créez votre propre look

CCAPV – Comité de Coordination et d'Animation du Pays Vitryat

28 Petite rue de Vaux - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
Jean-Marie SADIN - ☎ 06 63 53 29 36

Publication **AS DES AS** : calendrier des animations des associations du pays vitryat

Organisation d'**animations et de sorties** : lotos, marchés de Noël etc.

Noël de la Solidarité : repas un dimanche pendant les fêtes pour les personnes isolées

Cercle d'Art Vitryat

Espace Paul Bert, Rue Ste Barbe - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
André MANY ☎ 03 26 74 49 06

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

Cercle de Bridge Vitryat Jean-François MENUT

Espace Lucien Herr - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
Espace Lucien Herr ☎ 03 26 62 10 07

Jeux de cartes :

Jeudi de 14h à 18h

2 tournois officiels

* Samedi à 15h initiation au jeu, loisirs

Espace Sainte Barbe, 1er étage

Tarifs annuels : 8 € sans compétition et 45 € avec compétition

⚠ Activités sportives au Gymnase Quai St-Germain 51300 VITRY LE FRANCOIS

Carte adhésion famille : 7€

Atelier Corps et Mémoire :

Atelier de stimulation de la mémorisation complété de stimulations sensorielles du corps
Mardi 9h30 à 10h30 de mars à juin

Tarifs : 30€ les 10 séances +adhésion

Art et peinture :

Mercredi de 18h à 20h

Tarifs : 27€ + adhésion

Gym' après Cancer :

Vendredi de 9h30 à 10h30

Tarifs : 30€/trimestre pour 2 séance/sem + adhésion

Gymnastique douce :

Lundi de 9h à 10h

Tarifs : 108€ l'année pour 1séance/sem
Ou 159€ séances illimitées + adhésion

Gym Femmes :

Mardi 14h à 15h / Jeudi 12h45 à 13h45

Tarifs : 49€/an pour 1 séance /sem
Ou 69€/an pour 2 séances/sem + adhésion

Marche active :

Lundi de 10h à 11h

Tarifs : 27 € l'année + adhésion

Photographie :

Le 2^{ème} jeudi du mois et
le 4^{ème} lundi du mois à partir de 18h

Tarifs : 27€ + adhésion

Poterie/Arts créatif :

Mardi de 18h30 à 20h30

Tarifs : 114€ l'année ou 54 € / trimestre +adhésion

Stage meuble en carton (30h)

Tarifs : 98 € + adhésion

Ateliers Créa'femmes :

Jeudi de 13h30 à 16h

Tarifs : Adhésion

Dessin : Possibilité de mettre en place un cours de dessin ou un stage
Se renseigner au CSC

Gym d'équilibre :

Mardi de 10h30 à 11h30

1 à 2 séances d'essai gratuites
Tarifs : 78€ l'année + adhésion

Gym du dos :

Mercredi de 18h à 19h

Tarifs : 108€ l'année pour 1séance/sem
Ou 159€ séances illimitées + adhésion

Informatique / Internet :

Mardi et/ou vendredi

Tarifs : Cours individuels : 78€ / trimestre
Cours collectifs : 45€ / trimestre

Patchwork / broderie :

Lundi de 14h à 16h

Tarifs : 27€ + adhésion

Pilate :

Mardi 20h à 20h45

Tarifs : 108€ l'année pour 1séance/sem
Ou 159€ séances illimitées + adhésion

Scrabble / belote / Jeux de société... :

Mardi et jeudi de 14h à 17h
adhésion

Tarifs : 27€ + adhésion

Stage poterie, mosaïque... :

Selon la demande (8h en soirée)

Tarifs : 48 € + adhésion

Chorale Philippe de Vitry
Ecole Jules Ferry
51300 VITRY LE FRANÇOIS
Francoise DIDON ☎ 03 26 72 77 93

Chorale :

Répétition mardi de 20h à 21h30

Concert et manifestation

Tarifs : 85 € par an

FAVEC 51

6 couronnes des Indes - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Anne Marie NAZÉ ☎ 03 26 74 74 76

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

Repas, Voyages

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

Tarifs annuels : 26,50€

GRETA des Pays Champenois

Faubourg de Vitry le Brûlé - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

☎ 03 26 41 22 34

Informatique :

Séance de 4 heures

Tarifs : 9,90 € de l'heure, se renseigner directement auprès du Greta

Gym Bien Être

29 Chemin du Mont Berjon - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

Jeannine ZAMBELLI ☎ 03 26 74 37 75

jeannine.zambelli@sfr.fr

Activités gymniques d'entretien et d'expression :

Gym douce :

Lundi de 14h00 à 15h15 et de 16h30 à 17h45

Mardi de 18h15 à 19h30

Ecole Jules Ferry

Tarifs : 110€/an

Relaxation :

Lundi de 18h à 19h à l'école Jules Ferry

Jeudi de 14h45 à 15h45 à l'espace

Espace Jean de La Fontaine

Tarifs : 95 € /an

Ateliers Mémoire :

Activité loisir, non thérapeutique

Vendredi de 9h30 à 11h30 chez Mme ZAMBELLI

Vendredi de 14h à 16h à l'Espace Lucien Herr

Tarifs : 20 € par an

Institut Universitaire du Temps Libre (I.U.T.L)
Salle Paul Bert, Rue Sainte Barbe - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
☎ 03 26 73 82 01

Conférences sur un thème à chaque séance avec parfois un conférencier

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

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

Tarifs : 69€ / an

La Champenoise
Gymnase la Fauvarge
3 Souvenirs Français - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
☎ 03 26 41 08 99

Gym douce :

Mercredi de 11h à 12h

Tarifs : 110 € à l'année pour 1 cours par semaine ou 125 € pour 2 cours par semaine

Certificat médical obligatoire

La Récré de Jade
19 Rue des Sœurs - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
☎ 03 26 41 29 92
www.larecredejade.fr

Pendant les vacances scolaires

Différents ateliers : Créatifs, Floraux, Bricolage, Cuisine

Calendrier établi chaque mois

Oasis Maison de Quartier
Rue des Martyrs de la Résistance - 51300 VITRY LE FRANÇOIS
☎ 03 26 72 59 83

Maison ouverte à tous, échanges, loisirs, détente

Ouvert tous les après-midis sauf le mercredi

Gratuit

Pétanque Vitryate
Boulodrome Place Maucourt 51300 VITRY LE FRANÇOIS
Frédéric RZEPKA ☎ 06 25 42 37 29

Pétanque :

Tous les jours de 15h à 19h au Boulodrome

Inscriptions au Boulodrome

Tarifs : 40 € par an

Réseau d'Echanges Réciproque de Savoirs (RERS)

33 Les Libellules - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

☎ 03 26 74 07 32

Echanges de savoirs fondés sur le bénévolat (cuisine, culture, métiers, passions etc..) « *On donne tu donnes !* »

Mardi de 15h00 à 17h00

LES RESIDENCES AUTONOMIE DE VITRY LE FRANCOIS

Résidence « Les Tilleuls »

Rue des Remparts Notre Dame
51300 VITRY LE FRANCOIS5

☎ 03 26 74 65 29

Résidence « Le Hamois »

Rue Abraham de Moivre
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 74 13 87

Résidence « La Sérénité

Avenue du Colonel Moll
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 74 02 22

Les trois résidences proposent des activités communes mais a également ses spécificités.

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

Gym douce, équilibre, Ateliers nutrition, revue de presse, sophrologie, musicologie, tricot, activités manuelles, cuisine, jeux, repas conviviaux...

Tennis Club Vitryat

51300 VITRY LE FRANCOIS

Alain LAGNEAUX ☎ 06 74 78 96 91

Fitness Senior

Christelle OURIET

Maison des Sports

Lundi de 14h à 15h

Vendredi de 14h à 15h

Tarifs : les contacter

UNRPA

Gérald TESTA

11 Rue du Pointis -51300 VITRY LE FRANÇOIS

« **Mieux vivre sa retraite** »

Distractions, sorties culturelles, vacances, loisirs etc.


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

Mardi et Jeudi de 14h à 17h

Tarifs : 17 € par an.

Associations Familles Rurales

De la Marne

 03 26 68 36 15

La Chaussée sur Marne / Ablancourt / Aulnay :

Gymnastique, Yoga, Club de Tarot, Club Joie de Vivre

« Entre Chée et Fion, » Changy / Merlaut / Outrepoint / St Quentin les Marais :

Gymnastique, Marche, Country, Club Joie de Vivre

Courdemanges :

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

Couvrot :

Gymnastique, Loisirs Créatifs, Cyclotourisme, Club Joie de Vivre, Gym Douce, Piloxing, Renforcement musculaire

« Le Flancon » Heiltz l'Evêque :

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

Frignicourt :

Gymnastique, Marche, Club de Scrabble, Club joie de vivre, Club Féminin

Giffaumont :

Club des aînés, Activités ponctuelles (Théâtre, soirée cabaret, sortie bateaux, tour du Der en Vélo...), Marche, Gymnastique, Zumba

« Le Meldansoye » Somsois / Lignon / Chapelaine :

Club Féminin, Club Joie de Vivre, Club Peinture, Marche

Gigny-Bussy / Brandonvillers / Drosnay :

Fitness, Zumba, Step, Club des aînées

Loisy sur Marne :

Club Joie de Vivre, Randonnée

« Marne et Der » Ambrières, / Hauteville / Landricourt / Sapignicourt, / Ste Marie du Lac :

Club des aînés, Loisirs créatifs, Capture et comptage chevreuil

Marolles :


Club Informatique, Peinture

Outines / Chatillon sur Broue et St Remy en Bouzemont :

Club des aînées, Solidarité courses, Marché de Noël, Sorties culturelles d'une journée

Associations Familles Rurales

De la Marne

 03 26 68 36 15

« Les Peupliers » Arrigny / Ecollemont / Isles sur Marne / Larzicourt / Matignicourt / Moncetz

l'Abbaye :

Marche, Club des aînés

Pringy :

Club Joie de Vivre, Ping-pong, Club Féminin

Soulanges :

Club Joie de Vivre

Saint Rémy en Bouzemont :

Club des aînés

« 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

« Vallée du Puits » Sompuis / Le Meix Tiercelin / St Ouen Domprot / Humbauville / Corbeil /

Breban :

Gymnastique, Club Joie de Vivre

Vitry En Perthois :

Gymnastique, Club Féminin, Retraite Active, Ateliers Equilibre

HYPNOSE BIEN –ÊTRE

VITRY LE FRANCOIS

Daniel DA SILVA

27 Rue des Sœurs

☎ 06 43 17 78 33

danieldasilva.hypnopraticien@gmail.com

Tarifs : de 35 € à 80 € la séance

KINESIOLOGIE

VITRY LE FRANCOIS

Taociel - Déborah RIBES

Grande rue de Vaux

☎ 06 58 53 69 93

Tarifs : de 25 € à 50 €

REFLEXOLOGIE

PARGNY SUR SAULX :

Béatrice MARTIN

2, Chemin Cordier



Facebook : B'attitude

RELAXATION

VITRY LE FRANCOIS

Gym Bien Etre

☎ 03 26 74 37 75

Lundi de 18h à 19h à l'école Jules Ferry

Jeudi de 14h45 à 15h45 Esp. La Fontaine

Tarifs : 95 € /an

SOPHROLOGIE

VITRY LE FRANCOIS

Centre social et culturel

☎ 03 26 74 08 06

Mardi 20h à 20h45

Tarifs : 30 € les 5 séances

12€/h en groupe (minimum 4 pers.)

Céline OTTO

Quai St Germain – 1 Rue Maugras

Mercredi 18h à 19h et 19h15 à 20h15

Tarifs : 50 €/h en individuel

COUVROT

Christelle VERNET

☎ 06 59 48 43 20

vernet.christelle@orange.fr

Sophrologie et hypnothérapie

Sur rdv après 18h

Tarifs : 40 €/heure

YOGA

La Chaussée sur Marne

Ablancourt / Aulnay

Contactez **Familles rurales**

☎ 03 26 68 36 15

Salle Jean Jacques WEISS

Tarifs : les contacter

SERMAIZE LES BAINS

Mme SZUDAROVITS

☎ 03 26 74 56 59

Vendredi matin

VITRY LE FRANCOIS

Centre social et culturel

☎ 03 26 74 08 06

Jeudi de 17h à 18h30

Jeudi de 18h30 à 20h

Jeudi de 20h à 21h30

Une séance découverte offerte

Tarifs : 153 € l'année + adhésion

AGVVA -Annick FELICETTI

☎ 03 26 74 33 53

Lundi de 12h15 à 13h45

Lundi de 19h15 à 20h45

Jeudi à 11h30 et 19h30

Tarifs : 132 € à l'année

+ 56 € la 2^{ème} séance

Les Bibliothèques

Bibliothèque de Sermaize les Bains

Rue Jean Macé - 51250 SERMAIZE LES BAINS

☎ 03 26 72 04 41

Mardi: 16h45-18h30

Mercredi : 14h00-17h00

Vendredi : 15h00-18h00

Bibliothèque Intercommunale J. de La Fontaine

8 Place du Matras - 51340 VANAULT LES DAMES

☎ 03 26 41 26 01

Mardi : 17h30-19h00

Mercredi : 13h30-16h30

Vendredi : 16h00-17h00

Samedi : 14h00-16h00

A livre ouvert - Christiane BERGAUT

Espace Lucien Herr - 6 Couronne des Indes - 51300 VITRY LE FRANÇOIS

☎ 03 26 72 23 18

Lecture de livres :

*Un mardi par mois à la Résidence « Les Tilleuls » de Vitry le François - 11 fois par an

Les contacter

Tarifs : Cotisation demandée aux bénévoles (lecteurs, lectrices) de l'association : 12€ par an

Médiathèque Albert CAMUS

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

Portage de livres à domicile et en résidence : un jeudi après-midi par mois

Possibilité d'emprunter de 1 à 7 documents

Inscription annuelle :

- Pour les habitants de Vitry-le-François : 8,10 €
- Résidents extérieur : 16,20 €
- Gratuit pour les + 65 ans

Médiathèque François Mitterrand

Square Jean Moulin - 51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 72 13 95

Portage de livres à domicile et en résidence : un jeudi après-midi par mois

Possibilité d'emprunter de 1 à 7 documents

Inscription annuelle :

- Pour les habitants de Vitry-le-François : 8,10 €
- Résidents extérieur : 16,20 €
- Gratuit pour les + 65 ans

Les Bibliothèques

Bibliothèque Municipale

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

Lundi : 16h00-18h30

Mardi : 16h00-18h30

Mercredi : 10h00-12h00

14h00-18h30

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 sonore de l'Association des donneurs de voix

49 rue Jacques Simon - 51470 SAINT MEMMIE

☎ 03 26 64 15 92

Permanence :

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.

Bibliothèque Intercommunale du bocage Champenois

Rue d'Enfer - 51290 SAINT REMY EN BOUZEMONT

☎ 03 26 72 71 26

Possibilité d'emprunter 7 livres et

1 CD/DVD pour 3 semaines

Ouverture du Mardi au Samedi

Tarifs : 8€/an pour les adultes de la communauté de communes et 15€/an pour les autres

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 14h à 16h

Vente de vêtements et de meubles à prix réduits

Formation 1er secours, les contacter pour plus de renseignements



Lire et Faire Lire

6 Rue Principale Neuville
51290 ARZILIERE NEUVILLE

☎ 03 26 72 84 52

Contact : Martine SAUNIER

Offrez un peu de votre temps libre pour lire des histoires aux enfants.



Restos du Cœur

Place de la Gare - 51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 62 40 98

Contact : Mme REYNAUD - 06 64 13 28 01

Distribution Hiver : mardi et jeudi de 8h30 à 11h / 13h30 à 16h30



Secours Catholique

5 Rue Dominé de Verzet
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 72 46 99

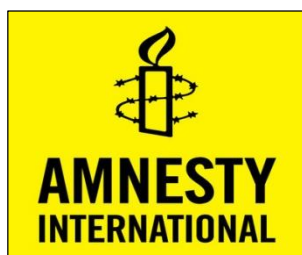
Mardi de 9h à 11h



Secours Populaire

41 Rue du 11 Novembre
51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 73 97 80



Amnesty International

Contact : Mme LEFEBVRE Danielle

☎ 03 26 74 21 04

gdlefebvre@gmail.com

Refuge de la Haute Borne

☎ 03 26 74 16 16 (appeler l'après-midi)

Promenade des chiens une fois par semaine





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



Les Petits Frères des Pauvres

Nastasia HOLLENDER

☎ 07 75 22 72 39

Nastasia.hollender@petitsfreresdespauvres

Accompagnement de personnes de plus de 50 ans souffrant d'isolement ou de précarités multiples



Visiteurs Bénévoles MSA

24 Boulevard Louis Roederer

51077 REIMS



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

Pour info :



L'Office Municipal des Sports

Peut vous renseigner sur tous les clubs sportifs vitryats.

Les contacter : ☎ 03 26.72.17.39



Les Intergénéreux par Unis Cité : Rompre l'isolement

- Visites régulières et conviviales en binôme
- Jeux d'animations et de stimulation,
- Promenades, visites de compagnie...
- Service gratuit

Gaëlle DELAHAYE

Coordinatrice de Projet et d'équipe

Unis Cité Vitry-le-François

gdelahaye@uniscite.fr

☎ 07 68 90 75 72

Un resto ? Un ciné ? Une randonnée ? Vous n'avez pas envie de sortir seul !



On va sortir ! est un site de rencontres amicales effectuées au travers de sorties

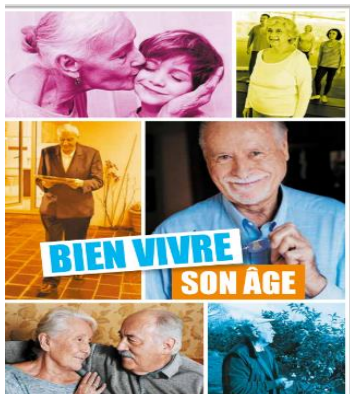
organisées par les membres eux-mêmes.

<http://reims.onvasortir.com/> Sorties sur Reims / Châlons-en-Champagne / Vitry-le-François / Saint-Dizier...



Quintonic, le site pour sortir, s'amuser et se rencontrer près de chez soi réservé aux personnes de plus de 50 ans.

<https://www.quintonic.fr/> Sorties sur Reims / Châlons-en-Champagne / Troyes

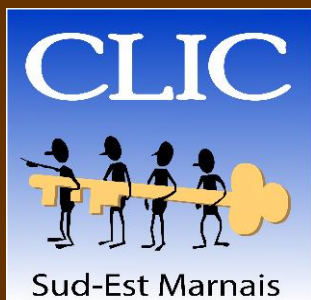


Agence des réponses Bien Vieillir

Des brochures à télécharger

www.reponses-bien-veillir.fr

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter au :



CLIC Sud Est Marnais

1 bis Rue des Beaux Angés

51300 VITRY LE FRANCOIS

☎ 03 26 72 22 53

clic@aapa.fr

www.clicsudestmarnais.com

LES CAFÉS DU BIEN VIEILLIR

VITRY LE FRANCOIS

MEDIATHEQUE ALBERT CAMUS

2 rue Charles Péguy De 14h à 16h30

Jeudi 18 janvier 2018

Les troubles sensoriels chez les seniors

Par Dr Patrice BERTIN, gériatre

Jeudi 22 février 2018

Jardiner autrement par Simon MINIOU

La grainothèque par Richard VANHULLE, directeur de la médiathèque

Jeudi 15 mars 2018

Le couple à l'heure de la retraite

Par Lucile JUSSY, sophrologue

Jeudi 19 avril 2018

L'accès à l'informatique

Par Unis-cité et la médiathèque

Jeudi 17 mai 2018

Partir en vacances Par ANCV

Les Vacances familles répit par AGIRC ARRCO et un témoin

Jeudi 21 juin 2018

Prendre soin de son image

Par Brigitte ROSSI de Zen & Moi, relaxologue

LES THEMES DES CAFES DES AIDANTS (30')

Jeudi 8 Février Aider un proche au quotidien

Jeudi 1^{er} Mars "Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?"

Jeudi 5 Avril Etre aidant, ...et après ?

Jeudi 3 Mai Les relations avec les professionnels : trouver ma place, trouver un équilibre

Jeudi 7 Juin Aides, droits et devoirs des aidants

LES CAFÉS DU BIEN VIEILLIR

PAYS VITRYAT

Bien être, estime de soi et vie affective des seniors' par Lucyle JUSSY, sophrologue

À SAINT AMAND SUR FION

le Jeudi 24 mai à 14h à la Salle du Lion d'Or

et à PARGNY SUR SAULX

le Jeudi 14 juin à 14h au centre social et cult.

J'ai la mémoire qui flanche'

par Nicolas CAPLIEZ, neuropsychologue

À S^T REMY EN BOUZEMONT

le vendredi 1^{er} juin à 14h à la bibliothèque

Et à SOMPUIS

le vendredi 29 juin à 14h à la salle des fêtes

LES CAFÉS DES AIDANTS

VITRY LE FRANCOIS



HÔTEL RESTAURANT AU BON SÉJOUR

2 Faubourg Léon Bourgeois

14h30 à 16h30 (entrée côté hôtel)

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le Café des aidants est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Les Cafés des aidants sont labellisés par :

