



LA SEMAINE BLEUE

sala des aînés

POUR LES CHAUMONTAIS ET LES BROTTAIS DE 60 ANS ET +

**DU 2 AU 8 OCTOBRE 2023
À CHAUMONT**

**RENSEIGNEMENTS :
03 25 30 59 77**

Ville de **chaumont**
Ville du graphisme

SALA DES AÎNÉS : CHANSONS ET CABARET AVEC LÉGEND'AIR ET CHRISTOPHER MUEL



LES 7 ET 8 OCTOBRE DE 14H30 À 18H
SALLE DES FÊTES DE CHAUMONT
ENTRÉE LIBRE

Renseignements : officedesaines52000@gmail.com / 06 74 19 77 89
Organisation : L'Office des Aînés

CONFÉRENCE : RAVEL, LE RAFFINEMENT EN MUSIQUE

2 octobre 2023 à 14h30

MDA, salle 217

Sur inscription : jb.soleillant@gmail.com / 06 76 04 78 31

Organisation : Arena 52

CONNAISSEZ-VOUS LA HAUTE-MARNE ?

Quiz sur le département de la Haute-Marne : histoire, géographie, culinaire etc.

3 octobre à 14h30

MDA, salle 217

Sur inscription : yvon.crus@free.fr / 06 95 92 71 80

Organisation : Arena 52

ATELIER D'ÉCRITURE

“Essayer de pousser son talent au sommet des cimes littéraires sans s'essouffler ni se décourager“

5 octobre à 9h30

MDA, salle 206

Sur inscription : fsoleillant@gmail.com / 06 76 04 78 31

Organisation : Arena 52

TAROT : JEU SANS ENJEU SINON CELUI DE PASSER UN MOMENT AGRÉABLE

5 octobre à 14h00

MDA, salle 116

Sur inscription : voirin.bernard@neuf.fr / 06 20 59 82 64

Organisation : Arena 52



MARCHE DE 8 KM

marche à un rythme modéré

Tenue et chaussures pour la marche conseillées.

6 octobre à 14h00

À l'écluse de Choignes, bois de Choignes

Sur inscription : claudine.gimbret@gmail.com / 06 70 86 91 08

Organisation : Arena 52



EXPOSITION D'AQUARELLES

Aquarelles réalisées par la section aquarelle durant l'année 2022/2023

Du 02 au 13 octobre de 8h30 à 22h

Hall d'accueil de la MDA - entrée libre

Renseignements : nic.gau39@gmail.com / 06 72 54 25 58

Organisation : Arena 52



LES ARNAQUES À LA CONSOMMATION : SAVOIR DÉJOUER LES ARNAQUES SUR INTERNET

Nouveau filtre anti-arnaques, les arnaques à la rénovation énergétique des logements, etc.

Entrée libre - accessible aux personnes à mobilité réduite.

2 octobre de 14h à 16h

Hôtel de ville de Chaumont, salle du conseil municipal

Renseignements : cdad-haute-marne@justice.fr / 03 25 32 84 20

Organisation : CDAD de la Haute- Marne



THÉÂTRE : “LA RETRAITE C'EST CHOUETTE“

Pièce interactive jouée par la troupe “nouvelle saison“

+ Présence de stands partenaires et du Bus de l'autonomie.

3 octobre de 13h30 à 17h

Conseil départemental, rue du commandant Hugueny - salle Niederberger

Entrée par la rue du Capitaine Tassard

Sur inscription :

<https://www.agir-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/>

tél. Madame Coupeau : 06 67 36 50 97

Organisation : Conseil Départemental Gérontologie et Autonomie



VISITE, SUIVIE D'UN ATELIER JEU "STARTING BLOCKS"

Visite commentée des expositions de la 4ème Biennale de design graphique suivie d'un jeu coopératif autour de la commande graphique.

3 octobre de 15h à 17h

Le Signe, place des Arts

Accessibilité à tous

Sur inscription : resa@cndg.fr / 03 25 35 79 01

Organisation : Le Signe



ATELIER FABRICATION DE PAPIER

Faire son propre papier chez soi avec des chutes de papier et du matériel lambda

6 octobre de 15h à 17h

Le Signe, place des Arts

Accessibilité à tous

Sur inscription : resa@cndg.fr / 03 25 35 79 01

Organisation : Le Signe



VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION "DÉVOTION BAROQUE"

La collection Jacquinet comporte des œuvres majeures de l'art baroque hispanique. Venez la découvrir au Musée de la Crèche !

5 octobre de 15h à 16h

Musée de la Crèche, rue des Frères Mistarlet - accessibilité à tous

Sur inscription : rcarreau@ville-chaumont.fr / 03 25 03 86 82

Organisation : Les Musées



ATELIER REMUE-MÉNINGES "CHAUFFE CITRON" :

Atelier ludique de curiosité, mémoire et découverte culturelle

5 octobre à 14h30

Le point Commun, 46 rue Fleming

Accessible aux personnes à mobilité réduite, par l'arrière du local

Sur inscription : lepoincommun52@orange.fr / 03 25 01 85 19

Organisation : Point Commun Rochotte



CULTIVER SA MÉMOIRE PAR LE JEU QUIZ SUR LE PATRIMOINE LOCAL

• 2 octobre de 14h à 16h

Conseil départemental, rue du commandant Hugueny,

salle Niederberger - entrée par la rue du Capitaine Tassard

• 4 octobre de 14h à 16h

salle des fêtes de Brottes

• 5 octobre de 14h à 16h

marché couvert de Chaumont, place des Halles

• 6 octobre de 14h à 16h

salle Robert Genest, entrée rue des Platanes

Renouvellement des jeux chaque jour.

La même personne peut venir plusieurs fois dans la semaine.

Remise des lots aux 40 gagnants du concours des seniors 2023 à la fin des jeux.

Sur inscription : cdca52-pa@orange.fr / 06 81 71 63 40

Organisation : Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie



JOUONS ENSEMBLE : VENEZ SEUL(E), OU ACCOMPAGNÉ(E).

Jeux de plateaux ou sur tablettes, casse-tête ou puzzle, à vous de choisir !

4 octobre de 15h à 18h

Les Silos éphémères, auditorium de l'Espace Bouchardon - Entrée libre

Renseignements : lhuebra@ville-chaumont.fr / 03 25 03 86 91

Organisation : médiathèque Les Silos



THÉ DANSANT, CONCERT DE LA CHANTEUSE CORINNE

5 octobre de 14h à 16h30

Salle des fêtes de Brottes - sur inscription au 03 25 02 65 10

Renseignements : zonomide@hotmail.fr

Organisation : Le jardin d'Alois



LECTURE THÉÂTRALISÉES ANIMÉES

1h30 de lectures théâtralisées, à plusieurs voix

7 octobre de 15h à 17h

Résidence Jacques Weil, 62 place Aristide Briand

Sur inscription : duvoy.anne@laposte.net / 03 25 31 96 16 ou 06 30 26 75 62

Organisation : Au cœur des mots



ATELIER CARTE EMBOSÉE ET/OU BRODÉE

2 octobre de 14h à 17h

MDA, salle 118 - entrée libre

Renseignements : lateliercreatif.cht@gmail.com / 07 83 93 20 80

Organisation : L'Atelier Créatif



ATELIER INITIATION AU MACRAMÉ

4 octobre de 14h à 17h

MDA, salle 118 - entrée libre

Renseignements : lateliercreatif.cht@gmail.com / 07 83 93 20 80

Organisation : L'Atelier Créatif



ATELIER CARRÉS TRICOTÉS

6 octobre de 14h à 17h

Local seniors, 47 rue Jules Tréfousse - entrée libre

Renseignements : lateliercreatif.cht@gmail.com / 07 83 93 20 80

Organisation : L'Atelier Créatif



DÉCOUVERTE DU QI GONG

Mouvements, automassages, exercices de respiration, concentration de l'esprit pour un meilleur équilibre physique et émotionnel

Les 2 et 4 octobre de 10h30 à 11h30

MDA, salle 17 pour le 2 oct. et salle 18 pour le 4 oct.

Sur inscription : pasc.dubreuil@orange.fr / 06 88 49 17 15

Organisation : L'Atelier des arts énergétiques



ATELIER JOURNAL INTERGÉNÉRATIONNEL

Partagez un temps de rencontre et de convivialité avec nos jeunes reporters pour ériger vos portraits de vie, rédiger vos souvenirs de Chaumont.

3 octobre de 14h à 16h et 6 octobre de 10h à 12h

Local de Chaumont Habitat, 47 rue Jules Tréfousse

Sur inscription (atelier limité à 8 personnes maximum) :

accueil@mjc-chaumont.fr / 03 25 30 39 90

Organisation : MJC



ATELIER NUMÉRIQUE ET INFORMATIQUE

Trouvez des solutions à vos soucis informatiques

(choix d'outils gratuits et libres de droit, écoute individualisée, etc.)

Venir si possible avec son PC portable et/ou sa tablette, et/ou son téléphone portable

4 octobre de 14h à 17h

MJC, 7 rue Damrémont

Sur inscription (atelier limité à 8 personnes maximum) :

accueil@mjc-chaumont.fr / 03 25 30 39 90



RANDONNÉE DOUCE DE 6 KM

Adaptée aux participants. Venir avec des chaussures de marche.

2 octobre à 14h - départ parking Weldom

Covoiturage jusqu'à Vesaignes-sur-Marne près de l'église - sans inscription

Renseignements : maryse.cucherousset@laposte.net ou 06 71 40 23 74

m.f.dasriaux@gmail.com ou 06 88 43 88 06

Organisation : Chaumont Rando



RANDONNÉE DOUCE DE 5 KM

Adaptée aux participants. Venir avec des chaussures de marche.

3 octobre à 14h00

Départ parking Weldom - covoiturage jusqu'à un lieu qui sera choisi en fonction de la météo - sans inscription

Renseignements : maryse.cucherousset@laposte.net ou 06 71 40 23 74

m.f.dasriaux@gmail.com ou 06 88 43 88 06

Organisation : Chaumont Rando



CONCERT DE FLÛTES À BEC

4 octobre à 15h

Résidence Jacques Weil, 62 place Aristide Briand

Inscription au 03 25 03 54 26

Renseignements : martine.legendre52@orange.fr / 07 89 31 98 95

Organisation : Les Piffaris



INITIATION À LA PEINTURE, DESSIN ET AQUARELLE

Les 3 et 6 octobre de 14h à 17h

MDA, salles 209 et 211

Sur inscription : associationrouxchampion121@gmail.com / 06 74 59 46 44

Organisation : Les Ateliers Roux Champion



DANSE CONTEMPORAINE

Avoir une tenue décontractée et confortable pour bouger.

5 octobre de 15h à 16h

MDA, salle 17

Sur inscription (15 personnes valides maxi) :

showmont-sur-scene-52@orange.fr / 06 80 62 61 56

Organisation : Showmont-sur-scène



INITIATION À LA DANSE JAZZ

Avoir une tenue décontractée et confortable pour bouger.

5 octobre de 16h à 17h

MDA, salle 17

Sur inscription (15 personnes valides maxi) :

showmont-sur-scene-52@orange.fr / 06 80 62 61 56

Organisation : Showmont-sur-scène



DÉCOUVERTE ET INITIATION À LA DANSE CLASSIQUE

Avoir une tenue décontractée et confortable pour bouger.

6 octobre de 15h à 16h

MDA, salle 19

Sur inscription (15 personnes valides maxi) :

showmont-sur-scene-52@orange.fr / 06 80 62 61 56

Organisation : Showmont-sur-scène



OSONS LES RISQUES NUMÉRIQUES !

Présentation et tour rapide de tous les risques numériques que nous proposons, puis terminer par une foire aux questions.

2 octobre de 9h30 à 12h

MDA, salle 224 - sur inscription (10 à 15 personnes) :

fsaccoccini@gmail.com ou soph1902@hotmail.fr

Organisation : Association Prévention MAIF



VILLAGE SÉCURITÉ ROUTIÈRE : APPRENDRE À PARTAGER LA ROUTE + THÉÂTRE + CHAUMONT À VÉLO

Les ateliers sont ouverts à tous.

5 octobre de 9h à 16h

Salle des fêtes de Chaumont et sur le parking

Inscription conseillée : ddt-ssa-bst@haute-marne.gouv.fr / 03 25 30 79 47

Organisation : Préfecture / coordination : Sécurité Routière



INITIATION À LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

Découverte et initiation à la pratique de l'Aïkido pour la self défense.

Tenue de sport conseillée.

Le 2 octobre de 19h à 20h et le 4 octobre de 20h à 21h

Gymnase Gilly Monniot, rue des marronniers

Sur inscription : francois.guiot52@gmail.com

Organisation : Aïkikai club Chaumontais



ENSEIGNEMENT DE TECHNIQUES ADAPTÉES POUR NAGEURS RÉGULIERS

Maintien en bonne santé physique voire sportive, combinant les atouts en milieu aquatique (grand bassin).

2 octobre de 16h à 17h

Centre aquatique et culturel Palestra, rue Lévy Alphanbéry

Se présenter à l'accueil pour être orienté vers l'activité

Sur inscription : sebastien.noiro52@gmail.com / 06 30 12 00 50

Organisation : Les Orques Chaumontais



APPRENTISSAGE GLOBAL DE LA NATATION

Débuter la natation pour non nageur (bassin aquagym). La piscine est équipée d'un fauteuil permettant de rentrer dans l'eau pour les personnes à mobilité réduite.

3 octobre de 8h à 9h et 5 octobre de 16h à 17h

Centre aquatique et culturel Palestra, rue Lévy Alphanbéry

Sur inscription : sebastien.noiro52@gmail.com / 06 30 12 00 50

Organisation : Les Orques Chaumontais



ROULER À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

Mise à jour des connaissances pour rouler en sécurité à vélo (1h30 à 2h), ensuite, pratique en ville.

3 octobre de 9h30 à 12h

Salle des fêtes de Chaumont

Sur inscription (20 personnes maximum)

chaumont.avelo52@fub.fr / 06 73 44 53 58

Organisation : Collectif Chaumont à Vélo



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Exercices de renforcement musculaire.

Prendre de l'eau, une serviette, des chaussures fermes et propres.

2 octobre de 14h à 15h15

MDA, salle 17

Sur inscription : ufolep52@ligue52.org / 03 25 03 28 20

Organisation : Comité départemental ufolep 52



LES GESTES QUI SAUVENT

3 octobre de 9h à 11h

MDA, salle 219

Sur inscription : ufolep52@ligue52.org / 03 25 03 28 20

Organisation : Comité départementale ufolep 52



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Sport adapté et en musique.

Prendre de l'eau, une serviette, des chaussures fermes et propres.

5 octobre de 14h à 15h15 - MDA, salle 17

Sur inscription : ufolep52@ligue52.org / 03 25 03 28 20

Organisation : Comité départementale ufolep 52



MARCHE ACTIVE

Marcher à son rythme tout en y associant quelques mouvements au cours de la randonnée dans une ambiance conviviale. À destination des personnes valides pouvant marcher dans des chemins forestiers et "chemins blancs".

Tenue de sport et bouteille d'eau conseillées.

4 octobre de 10h à 11h30

Base de loisirs nature de Choignes, rue du Moulin

Sur inscription (12 personnes maximum)

nlebobe@ville-chaumont.fr / 06 31 51 33 52 / 03 25 30 59 39

organisation : Ville de Chaumont/Service des sports



INITIATION AU TIR À L'ARC

Activité adaptée à tous. Accessible aux personnes en situation de handicap.

Tenue de sport et bouteille d'eau conseillées.

4 octobre de 14h à 15h30

Base de loisirs nature de Choignes, rue du moulin. Si pluie, gymnase du Cavalier B.

Sur inscription (8 personnes maximum)

nlebobe@ville-chaumont.fr / 06 31 51 33 52 / 03 25 30 59 39

organisation : Ville de Chaumont/Service des sports



PILATES

Gymnastique douce qui vise à améliorer la souplesse, la coordination, la posture. Permet de solliciter son équilibre, sa respiration, sa concentration.

Tenue de sport et bouteille d'eau conseillées.

6 octobre de 10h45 à 11h30 - MDA, salle 19

Sur inscription (12 personnes maximum)

nlebobe@ville-chaumont.fr / 06 31 51 33 52 / 03 25 30 59 39

organisation : Ville de Chaumont/Service des sports



MARCHE DOUCE À UN RYTHME ADAPTÉ

Tenue et chaussures pour la marche conseillées.

3 octobre à 14h00

Écluse de Choignes - sans inscription

Renseignements : licl.martin@orange.fr / 06 11 54 09 33

organisation : Cœur et Santé



CONFÉRENCE : LES PALPITATIONS... FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Conférence-débat animée par le Cardiologue JL Biasetto.

6 octobre de 18h à 20h

Salle du Patronage Laïque, 10 rue du Patronage Laïque

Renseignements : licl.martin@orange.fr / 06 11 54 09 33

organisation : Cœur et Santé



GYMNASTIQUE DOUCE

Permet d'améliorer sa tonicité et son bien être.

Les 3 et 5 octobre de 10h à 11h

Salle spécialisée de gym Gaston Mounier, rue Youri Gagarine

Sur inscription (12 personnes maximum)

la.chaumontaise@orange.fr / 06 15 38 50 02

organisation : La Chaumontaise



GYM RELAX

Cours de gym à base d'exercices visant à renforcer le corps et à réduire le stress.

Se munir d'un tapis de sol.

5 octobre de 17h à 18h

Sous-sol de la salle des fêtes de Chaumont

Entrée libre

Renseignements : dstress.co@hotmail.com / 07.81.55.05.78 / 06 81 30 43 17

organisation : Dstress & co



DÉCOUVERTE DE L'ÉQUITATION, BALADE EN FORÊT

Découvrir le cheval en sécurité au manège ou balade en forêt de Saint-Roch.

Venir en chaussures de sport et pantalon sans coutures.

Une occasion de partager un moment magique avec le meilleur ami de l'homme.

• 2 octobre toute la journée

• 4 octobre toute la journée

• 7 octobre après-midi

• 8 octobre toute la journée

Site du Val de Villiers

Sur inscription : jonathanlespinasse@hotmail.fr / 06 75 37 62 13

organisation : Association des sports équestres du viaduc



INITIATION À L'ESCRIME

Initiation au sabre, prise en main et petits matchs.

Tenue de sport conseillée.

Les 3 et 6 octobre de 9h à 11h

Salle d'escrime, 2 rue Jean Jaurès

Sur inscription (Maximum 24 personnes) :

presidence@escrime-chaumont.fr

kevin.jacquin@escrime-chaumont.fr / 06 10 99 97 06

organisation : Cercle des armes de Chaumont

