

Du 2 au 8 octobre 2017

# SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des retraités  
et personnes âgées

go !

Lucette membre  
du conseil des seniors,  
en pleine découverte  
de la ville

Pour les séniors et leurs familles : animations,  
visites, rencontres, découvertes... **SOYEZ CURIEUX !**  
Tout le programme sur [metz.fr](http://metz.fr)





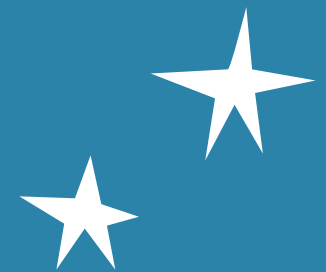
**"La semaine bleue,  
c'est 365 jours pour agir  
et 7 jours pour le dire."**

Adhérente au réseau des Villes amies des aînés, la Ville de Metz s'engage au quotidien auprès des séniors et c'est tout naturellement qu'elle participe à la Semaine Bleue. Cet événement national se déroule du 2 au 8 octobre 2017 avec, pour thématique, "À tout âge: faire société".

Ces 7 jours constituent un moment privilégié pour échanger avec les acteurs de la vie locale, renforcer le lien entre les générations et témoigner du rôle essentiel que peuvent jouer les séniors dans la vie sociale.

C'est dans cette logique intergénérationnelle et d'inclusion sociale que s'inscrivent la Ville et le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Metz, ainsi que l'ensemble des partenaires.

Animations, ateliers, expositions, rencontres, conférences vous sont ainsi proposés tout au long de la semaine. Autant de moments à partager en famille ou entre amis pour "faire société ensemble".



## LES VISITES EN FAMILLE

### Visite du Centre Pompidou-Metz

#### ENTRÉE AUX EXPOSITIONS

Une place achetée, une place offerte  
Du 2 au 8 octobre inclus, le Centre Pompidou-Metz offre une entrée gratuite aux expositions par personne de plus de 60 ans pour une entrée achetée (un justificatif sera demandé en caisse). Cette offre permet de partager un moment en famille ou entre amis pour découvrir les expositions :

- Fernand Léger. Le Beau est partout
- Japan-ness. Architecture et urbanisme au Japon depuis 1945

### Visite guidée de Metz par l'Office de tourisme

- 💡 Une place achetée, une place offerte – Tarif : 8 €  
Information et réservation : 03 87 39 00 00

Durant toute la semaine, venez partager une visite avec l'Office de tourisme pour redécouvrir Metz et ses trésors, visites pour individuels en fonction du calendrier (hors visite avec pause dégustation).

## LES EXPOSITIONS À PARTAGER

### Bouts de terre

- 📍 Porte des Allemands, boulevard André Maginot
- 🕒 De 14h à 17h – Entrée libre

Architecte de formation, diplômé de l'école d'architecture de Paris, Gérard Wojtyczka exerce à Forbach depuis 1979. Ses sculptures très personnelles invitent à découvrir son alchimie intime composée de quelques éléments essentiels : l'eau, la terre, le vent, la mer, la lumière. Pour l'artiste, la sculpture est le prolongement naturel de l'architecture... à moins que ce ne soit l'inverse ! De ses voyages, il ramène des impressions et des visions qu'il transforme ensuite en sculptures-peintures faites de terre et de céramique, quelquefois en terre cuite, verre et fer.

### Les Premices MORGANE BRITSCHER

- 📍 Médiathèque Verlaine // Galerie Verlaine, place de la Bibliothèque
- 📅 Mardi, jeudi, vendredi de 13h à 19h
- 📅 Mercredi de 10h à 19h
- 📅 Samedi de 10h à 17h
- 📅 Dimanche de 14h à 18h
- 💡 Entrée libre

Morgane Britscher, plasticienne, propose à la médiathèque Verlaine une exposition mêlant photographies et textes, autour du village où elle a grandi. Ce dernier est construit sur une couche de sel qui se dissout transformant ainsi les paysages et les lieux.

### Les séniors messins CONSEIL DES SÉNIORS

- 📍 Péristyle de l'hôtel de ville
- 📅 Du 2 au 6 octobre de 9h à 18h
- 🕒 Inauguration le lundi 2 octobre à 14 h

Une exposition, réalisée par les membres du Conseil des séniors, qui présente l'ensemble des dispositifs proposés par la Ville et son CCAS à destination des séniors messins.



# LES PORTES OUVERTES CLUBS SÉNIORS

Entrée libre

Venez découvrir les clubs séniors et leurs nombreuses activités!

## DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 OCTOBRE

🕒 14h - 18h

→ Association **Pour le Pontiffroy**, 1 rue Saint-Clément

## LUNDI 2 OCTOBRE

🕒 13h30 - 17h30

→ Club **Vivons le temps présent**, 17 rue Jules Michelet

🕒 14h - 18h

→ Club **des personnes âgées et retraités de la Grange-aux-Bois**, 1 place du Bon Temps

## MARDI 3 OCTOBRE

🕒 13h - 17h

→ Club **Les joyeux aînés de Vallières**, 90 rue de Vallières

🕒 13h30 - 18h

→ Club **Marianne-Patrotte**, 4 rue Paul Chevreux

→ Club **Quatre Bornes**, 2 rue des Bournon

🕒 14h - 17h

→ Club **Saint-Maximin**, 68 rue Mazelle

→ Club **Saint-Simon**, 6 place de France

→ Club **La belle époque**, 44 rue des prêtres

🕒 14h - 17h30

→ **Œuvres Sociales du Temple Neuf**, place de la Comédie

→ Club **Soleil Bo Pré**, 95 rue Pierre et Marie Curie

→ Club **Marie-Clotilde**, 31 bis rue de Verdun

🕒 14h - 18h

→ Club **L'amicale des années d'or**, 10 rue du Bon Pasteur

→ Club **Roussillon**, 6A rue du Languedoc

→ Club **Les anciens de la Ronde**, 76 rue de la Ronde

## MERCREDI 4 OCTOBRE

🕒 13h30 - 17h30

→ Club **Vivons le temps présent**, 17 rue Jules Michelet

🕒 14h - 17h30

→ Club **Queuleu-Tivoli**, 12 rue des Vosges

🕒 14h - 18h

→ Club **Saint-Vincent**, 9 rue du Grand cerf

→ Club **Soleil d'automne**, 52 rue Saint-Bernard

## JEUDI 5 OCTOBRE

🕒 13h30 - 18h

→ Club **Marianne-Patrotte**, 4 rue Paul Chevreux

🕒 14h - 17h30

→ Club **Soleil Bo Pré**, 95 rue Pierre et Marie Curie

→ Club **Marie-Clotilde**, 31 bis rue de Verdun

🕒 14h - 18h

→ Club **des personnes âgées et retraités de la Grange-aux-Bois**, 1 place du Bon Temps

→ Club **Les amis de la danse**, 14 rue Vandernoot  
(possibilité de rencontrer le Club **Amitié Malraux** les deux derniers jeudis du mois)

## VENDREDI 6 OCTOBRE

🕒 13h - 17h

→ Club **Les joyeux aînés de Vallières**, 90 rue de Vallières

🕒 14h - 17h30

→ Club **Queuleu-Tivoli**, 12 rue des Vosges

🕒 14h - 18h

→ Club **L'amicale des années d'Or CSC**, rue du Bon Pasteur

→ Club **Roussillon**, 6A rue du Languedoc

→ Club **Les anciens de la Ronde**, 76 rue de la Ronde

# LE PROGRAMME EN UN CLIN D’ŒIL

À détacher

## DU 2 AU 8 OCTOBRE

Les permanences du Conseil des seniors	INFORMATIONS	p. 15
Visite Centre Pompidou-Metz	EXPOSITION	p. 4
Visite Office de tourisme	VISITE GUIDÉE	p. 4
Bouts de terre	EXPOSITION	p. 5
Les Prémices	EXPOSITION	p. 5
Les seniors messins	EXPOSITION	p. 5
Portes ouvertes Clubs seniors	VISITE ET INFORMATION	p. 6-7



## LUNDI 2 OCTOBRE

Les secrets de la longévité	CONFÉRENCE	p. 10
Portes ouvertes des résidences autonomie	VISITE ET INFORMATION	p. 10

## MARDI 3 OCTOBRE

Devenez un samouraï à Blida	VISITE GUIDÉE	p. 11
Atelier physique adapté	RÉUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION	p. 11
Ateliers d'activités physiques « Bien vieillir »	RÉUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION	p. 11
La Bohème	OPÉRA LYRIQUE	p. 11

## MERCREDI 4 OCTOBRE

Marche conviviale « Les jardins Jean-Marie Pelt »	MARCHE	p. 12
Thé dansant	DANSE	p. 12

## JEUDI 5 OCTOBRE

Découverte des archives municipales de Metz	VISITE LIBRE	p. 12
Prévention des chutes	ATELIER	p. 12
Monteverdi et Moutaka, Combattimenti (création) - Le Parlement de Musique & Mezwej Zad Moutaka	CONCERT MUSIQUES D'AUJOURD'HUI BAROQUE	p. 12

## VENDREDI 6 OCTOBRE

L'évolution du sommeil avec l'âge	CONFÉRENCE	p. 13
Soutenir les aidants	CONFÉRENCE	p. 13
Rencontre avec l'artiste Morgane Britscher	RENCONTRE	p. 13
La sécurité des seniors	RÉUNION D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION	p. 13
L'orchestre d'hommes-orchestres «Joue à Tom Waits »	CONCERT MUSIQUES D'AUJOURD'HUI CHANSON POP	p. 13

## SAMEDI 7 OCTOBRE

L'île aux bébés	LECTURE ET COMPTINES	p. 14
En informatique, je m'améliore : utiliser sa tablette	ATELIER	p. 14
Histoires à fabriquer	LECTURE ET ATELIER ARTISTIQUE	p. 14
Nos seniors ont du style!	VIDE DRESSING «VINTAGE» ET ÉCHANGE SUR L'ÉVOLUTION DE LA MODE	p. 14
Séquences en série pour trois brigands « Les Vampires »	CINÉ-CONCERT	p. 14

## DIMANCHE 8 OCTOBRE

Un dimanche à la bibliothèque	LECTURES ET DÉCOUVERTES	p. 14
-------------------------------	-------------------------	-------

# LE PROGRAMME JOUR APRÈS JOUR

## LUNDI 2 OCTOBRE

### Les secrets de la longévité CONFÉRENCE

📍 Salon de Guise // Hôtel de ville

🕒 14h30 - Entrée libre

Animée par la diététicienne Anne-Laure Fruit

Rester en bonne santé le plus longtemps possible :

- Prévenir les maladies liées à l'âge et ralentir le vieillissement.
- Les secrets de la longévité : les bases de l'alimentation santé, l'activité physique et les liens sociaux.

*En partenariat avec Novamut SAM*

### Portes ouvertes des résidences autonomie

#### VISITE ET INFORMATION

🕒 De 10h à 17h - Entrée libre

🚌 Liaison entre les résidences en minibus - service gratuit

Venez découvrir les résidences autonomie et leurs nombreux services. Laissez-vous surprendre par les animations.

- 📍 Résidence Haute-Seille, 36 rue Haute-Seille
- 📍 Résidence Saint-Nicolas, 6 rue du Père Potot
- 📍 Résidence Sainte-Croix, 10 rue du Haut de Sainte-Croix
- 📍 Résidence Désiremont, 4 avenue de Lyon
- 📍 Résidence Grandmaison, 2D rue des Déportés

*Organisé par le CCAS de Metz*

## MARDI 3 OCTOBRE

### Devenez un samouraï à Blida

#### VISITE GUIDÉE

📍 7 avenue de Blida

🕒 10h - Entrée libre

🔑 Réservation obligatoire TCRM-BLIDA (jauge limitée) : 03 87 61 60 70

Vous souhaitez partager vos connaissances et savoirs dans les domaines de l'économie, du numérique, de la culture, du jardinage ? Venez nous rencontrer lors de la visite de nos locaux et devenez un samouraï (bénévole) de Blida !

*En partenariat avec l'association TCRM-BLIDA*

### Atelier physique adapté

#### RÉUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

Proposé par Siel Bleu

📍 Salon de Guise // Hôtel de ville

🕒 10h30 - Atelier gratuit

Cet atelier d'activité physique et adapté permet de reprendre le sport tout en étant accompagné avec des exercices adaptés à sa condition physique. Il sera mis en place fin octobre et sera gratuit pour les seniors à la retraite.

*En partenariat avec la CARSAT*

### Ateliers d'activité physique "Bien vieillir"

#### RÉUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

Proposé par EPGV

📍 Salon de Guise // Hôtel de ville

🕒 15h - Ateliers gratuits

Présentation de deux ateliers "d'activité physique" qui seront mis en place à partir de fin octobre et qui seront proposés gratuitement aux seniors retraités. Le premier atelier propose de découvrir 6 activités différentes pour se remettre à l'activité physique en douceur. Le second permet de travailler sur l'équilibre.

*En partenariat avec Label Vie, le Conseil départemental 57, la conférence des financeurs et la Ville de Metz*

### "La Bohème" OPÉRA LYRIQUE

📍 Opéra-Théâtre de Metz, 4/5 place de la Comédie

🕒 20h - Tarif de 15 € à 50 €

🔑 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges pour l'achat de son billet

L'opéra de Puccini nous transporte dans une chambre de bonne à Montmartre, où vit un quatuor de jeunes artistes rêvant de gloire et insouciant malgré leur pauvreté. L'arrivée de Mimi va changer leur regard sur le monde et les confronter à la fin des illusions. Parfait équilibre entre gaieté et tristesse, réalisme et impressionnisme, "La Bohème" est sans doute la plus belle partition de Puccini et l'une des œuvres les plus représentées du répertoire lyrique.

## MERCREDI 4 OCTOBRE

### Marche conviviale "Les jardins Jean-Marie Pelt" MARCHE

- 🕒 15h - Départ hôtel de Gournay - 9 rue du grand Cerf
- 📍 Accessible aux personnes à mobilité réduite (avec accompagnant)
- 📞 Information et réservation obligatoire (jauge limitée): IMRA 03 87 74 42 92 ou imra.57@sfr.fr

Après une marche conviviale et adaptée dans les jardins Jean-Marie Pelt, un verre de l'amitié sera offert aux participants.

*En partenariat avec l'Institut mosellan pour une retraite active*

### Thé dansant DANSE

- 📍 Résidence Désiremont, 4 avenue de Lyon
- 🕒 De 14h à 17h - Entrée libre
- 📞 Information et réservation obligatoire (jauge limitée): 03 87 75 98 32

Venez valser!

*Organisé par le CCAS de Metz*

## JEUDI 5 OCTOBRE

### Découverte des archives municipales de Metz VISITE LIBRE

- 📍 Archives municipales de Metz, 1/3 rue des Récollets
- 🕒 De 9h à 11h - Entrée libre

Venez découvrir les trésors cachés dans les magasins d'archives. Des agents seront présents tout au long du parcours pour répondre aux questions des visiteurs.

### Prévention des chutes ATELIER

- 📍 Club Soleil Bo Pré, 95 rue Pierre et Marie Curie
- 🕒 De 14h à 15h - Entrée libre

Autour d'exercices simples et adaptés, retrouvez votre équilibre.

*Organisé par le CCAS de Metz*

### Monteverdi et Moutaka, Combattimenti Le Parlement de Musique & Mezwej Zad Moutaka

CONCERT MUSIQUES D'AUJOURD'HUI / BAROQUE

- 📍 Salle de l'Esplanade // Cité musical Metz-Arsenal
- 🕒 20h - Tarif de 20 à 24 €
- 📞 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges pour l'achat de son billet
- 📞 Information et réservation obligatoire: Arsenal - 03 87 39 92 00

Zad Moutaka rend hommage à Monteverdi avec son propre Combattimenti. Le compositeur libanais nous convie à « un double drame » avec son ensemble Mezwej, associé au Parlement de Musique de Strasbourg. Sur le thème du récit d'origine se rejoignent les sujets de l'harmonie et de la guerre, de l'amour et de l'adversité, du masque qui cache le semblable sous l'altérité.

## VENDREDI 6 OCTOBRE

### L'évolution du sommeil avec l'âge CONFÉRENCE

- 📍 Résidence autonomie Saint-Nicolas, 6 rue du Père Potot
- 🕒 10h - Entrée libre

Cette conférence vous permettra de mieux comprendre et gérer les éveils nocturnes. Des conseils pratiques à appliquer chez soi vous seront également proposés.

*En partenariat avec Label Vie et le CCAS de la Ville de Metz*

### Soutenir les aidants - Rachel Isidore, psychologue CONFÉRENCE

- 📍 Salon de Guise // Hôtel de ville
- 🕒 14h30 - Entrée libre
- 📞 Pour les seniors et leurs familles

Rachel Isidore proposera des pistes pour se préserver dans la relation aidant/aidé.

### Rencontre avec l'artiste Morgane Britscher RENCONTRE

- 📍 Médiathèque Verlaine // Galerie Verlaine, place de la Bibliothèque
- 🕒 18h - Entrée libre
- 📞 Pour les seniors et leurs familles

Dans le cadre de son exposition "Les Premices" (voir p. 5) mêlant photographies et textes autour du village où elle a grandi, le public est invité à rencontrer l'artiste pour échanger sur son travail et son parcours artistique.

### La sécurité des seniors

RÉUNION D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION

- 📍 Club Queuleu-Tivoli, 12 rue des Vosges
- 🕒 De 14h30 à 16h
- 📞 Information et réservation obligatoire (jauge limitée): 03 87 75 98 32

Quelles précautions prendre contre les cambriolages? Comment se protéger des vols à la fausse qualité (faux policiers...)?

*Organisé par le CCAS de Metz et la Police nationale*

### L'orchestre d'hommes-orchestres "joue à Tom Waits"

CONCERT MUSIQUES D'AUJOURD'HUI / CHANSON POP

- 📍 Grande salle // Cité musical Metz-Arsenal
- 🕒 20h - Tarif de 20 à 24 €
- 📞 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges pour l'achat de son billet
- 📞 Information et réservation obligatoire: Arsenal - 03 87 39 92 00

Mêlant blues, jazz, bluegrass, musique country ou de cabaret, le répertoire de Tom Waits est difficile à étiqueter... Il en va de même de L'Orchestre d'hommes-orchestres, collectif québécois d'artistes-musiciens indisciplinés adeptes du croisement des disciplines. On pense aux spectacles de slapstick, de foire, de cirque ou de burlesque, sans que jamais l'univers poétique et très graphique ne sacrifie un millimètre de terrain à la qualité de l'interprétation.

### L'île aux bébés LECTURE ET COMPTINES

- 📍 Médiathèque Macé, 2 boulevard de Provence
- 🕒 10h30 - Enfants de moins de 3 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent !
- 🔑 Entrée libre - Réservation obligatoire : Allo Mairie 0800 891 891

Venez participer avec bébé à la découverte d'albums, de comptines ou jeux de doigts.

### En informatique, je m'améliore : utiliser sa tablette ATELIER

- 📍 Médiathèque Verlaine/ Services numériques, 5 place de la Bibliothèque
- 🕒 De 11h à 13h - Adultes et adolescents - Débutants et perfectionnement
- 🔑 Entrée libre - Réservation obligatoire : Allo Mairie 0800 891 891

Outil de travail à la base, la tablette devient petit à petit un véritable objet de mode et de désir. Mais au fait, pourquoi acheter une tablette et surtout comment bien s'en servir ?

### Histoires à fabriquer

#### LECTURE ET ATELIER ARTISTIQUE

- 📍 Médiathèque Verlaine, place de la Bibliothèque
- 📍 Médiathèque Macé, 2 boulevard de Provence
- 🕒 De 14h30 à 16h - Enfants de 5-8 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent !
- 🔑 Entrée libre - Réservation obligatoire : Allo Mairie 0800 891 891

Les bibliothécaires invitent les enfants à savourer quelques histoires. La séance se terminera par un atelier de réalisations plastiques.

### Nos séniors ont du style!

#### VIDE DRESSING "VINTAGE" ET ÉCHANGE SUR L'ÉVOLUTION DE LA MODE

- 📍 Salle Capitulaire // Cloître des Récollets, 10 rue des Récollets
- 🕒 De 10h à 18h - Entrée libre
- 🔑 Pour les séniors et les étudiants
- 🔑 Information et réservation obligatoire (jauge limitée) : 03 87 75 98 32

Vous avez des vêtements et des accessoires « vintage » dans vos armoires et vous souhaitez vous en débarrasser ? Venez les vendre ou en faire don à des étudiants !

Organisé par le CCAS de Metz

### Séquences en série pour trois brigands "Les Vampires"

#### CINÉ-CONCERT

- 📍 Salle de l'Esplanade // Cité musical Metz-Arsenal
- 🕒 20h - Tarif de 20 à 24 €
- 🔑 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges pour l'achat de son billet
- 🔑 Information et réservation obligatoire : Arsenal - 03 87 39 92 00

Un ciné-concert qui s'annonce à la fois déroutant et envoûtant.

## DIMANCHE 8 OCTOBRE

### Un dimanche à la bibliothèque

- 📍 Médiathèque Verlaine, place de la Bibliothèque
- 🕒 De 14h à 18h - Entrée libre
- 🔑 Information : Allo Mairie 0800 891 891

Partagez un moment en famille à la bibliothèque ! L'occasion de découvrir les collections et les nombreux autres services qu'offre une médiathèque.

## LES PERMANENCES DU CONSEIL DES SÉNIORS

- 📍 Péristyle de l'hôtel de ville
- 📅 Lundi 2 octobre de 13h à 14h30
- 📅 Mardi 3 octobre de 9h30 à 10h30
- 📅 Vendredi 6 octobre de 13h à 14h30

Les membres du Conseil des séniors se mettent à votre disposition pour vous renseigner sur les dispositifs et animations portés par la Ville et son CCAS à destination des séniors.





**Allo mairie**



SERVICE ET APPEL GRATUITS

**metz.fr**