

Agenda des seniors

juillet
août
2021



Édito

S'assurer du bien-être des Messines et des Messins de toutes les générations, veiller à ce que chacun puisse trouver sa place dans toutes les étapes de sa vie et s'épanouir au sein de notre commune, voilà l'une des missions qui nous tient le plus à cœur.

Dans un contexte pourtant difficile, la ville connaît actuellement un climat de relance d'activités pour nos ainés avec le déconfinement et grâce à la vaccination.

Tout ceci est porteur d'espoir pour l'avenir.

Le nombre de nos ainés augmente, c'est un atout pour notre ville: leur disponibilité, leur mémoire, leur expérience au travers de leurs engagements tant associatifs que personnels contribuent de manière décisive à l'harmonie de la vie collective.

Il est donc essentiel de proposer aux personnes âgées les moyens de continuer à être actrices à part entière de leur vie personnelle et de la vie de notre commune. Chacune et chacun doit pouvoir avoir le choix de continuer de vivre à son domicile, s'il le souhaite, et à participer à la vie locale en fonction de ses envies.

Pour cela, offrir un service public de qualité: c'est l'un des objectifs du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et de la Mission Ville inclusive de la Ville de Metz.

De nombreuses activités vous sont proposées ainsi qu'un accompagnement par une équipe de professionnels.

À Metz, vous vivrez pleinement votre retraite dans le confort d'une ville sécurisée et dans des espaces de vie où les libertés sont préservées.

Cet agenda est destiné à vous faire découvrir nos actions proposées aux seniors.

Il contient également les informations utiles pour votre besoin d'accompagnement à domicile, un panorama des actions conduites en matière d'hébergement, de transport, de portage de repas et d'activités de loisirs.

L'ensemble de l'équipe est à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

Nous vous remercions de votre confiance.

Le Maire de Metz
François Grodidier

Votre
agenda

Activités culturelles

Visites guidées au Centre Pompidou-Metz Exposition «Chagall. Le passeur de lumière» ⚡

- ☒ Inscription préalable obligatoire sur metz.fr, rubrique Agenda.
- 📍 1 parvis des Droits de l'Homme
- 🚌 Ligne bus N83 CITY (ligne gratuite)
- ⓘ Gratuit

- 📅 Samedi 3 juillet
- ⌚ De 16 h à 17 h
- ⓘ Visite réservée aux seniors.
Gratuité dans la limite des places disponibles (30 personnes).

- 📅 Jeudi 8 juillet
- ⌚ De 15 h à 17 h
- 🚗 Possibilité de se garer sur le Parvis du Centre Pompidou-Metz
- ⓘ Visite réservée aux personnes à mobilité réduite en fauteuil roulant.
Gratuité pour les accompagnants dans la limite des places disponibles (10 personnes à mobilité réduite + 10 accompagnants)



Le Centre Pompidou-Metz consacre une exposition à Marc Chagall, explorant l'importance du vitrail dans l'œuvre de l'artiste. Les maquettes des vitraux réalisés pour de nombreux édifices entre 1958 et 1984, dans la région Grand Est (Metz, Reims, Sarrebourg), l'Allemagne voisine (Mayence), le sud de la France (Nice, Voutezac) et à l'international (Israël, Etats-Unis, Angleterre, Suisse) sont rassemblées et mises en correspondance avec un ensemble de peintures, sculptures, céramiques et dessin. Cette exposition permet d'observer l'influence réciproque du vitrail et de l'œuvre peint et dessiné de l'artiste.

Proposées par la Ville de Metz et le Centre Pompidou-Metz

Seniors tour: escale à Jean Macé ☕ ☕ ☕

Mercredi 7 juillet

A 10 h

Médiathèque Jean-Macé
2 boulevard de Provence

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 10 personnes maximum

Découvrez la médiathèque Jean-Macé dans le quartier de Borny, ses collections (livres, musique, films, revues), ses services et une sélection de romans de terroir et de romans en gros caractères.

Proposé par le CCAS de Metz

Les Peintres du XIX^e siècle ☕ ☕

Mercredi 7 juillet

A 10 h 15

Vendredi 27 août

A 14 h 30

Musée de la Cour d'or de Metz
Métropole
2 rue du Haut Poirier

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 10 personnes maximum

Proposé par le CCAS de Metz

Conférence sur l'histoire des vins de Moselle ☕ ☕

Jeudi 22 juillet

A 14 h 30

Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 30 personnes maximum

*En partenariat avec Maxime Bucciarelli,
historien local. Proposé par le CCAS de Metz*



À NE PAS MANQUER

La nature s'invite en ville : balade commentée de la Place de la Comédie au quartier Citadelle



⌚ Samedis 24 juillet et 7 août 2021

🕒 De 15 h à 16 h 30

✉ Renseignements et inscription:

03 87 39 00 00 /

tourisme@inspire-metz.com

💰 8€ par personne

1/2 tarif pour la personne en situation de handicap et son accompagnant.

Heureuse coexistence. La ville vit avec et grâce à la verdure. D'abord bannie des centres-villes, la nature prend de plus en plus de place pour le bien-être de tous. Quant à la cité de pierres, cette parure lui va si bien... Patrimoine culturel et patrimoine naturel, différents et pourtant si complémentaires.

Proposée par l'Agence Inspire Metz-Office de tourisme



Sortie au Château de Malbrouck ⌂

Jeudi 29 juillet 2021
 de 14 h à 17 h
 Château de Malbrouck
 57480 Manderen

Inscription au 06 40 45 15 80 ou par mail ref.familles.arcenciel@gmail.com
 Gratuit

Activité de loisir intergénérationnelle Trajet effectué en minibus, dans la limite des places disponibles (possibilité de se rejoindre sur place avec son véhicule personnel). Le Château de Malbrouck offre des facilités d'accès pour les personnes à mobilité réduite, mais alors le transport devra s'effectuer obligatoirement avec un véhicule personnel.

Proposée par le Centre Social Arc en ciel

Visite de l'Agora ⌂

Vendredi 30 juillet
 A 10 h
 Médiathèque Agora
 4 rue Théodore de Gargan

Inscription au 03 87 75 98 32
 Gratuit – 6 personnes maximum

Découvrez la médiathèque de l'Agora dans le quartier de Metz Nord, ses collections (livres, films, revues), ses services, sa grainothèque et son jardin.

Proposé par le CCAS de Metz

Visite guidée au Frac - Fond régional d'art contemporain ⌂

Mardi 10 août
 De 16 h 30 à 17 h 30
 1 rue des Trinitaires

Inscription au 03 87 75 98 32
 Gratuit – 10 personnes maximum

Venez découvrir les deux expositions «A plusieurs» et «Degrés Est».

Proposé par le CCAS de Metz





Visite guidée du Temple Neuf

Jeudi 12 août

A 10 h

Jeudi 26 août

A 10 h

Place de la Comédie

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 10 personnes maximum

Venez (re)découvrir le Temple Neuf ou Nouveau Temple protestant, édifice de culte réformé construit entre 1901 et 1905.

Proposé par le CCAS de Metz

Rencontre poétique avec Jean-Louis Béreil ♂

Lundi 16 août

A 14 h 30

Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 20 personnes maximum

Venez rencontrer le poète et auteur du recueil «D'amour et de colère».

Proposé par le CCAS de Metz

Conférence sur le port allemand de l'Ancienne gare de Metz

Jeudi 19 août

A 14 h 30

Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 30 personnes maximum

L'Ancienne gare de Metz (actuellement située Place du Roi George) était dotée d'un port de marchandises implanté dans les remparts, qui fonctionna de 1880 à 1902. Il laissa sa place à l'actuelle gare centrale. En partenariat avec Jean Etienne, spécialiste de l'histoire des gares de Metz.

Proposé par le CCAS de Metz

Rencontre musicale

Samedi 4 septembre

A 11 h

Entre Saint-Pierre aux Nonnains et l'Arsenal

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit

Dans le cadre du Transfestival organisé par Passages, venez découvrir l'histoire et les rythmes de la musique brésilienne animée par Yure Romão musicien, comédien et metteur en scène brésilien. Repli sous chapiteau si temps pluvieux.

Proposé par le CCAS de Metz

Collection Jean Étienne



Activités physiques

Tournoi de Mölkky

Mercredi 7 juillet

de 15 h à 17 h

71 rue Mazelle

Inscription au 06 40 45 15 80 ou par mail ref.familles.arcenciel@gmail.com

Gratuit

Tournoi intergénérationnel ouvert à tous (enfants acceptés à partir de 6 ans).

Proposé par le Centre Social Arc en Ciel



Séances d'activité physique adaptée en plein air

Les 13, 20, 27 juillet, 3 et 10 août

De 8 h 45 à 9 h 45

Départ de la piscine Lothaire,
44 rue Lothaire

Les 17, 24, 31 août, 7 et 14 Septembre

De 8 h 45 à 9 h 45

Départ au 44 rue du Moulin à Magny

Inscription sur metz.fr, rubrique Agenda

Gratuit

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, les personnes âgées de plus de 65 ans devraient pratiquer, au cours de la semaine, au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. Par exemple, marcher 30 minutes avec une intensité modérée au minimum 5 jours dans la semaine. En savoir plus sur mangerbouger.fr

Proposées par la Ville de Metz

Initiation à la boccia

Mercredi 7 juillet et mercredi 11 août

A 14 h 30

Café social 57 – Bien vieillir ensemble en Moselle
14 rue Mazelle

Mercredi 28 juillet

A 14 h 30

Club seniors Queuleu-Tivoli
12 rue des Vosges (entrée par le bas de la rue du 19 Novembre)

Inscription au 03 87 75 98 32

Gratuit – 12 personnes maximum

Sport paralympique apparenté à la pétanque assise, à découvrir !

Proposé par le CCAS de Metz



Activité marche

Les lundis

de 9 h 30 à 11 h 30

Place des Charrons

Inscription au 06 40 45 15 80 ou par mail ref.familles.arcenciel@gmail.com

Gratuit

Activité ouverte à toutes et tous (enfants acceptés).

Proposée par le Centre Social Arc en Ciel

Vie pratique

Café des aidants « Être aidant, prendre soin de soi, de sa santé » ♂

- ⌚ Jeudi 8 juillet
 - ⌚ De 14 h 30 à 16 h 30
 - 📍 ETAP'HABITAT, 2 Rue Georges Ducrocq
-
- ☒ Incription au 03 83 95 39 11 ou 03 83 95 39 48 ou dr5asl@probtpp.com
 - ⓘ Gratuit dans la limite des places disponibles - 10 participants maximum

Destiné à des personnes qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge, le café des aidants est un temps convivial d'échanges et d'informations animé par une psychologue et un travailleur social. Chacun peut y trouver une écoute et des solutions aux problèmes auxquels il est confronté.

Proposé par le Service Action Sociale de PRO BTP



Jeux de société intergénérationnels ♂ ☺

- ⌚ Jeudi 15 juillet
- ⌚ de 9 h 30 à 11 h 30
- 📍 71 rue Mazelle

- ☒ Incription au 06 40 45 15 80 ou ref.familles.arcenciel@gmail.com
- ⓘ Gratuit

Ouvert à tous (enfants accueillis à partir de 4 ans)

Proposé par le Centre Social Arc en Ciel



Bol d'air au jardin! ☀️ 🌱

- Tous les mercredis et vendredis de juillet et août
- de 17 h à 20 h
- CPN Coquelicots
Rue des Pins
- Inscription au 03 87 75 98 32
- Gratuit

Venez passer un après-midi ludico-naturaliste animé par des animateurs Education en Développement Durable, découvrir le jardin partagé, les animaux qui vivent sur place et participer à des ateliers thématiques : cuisine, plantations, désherbage...

Proposé par le CCAS de Metz

Les Pauses Câlins ☀️ 🐾

- Du mardi au samedi tout l'été
- De 10 h à 12 h
- CPN Coquelicots
Rue des Pins
- Inscription au 03 87 75 98 32
- Gratuit

Soins apportés aux animaux qui vivent sur place. Départ du poulailler à l'espace naturel pédagogique, arrêt à l'enclos des chèvres puis à l'enclos des « poils à sabots ». Parcours sur 1 km accompagné d'un animateur.

Proposé par le CCAS de Metz



Atelier « moment d'échanges et de partage » ☽ ☾ ☺

⌚ Les mardis
🕒 de 9 h 30 à 11 h 30
📍 71 rue Mazelle

✉️ Inscription au 06 40 45 15 80 ou par mail ref.familles.arcenciel@gmail.com
ⓘ Gratuit

Activités adultes adaptées aux savoirs faire de chacun : bricolage, sorties culturelles, sport extérieur...

Proposé par le Centre Social Arc en Ciel

Permanence d'accès aux droits et au numérique ☽ ☾

⌚ Les vendredis
🕒 de 13 h à 17 h
📍 71 rue Mazelle

✉️ Inscription au 06 40 45 15 80 ou par mail ref.familles.arcenciel@gmail.com
ⓘ Gratuit

Possibilité de rendez-vous en dehors de ce créneau.

Proposé par le Centre Social Arc en Ciel

les

actus

Profitez de l'été à Metz!

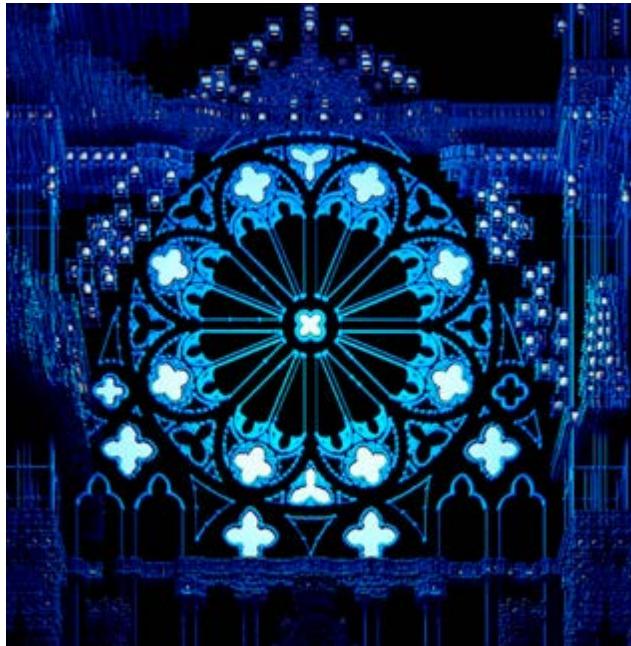
La crise sanitaire n'est pas terminée et nous devons encore rester prudents. Mais cet été, la Ville de Metz et ses partenaires vous proposeront des animations et spectacles pour le plus grand plaisir de tous !

Voici un aperçu (non exhaustif) du programme.

Festival international d'arts numériques Constellations

 du 1^{er} juillet au 4 septembre

Le festival international d'arts numériques de la Ville de Metz propose trois parcours : en journée, un « Parcours Street-Art » et un « Parcours Art & Jardin » (balades et explorations artistiques dans 17 lieux) puis, en soirée, un « Parcours nocturne pierres numériques » (23 œuvres à découvrir) avec en point d'orgue le désormais très attendu mapping vidéo-architectural « Morphosis » projeté sur la Cathédrale Saint-Etienne.



Festival Hop Hop Hop

 du 11 au 18 juillet

La 12^e édition de ce festival des arts de la rue offre au public de nombreux spectacles dans des rues, écoles et espaces publics de la Ville et de la Métropole. Bonne humeur et touche d'impertinence garanties !

Metz Plage

 du 20 juillet au 17 août

Metz Plage revient officiellement en 2021 pour sa 13^e édition, à la conquête de l'eau ! Pour célébrer l'été comme il se doit, l'opération, plus longue cette année, propose des activités inédites.

Les Fêtes de la Mirabelle

 du 21 au 29 août

Totalement repensée cette année, la cérémonie du couronnement de la Reine de la Mirabelle viendra compléter de nombreuses animations proposées de la Place de la République au Boulevard Poincaré en passant par les Jardins de l'Esplanade.

Jardin éphémère de la Place de la Comédie

 Jusque mi-octobre

Venez profiter d'un îlot de fraîcheur Place de la Comédie, où le jardin éphémère 2021, confectionné par les équipes du pôle Parcs, Jardins et Espaces Naturels de la Ville de Metz, associe les forces vitales que sont l'eau et le feu.

Et aussi...les rendez-vous culturels de l'été

Cinéma, concerts, spectacles et lectures vous attendent dans les jardins et les sites culturels et patrimoniaux de la Ville de Metz, tels que le Jardin d'Amour et la Porte des Allemands, les vendredis, samedis et dimanches de l'été.

Réservation sur metz.fr.

Précision: le format des événements énoncés sera adapté au contexte sanitaire avec des jauge limitées et ces rendez-vous sont susceptibles d'être modifiés en fonction des mesures gouvernementales en vigueur.

 Plus d'informations: metz.fr

Plan canicule: il est encore temps de s'inscrire !

Le Centre Communal d’Action Sociale de la Ville de Metz appelle au recensement de toutes les personnes isolées, âgées ou handicapées vivant à domicile qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles utilisé lors du Plan Canicule. En période de forte chaleur, si le Préfet déclenche le Plan départemental d’alerte et d’urgence, une plateforme d’appels téléphoniques est mise en place. Chaque personne inscrite reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour se prémunir de la chaleur et prendre de ses nouvelles.

- Renseignements et inscription:
Allo Mairie 0800 891 891

En cas d’épisode de forte chaleur, un numéro d’information est également mis à disposition du public.



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Santé
publique
France

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS

BUVEZ DE L'EAU

Évitez l'alcool

Mangez en quantité suffisante

Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

Mouillez-vous le corps

Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Préférez des activités sans efforts

**EN CAS DE MALAISE,
APPElez LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

Le Pass Avant'âges 2021 enfin disponible !

Pour les seniors messins de 65 ans et plus, le Pass Avant'âges offre une réduction de 25€ ou 50€ (pour les personnes non imposables) sur un large choix d'activités auprès de 88 partenaires. Sport, culture, bien-être, nature, il y en a pour tous les goûts!

Pour retirer votre pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de ville ou au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) en vous munissant d'une copie de votre pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et, pour les personnes non imposables, de l'avis de non-imposition 2020.

Renseignements et inscription : Allo Mairie 0800 891 891





Passages Transfestival recherche des bénévoles

Passages Transfestival est l'association qui organise le festival du même nom à Metz et qui proposera, pour son édition 2021 du 2 au 12 septembre, des spectacles au cœur de la scène brésilienne dans ses dimensions musicales, théâtrales et chorégraphiques les plus étonnantes, dans une ambiance festive et conviviale !

A cette occasion, l'association recherche des bénévoles pour effectuer des missions très variées : accueil du public dans les salles de spectacles, participation à l'animation du site du festival, aide à la préparation des repas des artistes

avec un restaurateur, installation des décors et des scènes, etc. Ces missions sont accessibles à toutes et tous !

Être bénévole à Passages Transfestival, c'est découvrir de nouveaux artistes, de nouvelles couleurs culturelles, entrer dans les coulisses du spectacle vivant, soutenir la vie associative et culturelle, partager des moments conviviaux avec l'équipe du festival, les artistes, et les autres bénévoles. Pour s'inscrire en tant que bénévole à Passages, écrivez à benevoles@passages-transfestival.fr

Bons

plans

Témoignage

En mai, il était possible de participer à un atelier «Gym prévention santé» proposé par la Ville de Metz et animé par l'association Siel Bleu.

Marlène, 70 ans, habitante du quartier de la Grange-aux-Bois, nous fait part de son expérience au sein de ce groupe:



«Avec mon époux, nous habitions Saint-Avold et nous sommes arrivés dans la commune en mars 2020, car nous souhaitions profiter du dynamisme culturel qu'offre une ville comme Metz. Malheureusement, avec la crise sanitaire, nous n'avons pas eu beaucoup d'occasions de bénéficier des offres de la municipalité.

Aussi, à la découverte de cet atelier qui proposait de pratiquer une activité physique adaptée et en extérieur, nous avons décidé de nous inscrire! Les séances se déroulent dans une ambiance sympathique et conviviale. Les exercices à réaliser sont variés et accessibles même si personnellement, j'aimerais qu'ils soient un peu plus dynamiques. Ceci dit, je comprends que l'animateur s'adapte aux capacités du groupe et je profite de tous les conseils de ce professionnel.

J'apprécie les rendez-vous en extérieur car cela nous permet de découvrir les parcs, jardins et parcours VitaMetz de la Ville. Je souhaite que l'activité culturelle puisse reprendre au plus vite afin d'en profiter pleinement!»



Bon à savoir

Infos culturelles

Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites sur

 tourisme-metz.com

Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité sur

 centrepompidou-metz.fr

Infos santé et activités

 pourbienvieillir.fr

 federationseniorsmoselle.com

 grandest.mutualite.fr

Infos accès aux droits

 moselle.fr

 pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Prescription d'une activité physique adaptée

Les personnes atteintes d'une ALD (affection de longue durée) peuvent se voir prescrire une activité physique adaptée à leur pathologie, à leurs capacités physiques et à leur risque médical par leur médecin traitant. L'activité physique est bénéfique pour la santé de tous mais aussi pour les personnes souffrant d'une maladie chronique.

● Plus d'informations
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Accès aux savoirs de base

Pendant l'été, des accompagnements individuels sont proposés pour un accès aux savoirs de base comme la maîtrise du français (compréhension et expression orale et écrite) ou l'aide aux démarches administratives. Toute demande est à adresser au Relais Amical Malakoff Médéric de Moselle et Rhin ramm.mosellerhin@gmail.com ou auprès de Dominique Kieffer au 06 11 74 33 34.

ADIL 57: toutes les informations sur le logement

Louer, acheter, construire, faire des travaux... frappez à la bonne porte !

Aggrée par l'État, l'ADIL s'appuie sur le centre de ressources de l'ANIL (Agence nationale pour l'information sur le logement) et vous offre un conseil complet, neutre et gratuit sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales concernant votre logement.

- ⌚ Du lundi au vendredi
- ⌚ de 9 h à 11 h 30, et de 14 h à 16 h 30
- 📍 8 rue Gambetta
- ⓘ adil57.org
- 03 87 50 02 60
- contact@adil57.fr

Image: Freepik



Réseau particulier emploi

L'emploi entre particuliers à domicile couvre de nombreux domaines: garde de jeunes enfants, accompagnement des personnes en perte d'autonomie, aide à la vie quotidienne et ménagère, petits travaux de bricolage et de jardinage...

Le Réseau particulier emploi est le service de proximité de la FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France) qui accompagne les employeurs à domicile, les salariés de particuliers, les assistants maternels mais aussi les aidants, les futurs particuliers employeurs et futurs salariés, les retraités, les personnes en situation de

handicap, dans leur relation d'emploi direct déclaré. Un espace d'accueil existe à Metz, afin d'informer et d'accompagner gratuitement au quotidien les différents publics concernés par l'emploi à domicile entre particuliers sur des sujets tels que la relation de travail, les aides et les dispositifs fiscaux, la formation, la prévoyance, la retraite...

📍 50 place Mazelle
👤 Coralie Czubak,
animatrice régionale,
sur rendez-vous
03 59 61 08 10
grandest@particulieremploi.fr



Les clubs seniors vous accueillent tout au long de l'été!

Toujours dans le respect des gestes barrières, venez y jouer à des jeux de société ou tout simplement papoter...

Club des personnes âgées et retraités de la Grange-aux-Bois ☈ ☈

- ⌚ Lundi et jeudi de 14 h à 18 h
- 📍 1 place du Bon Temps
- ☎ 07 71 14 90 70

Club senior Les Joyeux Aînés de Vallières ☈ ☈

- ⌚ Les mardis et vendredis de 13 h à 17 h
- 📍 90 rue de Vallières
- ☎ 06 68 14 80 93

Association pour le Pontiffroy ☈ ☈

- ⌚ Tous les jours de 14 h à 18 h
- 📍 1 rue Saint-Clément
- ☎ 06 60 43 81 16

Club senior Soleil d'Automne ☈ ☈

- ⌚ Les mercredis et vendredis de 14 h à 18 h
- 📍 52 rue Saint-Bernard
- ☎ 06 32 96 58 82

Club senior Queuleu-Tivoli ☈ ☈

- ⌚ Les mercredis de 14 h à 17 h 30
- 📍 12 rue des Vosges
- ☎ 06 43 80 39 47

Club senior Saint-Vincent ☈

- ⌚ Les mercredis du mois de juillet de 14 h à 18 h
- 📍 9 rue du Grand Cerf
- ☎ 06 17 77 53 95

Club senior Saint-Simon ☈

- ⌚ Les mardis de 14 h à 18 h
- 📍 4 rue Rochambeau
- ☎ 06 48 41 49 25

Amicale des Années d'or ☈ ☈

- ⌚ Les vendredis de 14 h à 18 h
- 📍 Centre socioculturel, 10 rue du Bon Pasteur
- ☎ 03 87 76 17 14

L'agenda des seniors

Des actions proposées par la Mission Ville inclusive de la Ville de Metz et le Centre Communal d'Action Sociale.

Légende des pictogrammes

- ♿ Accessible aux personnes à mobilité réduite
- ϐ Accessible aux personnes déficientes visuelles
- ϐ Accessible aux personnes sourdes ou malentendantes
- ϐ Accessible aux personnes déficientes intellectuelles

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel gratuits



metz.fr