

Agenda des seniors

septembre
octobre
2021



Édito

L'Agenda des Seniors est un document utile et incontournable au plus près de vos attentes et de vos besoins. Cet été, nous avons repensé la formule, en proposant un format imprimé agrandi, pour un plus grand confort de lecture. Les pictogrammes d'accessibilité, de même que les codes couleur, permettent quant à eux de trouver facilement l'activité qui conviendra le mieux à vos envies et vos possibilités.

A l'occasion de cette rentrée, le document propose toujours autant de rendez-vous adaptés. Des activités culturelles, avec des cours pour les non-musiciens au Conservatoire, des rendez-vous littéraires, mais aussi des activités physiques douces pour prendre soin de votre santé et des ateliers «vie pratique» destinés à vous simplifier la vie. Ne manquez d'ailleurs pas la conférence «Vieillir en 2021: fatalité ou opportunité?» qui aura lieu dans le Grand Salon de l'Hôtel de Ville mardi 21 septembre à 14h. Elle introduira un cycle d'ateliers consacré aux seniors et à leur bien-être, du 14 octobre au 4 novembre.

Pour s'adresser à tous les seniors sans distinction, et parce que nous savons que

vous utilisez de plus en plus les outils numériques, une large présence sur le web et les réseaux sociaux est également programmée. Ainsi, ceux qui le souhaitent peuvent également prendre connaissance des rendez-vous seniors directement à l'agenda de metz.fr

Élaboré par la Mission Ville inclusive de la Ville de Metz et le Centre Communal d'Action Sociale, l'Agenda des Seniors est toujours une source d'actualités locales, de bons plans et de bonnes adresses. Ainsi, vous ne manquerez rien des dernières informations consacrées à la Semaine bleue, le rendez-vous annuel des retraités et personnes âgées, qui aura lieu dans notre ville du 4 au 10 octobre. Alors, en version imprimée ou dématérialisée, pensez à l'Agenda des Seniors de Metz, Ville amie des aînés!

Bonne rentrée à toutes et à tous!

Le Maire de Metz
Président du CCAS
François Grosdidier

La conseillère municipale
déléguée à la politique seniors
Stéphanie Changarnier

Votre

agenda

Activités culturelles

Des cours pour les grands et les non-musiciens au Conservatoire! ♿

📍 Conservatoire à Rayonnement Régional
Gabriel Pierné de Metz Métropole
2 rue du Paradis

📅 Inscription : 03 87 75 98 32

Découverte de l'histoire de la musique

📅 Les lundis 4, 11 et 18 octobre
🕒 De 17h30 à 19h30

📅 Les jeudis 8, 15 et 22 octobre
🕒 De 15h à 17h

Médiation musicale

📅 Les lundis 4, 11 et 18 octobre
🕒 De 16h15 à 17h15

📅 Les mardis 5, 12 et 19 octobre
🕒 De 18h30 à 19h30

📅 Les mercredis 6, 13 et 20 octobre
🕒 De 16h15 à 17h15

Commentaire d'écoute

📅 Les lundis 4, 11 et 18 octobre
🕒 De 14h à 16h


📅 Les mercredis 6, 13 et 20 octobre
🕒 De 14h à 16h


Participation gratuite à trois cours au choix. La participation à plus de trois cours entraîne l'inscription obligatoire au Conservatoire en tant qu'élève. Prorata calculé selon la date de l'inscription, possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.


Proposé par le CCAS de Metz.



Thé dansant intergénérationnel

 Vendredi 17 septembre

 De 15h à 17h

 Aux Frigos (sous chapiteau)
1 rue du Général Ferrié

 Infos, renseignements et inscription obligatoire auprès de Théo : asso.intemporelle@gmail.com – 06 63 27 52 19

€ Gratuit dans la limite des places disponibles – 150 participants

 Présentation du passe sanitaire obligatoire

Cet événement gratuit (hors consommations) permettra de se réunir pour passer un moment convivial et festif où toutes les générations (enfants, adultes, seniors peuvent participer) pourront partager des pas de danse sur des musiques entraînantes et un délicieux goûter.

Proposé par l'Association Intemporelle en partenariat avec Harmonie Mutuelle et les Frigos.



Tous aux Archives départementales de la Moselle! ♿

📅 Jeudi 23 septembre

🕒 A 14h

📍 Archives départementales de la Moselle
1 Allée du Château 57070
Saint Julien-lès-Metz

📋 Inscription : 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Venez découvrir les Archives départementales de la Moselle et assister ensuite à une conférence sur les villages de Moselle.

Proposé par le CCAS de Metz.

Des rendez-vous littéraires tous les mois! ♿

📅 Mercredi 29 septembre

🕒 A 14h30

📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

📋 Inscription : 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

En septembre, découvrez Michèle Larchez qui présentera son essai « L'après-carrière / Cap sur mes envies ».

Proposé par le CCAS de Metz.

📅 Vendredi 15 octobre

🕒 A 14h30

📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

📋 Inscription : 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

En octobre, découvrez le roman de Nathalie Amoros « Entre les lignes » et le destin incroyable de son grand-père pendant le premier conflit mondial qui a ensuite été boulanger dans le quartier du Pontiffroy.

Proposé par le CCAS de Metz.



Activités physiques

En forme et branché! 🏃

📅 Les mardis du 7 septembre au 19 octobre

🕒 A 10h

📍 Club seniors L'Amicale des Années d'or
Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur

📋 Inscription : 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 12 personnes maximum

En partenariat avec la Carsat de la Moselle et le comité d'athlétisme mosellan, retrouvez la forme grâce à des séances de marche nordique et fitness adaptées.

Proposé par le CCAS de Metz, en partenariat avec Coach Athlé Santé 57 et financé par la CARSAT Alsace-Moselle.

Gym douce 🧘

📅 Mardi 14 septembre

🕒 A 10h30

📍 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

📋 Inscription : 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Proposé par le CCAS de Metz et en partenariat avec Gym Bien - être.

Bien-être

Le Ludo P.A.C (Plan d'activation cérébrale): ateliers mémoire 🧠

📅 Les jeudis du 9 septembre au 18 novembre (sauf le 11 novembre)

🕒 De 9h30 à 11h30

📍 Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin

📋 Inscription préalable obligatoire auprès d'Anaïs Thirion : 07 78 83 73 57 - thirion.fsm@gmail.com


€ Gratuit dans la limite des places disponibles – 9 personnes par groupe


Les ateliers « Ludo P.A.C » sont composés d'une séance de présentation suivie de neuf séances qui aborderont les thèmes suivants: qu'est-ce que la mémoire? les étapes et les différentes mémoires, la mémoire visuelle, tactile, olfactive, auditive et gustative, la mémoire et l'hygiène de vie, la maladie d'Alzheimer, bien comprendre sa mémoire, la mémoire individuelle et collective et un grand quiz de culture générale.

① L'inscription vaut pour toutes les séances.


Proposé par la Fédération Seniors Moselle et financé par la CARSAT Alsace-Moselle.

Mnémosyne: ateliers mémoire

 Les lundis du 13 septembre au 22 novembre (sauf le 1^{er} novembre)


 De 14h à 16h

 En visioconférence

 Inscription préalable obligatoire : steph.marx@outlook.com

€ Gratuit dans la limite des places disponibles – 10 personnes par groupe


«Mnémosyne» est un atelier mémoire qui se déroule en dix séances de 2h. Il permet de comprendre les mécanismes de la mémoire, les changements liés à l'âge et d'obtenir des conseils, astuces et techniques pour préserver, voire améliorer votre mémoire. Différents thèmes seront abordés : qu'est-ce que la mémoire ? quelles sont les différentes mémoires ? le sens de la vue, le sens du toucher et de l'odorat, mémoire et hygiène de vie, la maladie d'Alzheimer et les techniques de mémorisation.


 **A partir de 55 ans. Après validation de votre inscription, vous recevrez un mail avec le lien de connexion. L'inscription vaut pour toutes les séances.**


Proposé par Stéphanie Marx et financé par la CARSAT Alsace-Moselle.

Ateliers sophrologie

 Lundi 13 septembre
Lundi 27 septembre
Lundi 11 octobre
Lundi 25 octobre
Lundi 8 novembre
Lundi 22 novembre

 De 9h à 10h

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

 Inscription : 03 87 75 98 32

€ 70 euros les 6 séances. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges – 12 personnes maximum




Proposé par le CCAS de Metz en partenariat avec Inès Sophro.

A NE PAS MANQUER


Conférence et ateliers

« Seniors et bien-être au quotidien »




Conférence « Vieillir en 2021: fatalité ou opportunité ? »


 Mardi 21 septembre
 De 14h à 16h
 Grand Salon de l'Hôtel de Ville
 1 place d'Armes-J-F Blondel

 Entrée libre dans la limite des places disponibles - 100 personnes maximum

 Présentation du passe sanitaire obligatoire


Ateliers « Seniors et bien-être au quotidien »

 Du 14 octobre au 4 novembre
 De 14h à 16h
 Petit Salon de l'Hôtel de Ville
 1 place d'Armes-J-F Blondel


 Inscription préalable obligatoire sur metz.fr à la rubrique Agenda

€ Gratuit dans la limite des places disponibles - 12 participants maximum par groupe

Atelier 1: « Prendre soin de soi »

 Jeudi 14 octobre


Atelier 2: « Apprivoiser ses émotions »

 Jeudi 21 octobre


Atelier 3: « Cultiver l'estime de soi »

 Vendredi 29 octobre

Atelier 4: « Mieux gérer le stress »

 Jeudi 4 novembre

Le cycle « Seniors et bien-être au quotidien » comprend une conférence suivie de quatre séances thématiques, animées par Marie Paglia, consultante en ressources humaines. Ces ateliers aborderont les questions liées à l'estime de soi et la confiance en soi. Des informations vous seront également communiquées pour savoir comment trouver des ressources personnelles, du soutien (méthodes de relaxation, yoga...) pour faire face aux difficultés du quotidien, trouver ou retrouver un équilibre de vie, notamment en cette période de crise sanitaire.

|  L'inscription vaut pour tous les ateliers.

Proposé par la Ville de Metz. et financé par la CARSAT Alsace-Moselle et la Conférence des financeurs.



Une nature bienfaisante pour une santé relaxante

📅 Jeudi 16 septembre

🕒 A 14h30

📍 Jardin botanique
27 rue de Pont à Mousson
57950 Montigny-lès-Metz

📝 Inscription : 03 87 75 98 32

€ 10 euros la séance – 10
personnes maximum

Relâcher les tensions, accueillir la sérénité, booster son tonus et sa vitalité... Découvrez la sylvothérapie, pratique de bien-être auprès des arbres.

*Proposé par le CCAS de Metz en partenariat
avec Harmony Coaching.*

Vie pratique

Balade urbaine: la sécurité des piétons en ville

📅 Mardi 14 septembre
📍 Parvis des Droits de l'Homme
à proximité de l'entrée du
Centre Pompidou-Metz

📅 Vendredi 17 septembre
📍 Place Nelson Mandela, à l'angle des
rues Belle-Isle et du Pont des Morts
🕒 De 10h à 11h30

📋 Inscription préalable
obligatoire sur metz.fr

€ Gratuit dans la limite des places
disponibles - 10 participants maximum




A travers une balade urbaine de 2-3 km à pied dans les rues de Metz, l'animatrice sécurité routière de la Ville échangera et présentera les différents aménagements urbains afin de vous permettre de mieux appréhender ces espaces et de vous déplacer en ville dans les meilleures conditions de sécurité.


Ces actions sont proposées à l'occasion de la Semaine européenne de la mobilité. Retrouvez le programme complet de cette semaine sur metzmetropole.fr ou metz.fr.

Proposé par la Ville de Metz.






Seniors Actifs: la parole est donnée aux seniors de Metz

 Jeudi 16 septembre
 De 13h45 à 17h45
 Petit Salon de l'Hôtel de Ville




 Inscription préalable obligatoire jusqu'au 10 septembre: senioractiv@moselle.fr
 03 87 37 59 18.

Le Département de la Moselle organise une table ronde pour écouter les besoins des aînés: comment améliorer leur quotidien (loisirs, services, mobilité, bien être...)? Votre avis contribuera à l'élaboration de propositions concrètes et réalistes à mettre en œuvre pour vous, sur votre lieu de vie.


Cafés des aidants

 Jeudi 9 septembre
 De 14h30 à 16h30
 ETAP'HABITAT
 2 rue Georges Ducrocq

«Partageons sur les mois passés»

 Jeudi 7 octobre
 De 14h30 à 16h30
 ETAP'HABITAT
 2 rue Georges Ducrocq

«Comment m'y prendre pour que mon proche accepte une aide extérieure?»

 Inscription: 03 83 95 39 11 ou 03 83 95 39 48 ou dr5asl@probtp.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.

Ateliers numériques

 Les jeudis à partir du 23 septembre

 De 10h à 12h

 Club seniors Les Joyeux Aînés de Vallières
90 rue de Vallières


 Inscription : 03 87 75 98 32


€ Gratuit – 5 personnes maximum par séance

Rédiger un mail, faire des démarches en ligne, utiliser les réseaux sociaux... ces pratiques n'auront plus de secret pour vous !


Proposé par le CCAS de Metz et en partenariat avec Harmonie Mutuelle.

Visite de la centrale thermique EDF de Blénod-lès-Pont-à-Mousson

 Mardi 19 octobre

 A 14h30

 Visite virtuelle en ligne


 Inscription : 03 87 75 98 32


€ Gratuit


Pour pouvoir participer à cette visite virtuelle, un lien vous sera envoyé par mail à la suite de votre inscription. En cliquant sur le lien, vous accéderez directement à la visite commentée.


Proposé par le CCAS de Metz.

Initiation à la généalogie

 Jeudi 30 septembre

 A 14h30

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

 Inscription : 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 40 personnes maximum

En présence de Greg Wolff, généalogiste.

Proposé par le CCAS de Metz.



Un tour à la pêche! 🎣

📅 Lundi 25 octobre
Après-midi
📍 4 rue du Moulin

📋 Inscription : 03 87 75 98 32

€ 10 € l'après-midi avec possibilité
d'utiliser le Pass Avant'âges
– 10 personnes maximum

**Sensibilisation et initiation au milieu
aquatique et à la pêche de loisir.**

*Proposé par le CCAS de Metz et en partenariat
avec la Fédération de la Moselle pour la pêche
et la protection du milieu aquatique.*



Les

actus

Docteur numérique: une aide pour obtenir votre passe sanitaire

Le Docteur numérique répondra à vos questions et vous accompagnera dans vos démarches (création de votre compte Ameli, installation de l'application TousAntiCovid sur votre smartphone...). Les consultations ont lieu tous les mercredis et jeudis de 10h à 12h et de 14h à 16h, sans rendez-vous, à la médiathèque Verlaine au Pontiffroy (bâtiment Services Numériques place de la Bibliothèque, face à la médiathèque Verlaine). Se munir de la carte vitale ou du numéro de sécurité sociale, ainsi que des certificats de vaccination ou tests récents.

❶ Plus d'informations:
Allo Mairie 0800 891 891 (appel
et service gratuits)

Ecrire une carte postale numérique pour redonner le sourire aux personnes âgées isolées

A l'occasion des 70 ans de la Semaine Bleue, petits et grands sont invités à envoyer une carte à une personne âgée isolée jusqu'au 19 septembre 2021. Cette action, coordonnée par l'Uniopss en partenariat avec l'association 1 Lettre 1 Sourire, est très simple à réaliser, il suffit de vous rendre sur le site dédié et d'écrire en ligne votre carte qui sera ensuite envoyée par l'association à une personne âgée isolée.

❶ Plus d'informations:

1lettre1sourire.org



Télécharger l'application

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

Téléchargez TousAntiCovid

Soyez alerté et alertez les personnes en cas d'exposition à la Covid-19

Bienvenue

#TousAntiCovid

Protégez nos proches et protégez les autres


Avec TousAntiCovid, participez à la lutte contre l'épidémie en signalant les risques de contamination.

Je veux participer

La Semaine Bleue, le rendez-vous annuel des retraités et des personnes âgées

La Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et personnes âgées aura lieu du 4 au 10 octobre sur le thème: «Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire».

À cette occasion, la Ville de Metz, son CCAS et ses partenaires proposent un programme riche et varié pour les seniors messins, dont voici ci-après un aperçu.

 Retrouvez le programme complet et les modalités d'inscriptions sur metz.fr, dans les mairies de quartier ou à l'accueil de l'Hôtel de Ville, à partir de mi-septembre.

Lundi 4 octobre

- Gym bien-être
- Marche Bleue
- Tournoi de Boccia pour tous

Mardi 5 octobre

- Visite guidée « Metz incontournable »
- Tournoi de Boccia pour tous
- Atelier « Papy, mamie racontent des histoires à leur(s) petit(s)-enfant(s) »

Mercredi 6 octobre

- Tournoi de Boccia pour tous
- Basket santé
- Après-midi intergénérationnelle avec des jeux d'hier et d'aujourd'hui
- Conférence sur le thème des aidants

Jeudi 7 octobre


- Visite guidée virtuelle de la Porte des Allemands
- Tournoi de Boccia pour tous
- Un média à travers les générations: la radio

Vendredi 8 octobre

- Tournoi de Boccia pour tous
- Atelier marque-pages végétal
- Gym Bien-être
- Basket santé
- Quidiball: un jeu de ballons créateur de liens!
- Visite guidée de l'exposition « Arcimboldo » au Centre Pompidou-Metz

 Samedi 9 octobre

- Visite guidée de la Cathédrale Saint-Etienne
- Visite guidée de l'exposition « Arcimboldo » au Centre Pompidou-Metz
- Projection gratuite au cinéma KLUB du film « C'est quoi ce papy? »

 Toute la semaine

- Pour une entrée achetée, le Centre Pompidou-Metz offre une entrée gratuite aux expositions pour toute personne de plus de 60 ans.

 Plus d'informations:
Allo Mairie
0800 891 891 (appel
et service gratuits)



LA SEMAINE BLEUE

Rendez-vous annuel
des retraités et personnes âgées

4 au 10 octobre 2021






Allo Mairie
0 800 891 891 Service & appel gratuits metz.fr

LE MET' : des tarifs préférentiels pour les seniors !

Vous avez 65 ans et plus et vous habitez une commune de Metz Métropole ?

Bonne nouvelle !

Les tarifs de vos titres de transport et abonnements LE MET' sont proposés à moitié prix.

METTIS, bus, navettes de centre-ville... pour aller vous balader ou emmener vos petits-enfants, n'hésitez plus et passez en mode bus ! Le voyage vous coûtera 70 centimes seulement !

Rendez-vous à l'Espace Mobilité LE MET', place de la République à Metz afin de créer votre carte de bus Simplicités (5€). Munissez-vous d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile : un agent vous accompagnera dans vos démarches et dans le choix du titre de transport le plus adapté à vos besoins.

- ③ Vous pouvez également obtenir des informations sur vos trajets auprès de nos agents au 0800 00 29 38 (n° vert, service et appel gratuits) ou sur le site leMET.fr.



Opération Brioche de l'Amitié

L'Association Familiale pour l'Aide aux Enfants et Adultes Déficiants de l'Agglomération Messine (AFAEDAM) participe à l'opération « Brioche de l'Amitié », du 11 au 17 octobre.

Les bénéfices récoltés ont pour finalité de financer la construction de nouveaux établissements et services mis en œuvre pour faciliter le bien-être des enfants et adultes accompagnés par l'association.

En complément des ventes dans les rues de Metz, plusieurs stands de bénévoles seront présents sur les marchés de quartier de 8h à 13h :

- Sablon : mercredi 13 octobre
- Borny : vendredi 15 octobre
- Metz centre : samedi 16 octobre
- Sainte Thérèse : dimanche 17 octobre

€ Tarif minimum pour une brioche : 4€

- ③ Vous pouvez aussi soutenir cette action en rejoignant l'équipe de bénévoles.
Renseignements : 03 87 65 89 10 ou briochedelamitie@afaedam.com

Journées Européennes du Patrimoine

Chaque année, les Journées Européennes du patrimoine invitent le public à découvrir les trésors connus et méconnus de la ville le temps d'un week-end.

L'édition 2021 se déroulera les 18 et 19 septembre. Cette année encore, de belles surprises vous attendent : visites guidées pour découvrir l'histoire de monuments emblématiques, plongée dans les coulisses d'institutions, démonstrations de savoir-faire, expositions, lectures...

 [Tout le programme : metz.fr](https://www.metz.fr)



PATRIMOINE POUR TOUS
www.journeesdupatrimoine.fr | #JOURNEESDUPATRIMOINE



Heritage 17 septembre
Service dédié aux visiteurs



Inscriptions aux colis de Noël

Depuis de nombreuses années, la Ville de Metz et son CCAS développent des actions de solidarité auprès des aînés messins.

Pour l'année 2021, les inscriptions débuteront le 1^{er} septembre jusqu'au 31 octobre 2021.

Peuvent bénéficier d'un colis :

- Les messins non imposables de 70 à 79 ans (nés entre 1942 et 1951) ;
- Les messins de 80 ans et plus sans condition de ressources (nés en 1941 et avant).



Le formulaire d'inscription est disponible sur demande au 03 87 75 98 32, en ligne sur [metz.fr](https://www.metz.fr), en mairie de quartier (sur rendez-vous) et à l'accueil de l'Hôtel de Ville (sur rendez-vous).



Plus d'informations :
Allo Mairie 0800 891 891 (appel et service gratuits)

Des factures d'énergie trop élevées ? Le programme Pacte-15 % peut vous aider

Pour les propriétaires, la Ville de Metz lance un programme d'aide à la rénovation énergétique des logements individuels dans le but de réduire ses consommations énergétiques.

Les logements anciens ont été construits selon des réglementations environnementales datées ou même inexistantes. Ils ne sont pas adaptés aux problématiques actuelles. C'est pourquoi il est important d'envisager des travaux de rénovation énergétique afin de rendre son logement plus performant.

Les bénéficiaires :

- Baisse des consommations énergétiques et de ses factures ;
- Amélioration du confort du logement toutes saisons confondues ;
- Augmentation de la valeur de son patrimoine ;
- Anticipation des évolutions réglementaires et des hausses des prix de l'énergie.

Prérequis pour pouvoir bénéficier du programme :

- Être propriétaire occupant ou bailleur ;
- Avoir sa résidence principale sur la commune de Metz ;
- Le logement doit avoir été construit il y a plus de 2 ans ;
- Soumis à conditions de ressources.

① Pour plus de renseignements, contactez les conseillers dédiés de l'ALEC du Pays Messin : 03 87 50 85 57 ou contact.pacte15@mairie-metz.fr

**PRÊT À FAIRE
DES ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE ?**

www.alec-paysmessin.fr - 03 87 50 82 21



**CONSEILS NEUTRES
ET GRATUITS DANS LA
RÉALISATION DE VOS TRAVAUX DE
RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE !**

BMM: des animations pour lutter contre les stéréotypes liés au handicap!

La vocation originelle des bibliothèques est de permettre l'accès à la culture pour tous. Ainsi, les Bibliothèques-Médiathèques de Metz s'attachent à offrir des services et des collections à la portée de tout un chacun. Les mois d'octobre et novembre 2021 permettront de mettre en exergue cette richesse en proposant des actions pensées pour tous. En s'appuyant sur les documents empruntables, les bibliothécaires auront à cœur de déconstruire les idées reçues sur les handicaps, quels qu'ils soient: à travers des causeries inclusives pour personnes voyantes, mal ou non-voyantes; via des capsules vidéo pour apprendre quelques mots en langue des signes; des lectures dans le noir pour (re)découvrir autrement la singularité des textes littéraires, ou encore par une appréhension de documents patrimoniaux et du quartier impérial convoquant les sens.

 Programme détaillé sur bm.metz.fr à partir de mi-septembre

Passages Transfestival

Pour l'édition « Brésil au cœur » qui aura lieu du 2 au 12 septembre 2021, le Festival Passages a prévu dans sa programmation des spectacles accessibles aux publics sourds ou mal entendants, aux personnes à mobilité réduite, et peuvent également concerner les seniors.

Des gilets sensoriels seront mis à disposition pour un spectacle de danse, des spectacles visuels seront surtitrés, des projections de films seront sous-titrés et certains programmes seront visuels et sans texte.

 Retrouvez toute la programmation sur passages-transfestival.fr

Bons

plans

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

Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

citemusicale-metz.fr

Opéra-Théâtre de Metz Métropole

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

opera.metzmetropole.fr

49 Nord 6 Est – Frac Lorraine – Fonds régional d'art contemporain

Découvrez le programme culturel avec des rendez-vous spécifiques réguliers en LSF pour l'accueil des publics sourds.

 Infos et réservations
03 87 74 20 02
info@fracloiraine.org

fracloiraine.org

Infos santé et activités

pourbienvieillir.fr

federationseniormoselle.com

grandest.mutualite.fr

Infos accès aux droits

moselle.fr

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Lutte contre l'isolement

Un site et une page Facebook parrainés par Michel Drucker proposent aux personnes âgées en situation d'isolement, de vulnérabilité, mais aussi aux aidants et professionnels qui les accompagnent, d'être soutenus, informés, divertis, ou encore d'échanger et de faire des découvertes.

Plus de détails sur

stopalisolement.fr

[ou sur la page Facebook «Stop à l'isolement».](#)

Présentation du Relais Amical Moselle et Rhin

Le Relais Amical Moselle et Rhin, partenaire de la Ville de Metz, propose des activités diverses, ouvertes à toutes et tous.

Activités ludiques et de loisirs

Atelier art floral et tarot

- ① Informations et renseignements :
ramm.mosellerhin@gmail.com ou auprès
de Dominique Kieffer - 06 11 74 33 34

Atelier de sensibilisation au numérique

Un rendez-vous proposé pour se familiariser avec le numérique et ainsi pouvoir réaliser les différentes démarches administratives en ligne. Cet atelier permet aussi de s'initier à l'utilisation des outils smartphone, tablette et ordinateur.

- ① Informations et renseignements :
Annie Viguié - 07 50 38 65 50

Accès aux savoirs de base

Toute l'année, des accompagnements individuels sont proposés pour un accès aux savoirs de base comme la maîtrise du français (compréhension et expression orale et écrite) et un soutien dans les écrits de la vie quotidienne (échanges, courriers, lectures...)

- ① Informations et renseignements :
Pascale Neglot - 06 36 78 63 40

Maintien du lien social

Cette activité permet d'établir un lien entre des personnes isolées et leur environnement. Elle comporte des visites à domicile, des invitations pour des manifestations spécifiques, des appels téléphoniques ou l'envoi de cartes postales.

- ① Informations et renseignements :
Francis Marchi - 06 11 79 60 34





[illegible]


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

 Accessible aux personnes sourdes ou malentendantes

 Accessible aux personnes déficientes visuelles

 Accessible aux personnes déficientes intellectuelles

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel gratuits



metz.fr



Port du masque obligatoire pour tous les événements en présentiel.



Présentation du passe sanitaire pour certains événements.

Important

L'ensemble des animations et informations communiquées dans cet agenda sont susceptibles d'évoluer, voire d'être annulées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Les informations sont mises à jour régulièrement sur metz.fr.