

# LA SEMAINE BLEUE

Rendez-vous annuel  
des retraités et personnes âgées

4 au 10 octobre 2021



## LA SEMAINE BLEUE: 365 JOURS POUR AGIR, 7 JOURS POUR LE DIRE!

La Ville de Metz et le CCAS ont le plaisir de vous présenter l'ensemble des activités proposées durant cette semaine, moment privilégié de la vie des seniors et des associations.

Ensemble, Bien dans son âge, Bien son territoire: notre fil conducteur pour vous proposer un programme riche, dynamique, divertissant, ouvert sur la Ville et ses quartiers qui permettront de sortir, de se retrouver et de prendre du bon temps.

Alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre. N'oubliez pas de vous inscrire pour les activités concernées. Nous espérons vous voir nombreux. Et parce que Metz est une «Ville Amie des Aînés», n'oubliez pas l'Agenda des Seniors, disponible dans les mairies de quartier, à l'Office de Tourisme et sur metz.fr. Cet Agenda vous promet des activités, des infos pratiques et des bons plans tout au long de l'année et est édité tous les deux mois.

Profitez bien de Votre Semaine Bleue. Prenez soin de vous.

### François Grosdidier

Maire de Metz  
Président de l'Eurométropole de Metz  
Vice-Président de la Région Grand Est  
Membre Honoraire du Parlement

## LE PROGRAMME JOUR APRÈS JOUR

### 📅 LUNDI 4 OCTOBRE

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Tournoi de Boccia pour tous!



📍 Centre Social  
Grange-aux-Bois · 86 rue de Mercy

🕒 De 9 h 30 à 12 h

€ Gratuit - 1 groupe de 24 joueurs

📌 Infos, renseignements et inscription obligatoire auprès de Théo par mail : [asso.intemporelle@gmail.com](mailto:asso.intemporelle@gmail.com) ou téléphone : 06 63 27 52 19  
Proposé par la Ville de Metz en partenariat avec le Centre socioculturel Arc-en-ciel et Intemporelle.

La Ville, l'association Intemporelle et le centre socioculturel Arc-en-ciel organisent un tournoi amical de Boccia inter-quartiers. Venez découvrir ce sport qui s'apparente à la pétanque et qui a l'avantage d'être accessible à tous. Des animateurs seront là pour vous initier et vous guider dans une ambiance conviviale! Quels que soient votre âge et votre condition physique, venez découvrir cette discipline intergénérationnelle et participez pour comptabiliser un maximum de points et défendre votre quartier!

🚶 L4 arrêt Passotte

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Gym Bien-être



📍 Résidence Grandmaison  
2D rue des Déportés

🕒 De 10 h à 11 h

€ Gratuit - 1 groupe de 10 personnes maximum

📌 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec Gym Bien-être.

Venez participer à l'animation Gym Bien-être! Vous voulez garder la forme quels que soient votre niveau et votre âge? Cette animation est faite pour vous.



## 📅 LUNDI 4 OCTOBRE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Marche bleue



- 📍 **Départ :** Mairie de quartier du Sablon › 4-6 rue des Robert
- 📍 **Arrivée :** Mairie de quartier de Magny › 14 rue Jean d'Aprémont
- 🕒 **14 h**
- € **Gratuit - 2 groupes de 15 personnes maximum**
- 📞 **Sur réservation au 03 87 75 98 32**  
*Proposée par le CCAS.*

Venez participer à la Marche bleue qui vous mènera de la mairie de quartier du Sablon jusqu'à la mairie de quartier de Magny (parcours d'environ 5 kilomètres via les Jardins Jean-Marie Pelt). Moment convivial à l'arrivée, avec goûter et échanges sur les bienfaits de la marche ainsi que l'histoire des quartiers du Sablon et de Magny. Mise à disposition d'un titre de transport Le Met' « Pass journée » possible, se renseigner lors de l'inscription.

🚏 L3 ou C17 arrêt Église

## 📅 MARDI 5 OCTOBRE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Tournoi de Boccia pour tous !



- 📍 **CPN Vallières rue des Pins › Vallières**  
**Le Quai 1Bis rue de Castelnau › Sablon**
- 🕒 **De 9 h 30 à 12 h**
- € **Gratuit - 1 groupe de 24 joueurs**
- 📞 **Infos, renseignements et inscription obligatoire auprès de Théo par mail :**  
*asso.intemporelle@gmail.com*  
**ou téléphone : 06 63 27 52 19**  
*Proposé par la Ville de Metz en partenariat avec le Centre socioculturel Arc-en-ciel et Intemporelle.*

La Ville, l'association Intemporelle et le centre socioculturel Arc-en-ciel organisent un tournoi amical de Boccia inter-quartiers. Venez découvrir ce sport qui s'apparente à la pétanque et qui a l'avantage d'être accessible à tous. Des animateurs seront là pour vous initier et vous guider dans une ambiance conviviale ! Quels que soient votre âge et votre condition physique, venez découvrir cette discipline intergénérationnelle et participez pour comptabiliser un maximum de points et défendre votre quartier !

🚏 L11 arrêt Frênes (Vallières)

🚏 L3 ou C17 arrêt Église (Sablon)

### ATELIER

#### Papy et Mamie racontent des histoires à leur(s) petit(s)-enfant(s)



- 📍 **Club Seniors de la Grange-aux-Bois › 1 rue du Bois de la Dame**
- 🕒 **14 h 30**
- € **Gratuit**
- 📞 **Sur réservation au 03 87 75 98 32**  
*Proposé par le CCAS en partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz et le Club Seniors de la Grange-aux-Bois.*

Le temps d'un après-midi, apprenez toutes les astuces pour stimuler votre imagination et devenir conteur(se) d'histoire afin d'émerveiller les petits ou les grands enfants... Un atelier fantastique à ne manquer sous aucun prétexte !

🚏 L4 arrêt La Dame



### VISITE GUIDÉE

#### « Metz incontournable »



- 📍 **Lieu de rendez-vous :**  
**Agence Inspire Metz - Office de Tourisme**  
**2 place d'Armes J-F Blondel**
- 🕒 **De 15 h à 16 h 30**
- € **Gratuit - 25 participants maximum**
- 📞 **Sur réservation : 03 87 39 00 00**  
*ou [tourisme@inspire-metz.com](mailto:tourisme@inspire-metz.com)*  
*Proposé par l'Agence Inspire Metz Office de Tourisme en partenariat avec la Ville de Metz.*

Après la découverte de la cathédrale Saint-Etienne, votre balade se poursuit le long des bords de la Moselle jusqu'au quartier Citadelle avec un guide-conférencier.

🚏 **Le Met' arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)**

🚏 **Parkings : Saint Jacques, Cathédrale ou Comédie**



## 📅 MERCREDI 6 OCTOBRE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Tournoi de Boccia pour tous!



📍 Centre Social Arc-en-ciel  
71 rue Mazelle · Centre-Ville

🕒 De 9 h 30 à 12 h

€ Gratuit - 1 groupe de 24 joueurs

📄 Infos, renseignements et inscription obligatoire auprès de Théo par mail : [asso.intemporelle@gmail.com](mailto:asso.intemporelle@gmail.com) ou téléphone : 06 63 27 52 19.

Proposé par la Ville de Metz en partenariat avec le Centre socioculturel Arc-en-ciel et Intemporelle.

La Ville, l'association Intemporelle et le centre socioculturel Arc-en-ciel organisent un tournoi amical de Boccia inter-quartiers. Venez découvrir ce sport qui s'apparente à la pétanque et qui a l'avantage d'être accessible à tous. Des animateurs seront là pour vous initier et vous guider dans une ambiance conviviale! Quels que soient votre âge et votre condition physique, venez découvrir cette discipline intergénérationnelle et participez pour comptabiliser un maximum de points et défendre votre quartier!

🚏 Navette 83 arrêt Saint-Louis

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Basket Santé



📍 Résidence Sainte Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix

🕒 10 h

€ Gratuit - 1 groupe de 6 personnes maximum

📄 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec Basket Santé.

Venez découvrir le basket santé! Vous voulez maintenir votre activité physique? Alors cette animation est faite pour vous.

🚏 Navette 83 arrêt En Fournirue

### CONFÉRENCE

#### «Aidants: prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre!»



📍 Grand Salon de l'Hôtel de Ville

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

€ Entrée libre sur présentation du Pass sanitaire et dans la limite des places disponibles (100 personnes maximum).

📄 Proposé par la Ville de Metz.

À l'occasion de la journée nationale des aidants, le 6 octobre 2021, la Ville de Metz organise une conférence animée par Francine Friederich, Docteur en philosophie.

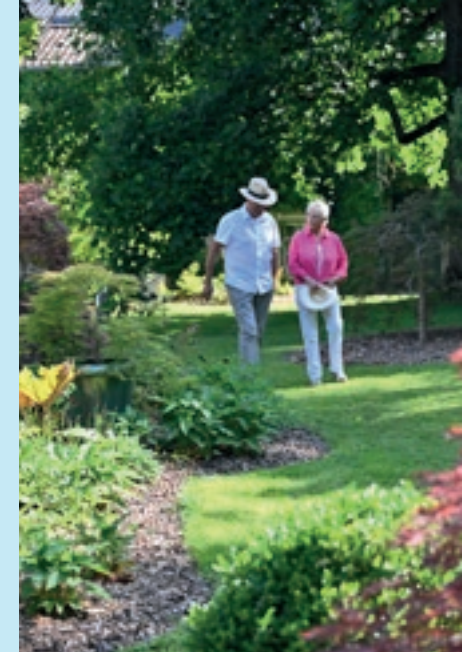
Être aidant est une expérience à la fois enrichissante et difficile qui impacte la vie quotidienne et la santé des personnes concernées.

C'est pourquoi il est important de prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre!

Cette conférence abordera la relation aidant/aidé et proposera des pistes pour mieux vivre cette relation, en faire une expérience d'ouverture à soi et à l'autre afin de vivre cette situation en équilibre.

🚏 Le Met' arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)

🚗 Parkings: Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie



## 📅 MERCREDI 6 OCTOBRE

### VISITE GUIDÉE

#### Le Jardin Botanique



📍 27 rue de Pont-à-Mousson

🕒 De 14 h 30 à 15 h 30

€ Gratuit - 1 groupe de 15 personnes

📞 Sur réservation au 0800 891 891.

*Demandez l'accueil du Pôle Parcs Jardins et Espaces naturels.*

*Proposé par la Ville de Metz.*

Venez découvrir ou redécouvrir le Jardin Botanique avec la jardinière/ botaniste qui vous contera l'histoire de ce magnifique parc paysager de 4,4 hectares. Elle vous partagera pour l'occasion quelques secrets...

🚏 L1 arrêt Génie

### ATELIER

#### Après-midi intergénérationnelle avec des jeux d'hier et d'aujourd'hui



📍 Club Seniors Les Anciens

de la Ronde · 76 rue de la Ronde

🕒 14 h 30

€ Gratuit

📞 Sur réservation au 03 87 75 98 32

*Proposé par le CCAS.*

Venez profiter d'un temps convivial autour de jeux de société et de jeux en bois avec les enfants du périscolaire de Famille de France. Amusez-vous bien!

🚏 L4 arrêt Le Moyne



## 📅 JEUDI 7 OCTOBRE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Tournoi de Boccia pour tous!



📍 Centre Social Adac's

13 rue de Toulouse Bellecroix

🕒 De 9 h 30 à 12 h

€ Gratuit - 1 groupe de 24 joueurs

📞 Infos, renseignements et inscription

*obligatoire auprès de Théo par*

*mail : asso.intemporelle@gmail.com*

*ou téléphone : 06 63 27 52 19*

*Proposé par la Ville de Metz en*

*partenariat avec le Centre socioculturel Arc-en-ciel et Intemporelle.*

La Ville, l'association Intemporelle et le centre socioculturel Arc-en-ciel organisent un tournoi amical de Boccia inter-quartiers. Venez découvrir ce sport qui s'apparente à la pétanque et qui a l'avantage d'être accessible à tous. Des animateurs seront là pour vous initier et vous guider dans une ambiance conviviale! Quels que soient votre âge et votre condition physique, venez découvrir cette discipline intergénérationnelle et participez pour comptabiliser un maximum de points et défendre votre quartier!

🚏 L1 arrêt Alsace-Lorraine

### VISITE VIRTUELLE

#### La Porte des Allemands



🕒 De 14 h à 14 h 45

€ Gratuit - Limité à 20 personnes connectées

📞 Sur réservation

*par téléphone : 03 87 39 00 00*

*par mail : tourisme@inspire-metz.com*

*Donner son adresse mail lors de l'inscription pour pouvoir recevoir le lien et se connecter à Zoom.*

*Proposé par l'Agence Inspire Metz · Office de Tourisme en partenariat avec la Ville de Metz.*

Confortablement installé et en version virtuelle, partez à la découverte de la Porte des Allemands, château-fort et ancienne porte de la cité.



**ATELIER FESTIF**

**Un média à travers les générations: la radio!**



📍 Amicale des Années d'or  
Centre socioculturel · 10 rue du Bon Pasteur

🕒 De 16 h 30 à 18 h

€ Gratuit

📞 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec BornyBuzz et le Club Seniors l'Amicale des Années d'or.

Venez fêter les 100 ans de la radio avec Borny Buzz! Moment de partage incroyable pour voir les richesses et l'évolution de ce média toutes générations confondues. À découvrir absolument!

📍 Mettis A arrêt Les Bordes

**ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**Tournoi de Boccia pour tous!**



📍 Centre Social Le Petit bois  
5 rue du Dauphiné Borny

🕒 De 9 h 30 à 12 h

€ Gratuit - 1 groupe de 24 joueurs

📞 Infos, renseignements et inscription obligatoire auprès de Théo par mail: [asso.intemporelle@gmail.com](mailto:asso.intemporelle@gmail.com) ou téléphone: 06 63 27 52 19.  
Proposé par la Ville de Metz en partenariat avec le Centre socioculturel Arc-en-ciel et Intemporelle.

La Ville, l'association Intemporelle et le centre socioculturel Arc-en-ciel organisent un tournoi amical de Boccia inter-quartiers. Venez découvrir ce sport qui s'apparente à la pétanque et qui a l'avantage d'être accessible à tous. Des animateurs seront là pour vous initier et vous guider dans une ambiance conviviale! Quels que soient votre âge et votre condition physique, venez découvrir cette discipline intergénérationnelle et participez pour comptabiliser un maximum de points et défendre votre quartier!

📍 Mettis A arrêt Les Bordes

**ACTIVITÉ PHYSIQUE**

**Gym Bien-être**



📍 Résidence Désiremont · 4 Avenue de Lyon

🕒 De 10 h 30 à 11 h 30

€ Gratuit - 1 groupe de 10 personnes maximum

📞 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec Gym Bien-être.

Venez participer à l'animation Gym bien être! Vous voulez garder la forme quels que soient votre niveau et votre âge? Cette animation est faite pour vous.

📍 L1 - Arrêt Alsace Lorraine

**ATELIER**

**Marque-pages végétal**



📍 Agora · 4 rue Théodore de Gargan

🕒 14 h 30

€ Gratuit

📞 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec l'Agora et les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.

Venez réaliser vous-même, avec les conseils des bibliothécaires, un marque page personnalisé respectant notre environnement! Un objet utile qui se change selon les saisons pour des lectures écocitoyennes.

📍 Mettis ligne A, Arrêt René Cassin (1 bus toutes les 10 minutes)



## 📅 VENDREDI 8 OCTOBRE

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Quidiball: un jeu de ballon créateur de liens!



📍 Mairie de quartier de Queuleu › 1 rue du Roi Albert

🕒 14 h 30

€ Gratuit

📞 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec le Club Seniors Queuleu-Tivoli.

Venez jouer à Quidiball, un jeu de ballon qui sollicite mémoire et activité physique tout en s'amusant!

🚏 L 12- Arrêt Roederer

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Basket Santé



📍 Résidence Désiremont › 4 Avenue de Lyon

🕒 15 h

€ Gratuit - 1 groupe de 6 personnes maximum

📞 Sur réservation au 03 87 75 98 32  
Proposé par le CCAS en partenariat avec Basket Santé.

Venez découvrir le basket santé! Vous voulez maintenir votre activité physique? Alors cette animation est faite pour vous.

🚏 L1 - Arrêt Alsace Lorraine

### VISITE GUIDÉE

#### «Face à Arcimboldo» au Centre Pompidou-Metz



📍 1 parvis des Droits de l'Homme

🕒 De 16 h à 17 h

€ Gratuit - 30 participants maximum

📞 Inscription sur [metz.fr](http://metz.fr), rubrique Agenda.  
Proposé par le Centre Pompidou-Metz en partenariat avec la Ville de Metz.

Si les portraits composites d'Arcimboldo sont aujourd'hui universellement connus, la richesse et la diversité de son œuvre restent à découvrir. Giuseppe Arcimboldo (1526-1593) est un inventeur et un penseur dont les réflexions et les travaux dépassent la question de la représentation du visage dans la peinture. L'exposition montre combien son œuvre irrigue l'histoire de l'art depuis cinq siècles et vient éclairer nombre de débats philosophiques et politiques actuels.

🚏 Mettis A et B, arrêt Centre Pompidou-Metz  
Navette 83, arrêt Centre Pompidou-Metz  
🚏 Parkings: Gare, Centre Pompidou

## 📅 SAMEDI 9 OCTOBRE

### VISITE GUIDÉE

#### La Cathédrale Saint-Étienne en extérieur et place de la Comédie



📍 Lieu de rendez-vous:

Agence Inspire Metz › Office de Tourisme  
2 place d'Armes J-F Blondel

🕒 De 10 h 30 à 11 h 30

€ Gratuit - 25 participants maximum

📞 Sur réservation  
par téléphone: 03 87 39 00 00  
par mail: [tourisme@inspire-metz.com](mailto:tourisme@inspire-metz.com)  
Proposé par l'Agence Inspire Metz  
Office de Tourisme en partenariat avec la Ville de Metz.

De la cathédrale Saint-Étienne à l'Opéra-Théâtre Metz Métropole, venez découvrir les richesses architecturales du Moyen-Âge et du Siècle des Lumières.

🚏 LE MET' arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)  
🚏 Parkings: Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie

### PROJECTION

#### «C'est quoi ce papy?»



📍 Cinéma Klub › 5 rue Fabert

🕒 Début de la séance à 15 h

€ Gratuit - 83 personnes

(seniors et familles)  
dans la limite des places disponibles

📞 Proposé par la Ville de Metz en partenariat le Cinéma Klub.  
Un film de Gabriel Julien-Laferrière, avec Chantal Ladesou, Julie Gayet et Patrick Chesnais.

Aurore, la plus déjantée des mamies fait une chute spectaculaire lors d'une danse endiablée. Elle perd la mémoire et se retrouve en convalescence dans une maison de repos. Elle ne parle que d'un mystérieux Gégé, qui pourrait être son amour de jeunesse et lui faire retrouver toute sa tête. Ses sept petits-enfants décident de faire le mur pour faire évader leur mamie. Ils partent à travers la France à la recherche de celui qu'ils croient être leur Papy. Mais quand Mamie rencontre Papy... la famille n'est pas au bout de ses surprises! Venez découvrir cette comédie française et passer un agréable moment de détente. Fous rires assurés!

🚏 Navette 83 arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)  
🚏 Parkings: Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie

## SAMEDI 9 OCTOBRE

### VISITE GUIDÉE

#### «Face à Arcimboldo» au Centre Pompidou-Metz



📍 1 parvis des Droits de l'Homme

🕒 De 16 h à 17 h

€ Gratuit - 30 participants maximum

🕒 Inscription sur [metz.fr](http://metz.fr), rubrique Agenda

Proposée par le Centre Pompidou-Metz  
en partenariat avec la Ville de Metz.

Si les portraits composites d'Arcimboldo sont aujourd'hui universellement connus, la richesse et la diversité de son œuvre restent à découvrir. Giuseppe Arcimboldo (1526-1593) est un inventeur et un penseur dont les réflexions et les travaux dépassent la question de la représentation du visage dans la peinture. L'exposition montre combien son œuvre irrigue l'histoire de l'art depuis cinq siècles et vient éclairer nombre de débats philosophiques et politiques actuels.

🚏 Mettis A et B, arrêt Centre Pompidou-Metz,

Navette 83 arrêt Centre Pompidou-Metz

🚗 Parkings: Gare, Centre Pompidou

## ACTION DURANT TOUTE LA SEMAINE

### Centre Pompidou-Metz: une place achetée, une place offerte



📍 1 parvis des Droits de l'Homme

📅 Du 4 au 10 octobre

Le Centre Pompidou-Metz offre une entrée gratuite 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 du musée, notamment «Face à Arcimboldo».

🕒 *Proposé par le Centre Pompidou-Metz  
en partenariat avec la Ville de Metz.*

🚏 Mettis A et B, arrêt Centre Pompidou-Metz, navette 83 arrêt Centre Pompidou-Metz

🚗 Parkings: Gare, Centre Pompidou








# LA SEMAINE BLEUE


Des actions pilotées 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 déficientes visuelles

 Accessible aux personnes sourdes ou malentendantes

 Accessible aux personnes déficientes intellectuelles

## Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel gratuits



Port du masque obligatoire pour tous les événements en présentiel.



Présentation du pass sanitaire pour certains événements.

## Important

L'ensemble des animations et informations communiquées dans ce programme 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](http://metz.fr).

[metz.fr](http://metz.fr)