

# Agenda des seniors

novembre  
décembre  
2021



# édito

Nous approchons de la fin de cette année 2021 encore marquée par un confinement, la fermeture des bars et restaurants pendant plus de 5 mois et des commerces pendant plus de 2 mois. Quelle épreuve depuis mars 2020 ! Nous entrevoyons enfin le bout du tunnel. Vaccination, gestes barrières nous permettent de repartir à la reconquête de notre territoire.

Et c'est ainsi que nous avons pu organiser la Semaine Bleue (Semaine des retraités et personnes âgées) qui a conquis le cœur des personnes qui ont participé à travers les nombreuses animations que la Mission Ville Inclusive et le CCAS ont pu organiser. Je les en remercie. Cette Semaine Bleue a permis à bon nombre de seniors de participer à des activités physiques, culturelles et philosophiques.

C'est dans cet esprit de reconquête que nous allons aborder cette période hivernale. Nous clôturerons cette année 2021 dans les festivités des Marchés de Noël dont nous nous réjouissons de leur réouverture. Pour cette période, le Centre Pompidou et le Musée de la Cour d'Or vous ouvrent leurs portes pour des visites

guidées. C'est sans oublier les ateliers numériques pour que chacun puisse appréhender davantage les outils numériques qui ont aujourd'hui une place prépondérante dans notre société. Et puis, il y a ceux qui vont entrer dans une nouvelle vie, celle de la retraite. Nous les encourageons à participer aux ateliers qui débuteront le 24 novembre.

Enfin, plus que jamais, la parole sera donnée aux seniors au mois de novembre. Parce que la Ville de Metz s'engage dans une politique de bien-vivre, de bien-être et de labellisation « Metz, Ville Amie des Aînés », 8 réunions publiques seront organisées et permettront de débattre sur différentes thématiques (mobilité, culture, autonomie, lien social, habitat...) pour construire un plan d'actions qui répondre au plus près aux besoins des habitants messins.

N'oubliez pas, nous ne sommes pas vieux mais nous sommes jeunes depuis plus longtemps que les autres !

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 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre  
⌚ De 17 h 30 à 19 h 30

📅 Les jeudis 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre  
⌚ De 15 h à 17 h

### Médiation musicale

📅 Les lundis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre  
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

📅 Les mardis 9, 16, 23 et 30 novembre, 7 et 14 décembre  
⌚ De 18 h 30 à 19 h 30

📅 Les mercredis 10, 17 et 24 novembre, 1, 8 et 15 décembre  
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

### Commentaire d'écoute

📅 Les lundis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre  
⌚ De 14 h à 16 h

📅 Les mercredis 10, 17 et 24 novembre, 1, 8 et 15 décembre  
⌚ De 14 h à 16 h

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.



**Seniors tour** ⚡

⌚ Mercredi 10 novembre  
⌚ De 10 h à 12 h  
📍 Médiathèque Verlaine,  
place de la Bibliothèque

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Escale à Verlaine: découvrez la médiathèque Verlaine dans le quartier du Pontiffroy. Ses collections (livres, musique, films, revues), ses services et son poste de consultation des archives de l'INA (accès aux archives de la télévision française). Présentation de la bibliothèque numérique Limédia.

**Des rendez-vous littéraires tous les mois!** ⚡

⌚ Vendredi 19 novembre  
⌚ A 14 h 30  
📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

En novembre, venez rencontrer Charles Sibille qui présentera son premier polar intitulé «C'est là que je l'ai vue» et dont l'action se déroule au Mont Saint-Quentin.

*Proposé par le CCAS de Metz.*

**Récit d'un tour de France en vélo solaire**

⌚ Lundi 8 novembre  
⌚ A 15 h  
📍 Clubs seniors La Belle Epoque  
Centre social et familial  
44 rue des Prêles

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

*En partenariat avec M. Sidot,  
photographe et aventurier.  
Proposé par le CCAS de Metz.*

**Conférence «Financiers transalpins et architecture italienne en région messine»** ⚡

⌚ Mercredi 17 novembre  
⌚ A 14 h 30  
📍 Clubs 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 – 25 personnes maximum

*En partenariat avec M. Silesi, historien.  
Proposé par le CCAS de Metz.*

## À NE PAS MANQUER

## Visites guidées au Centre Pompidou-Metz

### Exposition «Écrire, c'est dessiner» d'après une idée d'Etel Adnan

Centre Pompidou-Metz  
1 parvis des Droits de l'Homme  
Jeudi 18 novembre  
De 15 h à 17 h

Gratuit dans la limite des places disponibles - 20 personnes maximum

Réservee aux personnes déficientes visuelles, cette visite dite «tactile» avec un guide conférencier formé au public en situation de handicap, offrira la possibilité de toucher certaines œuvres.

Samedi 20 novembre  
De 16 h à 17 h

Gratuit dans la limite des places disponibles - 30 personnes maximum

Inscription préalable obligatoire sur metz.fr à la rubrique Agenda

Née d'une conversation avec l'artiste, Etel Adnan poétesse américano-libanaise, écrivain et artiste visuelle, l'exposition Écrire, c'est dessiner explore notre fascination pour l'écriture et ses

signes, et leur proximité avec la pratique du dessin, opposant le monde manuscrit au monde numérique.

Etel Adnan rêve que l'on regarde dans cette exposition une simple écriture, quelles que soient sa langue et sa graphie, «comme un tableau dans un musée.»

*Visites proposées par la Ville de Metz et le Centre Pompidou-Metz.*

Etel Adnan, Rihla i là Jabal Tamalpaïs  
[Voyage au mont Tamalpaïs] (détail), 2008  
© Etel Adnan  
© Centre Pompidou-Metz / Béatrice Hatala



### Visite de la Boîte à Musiques - BAM

Jeudi 25 novembre

A 14 h 30

20 Boulevard d'Alsace

Gratuit – 20 personnes maximum

Inscription au 03 87 75 98 32

Lieu de création et d'innovation artistique, salle de concert, studio d'enregistrement...à découvrir!

*En partenariat avec la Cité Musicale – Metz.  
Proposé par le CCAS de Metz.*

### Visite de l'Arsenal

Mardi 30 novembre

A 15 h 45

3 avenue Ney

Gratuit – 20 personnes maximum

Inscription au 03 87 75 98 32

Salle de concert et de spectacle, l'Arsenal se situe à la croisée des genres et des publics. Venez découvrir ce lieu emblématique de la culture à Metz.

*En partenariat avec la Cité Musicale – Metz.  
Proposé par le CCAS de Metz.*



## Papi et Mamie racontent ♂

⌚ Mardi 30 novembre  
⌚ A 14 h 30  
📍 Médiathèque Agora,  
4 rue Théodore de Gargan

⌚ Mardi 7 décembre  
⌚ A 14 h 30  
📍 Médiathèque du Sablon  
4/6 rue des Robert

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Vous aimez partager des moments privilégiés avec vos petits-enfants en leur racontant des histoires ? Nous vous proposons d'échanger et de choisir ensemble des livres qui les feront rêver. Les bibliothécaires partagent avec vous tous leurs secrets...

*Proposé par le CCAS de Metz en partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.*



## Rencontre intergénérationnelle «Les origines de la Saint-Nicolas» ♂

⌚ Mercredi 1<sup>er</sup> décembre  
⌚ A 14 h  
📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 15 personnes maximum

ⓘ En partenariat avec le centre social Le Quai et les Archives Départementales de la Moselle.

*Proposé par le CCAS de Metz.*

## Lectures au téléphone ♂ ☎

⌚ Jeudi 2 décembre  
⌚ Vendredi 10 décembre  
⌚ Jeudi 16 décembre  
⌚ De 14 h à 17 h

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit

Un rendez-vous rien que pour vous, pour découvrir des textes de romans, de poésie... lus par un(e) bibliothécaire.

*Proposé par le CCAS de Metz en partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.*

## Seniors tour ♂

⌚ Jeudi 2 décembre  
⌚ De 10 h à 12 h  
📍 Médiathèque du Sablon,  
4/6 rue des Robert

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Escale au Sablon: découvrez la médiathèque du Sablon, ses collections (livres, musique, films, revues) et ses services. Présentation d'une sélection d'ouvrages autour de la Lorraine (guides, romans, livres historiques...).

*Proposé par le CCAS de Metz en partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.*

## Des rendez-vous littéraires tous les mois! ⏱

⌚ Lundi 13 décembre

⌚ A 14 h 30

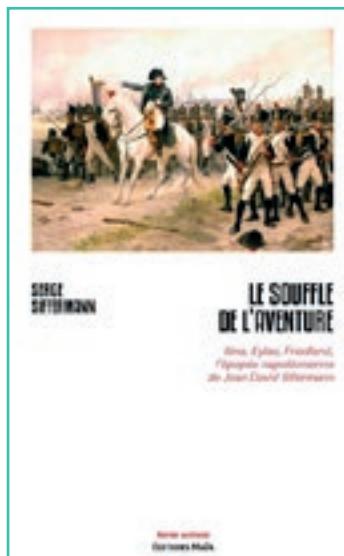
📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

€ Gratuit – 30 personnes maximum

| ⓘ Inscription au 03 87 75 98 32

En décembre, découvrez le roman de Serge Siffermann sur les épopées napoléoniennes.

Proposé par le CCAS de Metz.



## Conférence «Metz: les années noires 40-44» ⏱

⌚ Mercredi 15 décembre

⌚ A 14 h 30

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

⌚ Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 25 personnes maximum

*En partenariat avec AS.CO.ME.MO (Association pour la Conservation de la Mémoire de la Moselle). Proposé par le CCAS de Metz.*

## Exposition au Musée de la Cour d'Or «Visages d'Alain Brizzi»

⌚ Jusqu'au 30 décembre 2021

📍 2 rue du Haut Poirier

⌚ L'accès au musée est soumis  
à la présentation d'un  
passe sanitaire valide.

€ Entrée gratuite

Pour la fin de la saison, le Musée de la Cour d'Or, à Metz et le Musée départemental Georges de la Tour, à Vic-sur-Seille donnent carte blanche à l'artiste mosellan Alain Brizzi, à l'occasion d'une exposition sur le thème central du visage, ou plus précisément, des visages.

Organisée en collaboration avec le département de la Moselle, l'exposition «Visages d'Alain Brizzi» se tiendra conjointement dans ces deux musées jusqu'au 30 décembre 2021.

Quelques quatre-vingts peintures sur toile ou sur papier, dessins et objets seront réunis pour vous faire découvrir l'univers coloré de l'artiste autour du thème du portrait.



Marie, 2020, peinture sur papier, acrylique, 24 x 32 cm

# Sport

## Gym douce

- ⌚ Tous les lundis
- ⌚ De 11 h à 12 h
- 📍 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

|  ⓘ 15 personnes maximum

*En partenariat avec Gym Bien-être.  
Information sur les tarifs au moment de l'inscription, avec la possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.  
Proposé par le CCAS de Metz.*

## Matchs de basket-ball

- ⌚ Samedi 13 novembre : Metz Canonniers – Joeuf Homécourt (le derby à ne pas rater !)
- ⌚ Samedi 4 décembre : Metz Canonniers – W.O.S.B
- ⌚ A 20 h ⌚
- 📍 Complexe sportif Saint-Symphorien  
Boulevard Saint-Symphorien  
57050 Longeville-lès Metz

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit

Venez soutenir l'équipe des Metz Canonniers et assister gratuitement à des matchs de basket-ball de nationale 2, accompagnés de votre (vos) petit(s)-enfant(s) ! Parking gratuit, possibilité de réserver des places en bas des gradins sur demande.

*En partenariat avec Metz Canonniers.  
Proposé par le CCAS de Metz.*

# Bien-être

## Atelier de sylvothérapie: une nature bienfaisante pour une santé relaxante

⌚ Jeudi 18 novembre

⌚ Jeudi 25 novembre

⌚ Jeudi 2 décembre

⌚ Jeudi 9 décembre

⌚ Jeudi 16 décembre  
⌚ De 14 h 30 à 15 h 30  
📍 Amicale des Années d'or  
Centre socioculturel  
10 rue du Bon Pasteur

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

|  ⓘ 12 personnes maximum

Relâcher les tensions, accueillir la sérénité, booster son tonus et sa vitalité... Découvrez la sylvothérapie, pratique de bien-être auprès des arbres. 70 euros les cinq séances, avec la possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

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



# Vie pratique

## Ateliers numériques ⌚

⌚ Chaque jeudi  
⌚ De 10 h à 12 h  
📍 Centre socioculturel de Metz Vallières  
90 rue de Vallières

⌚ Chaque mardi  
⌚ De 9 h à 10 h 30  
📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

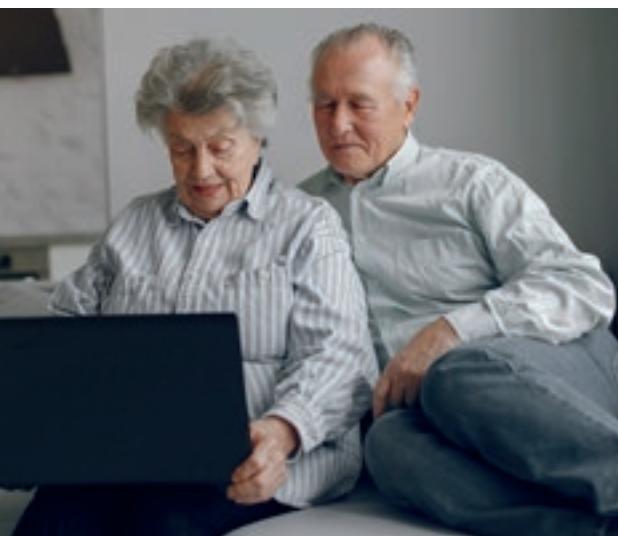
📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 5 personnes maximum par séance

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

En partenariat avec Harmonie Mutuelle.

Proposé par le CCAS de Metz.



## Atelier numérique «Connect'@ge»

⌚ Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre  
⌚ De 13 h 30 à 16 h 30  
📍 Mairie de quartier du Sablon  
4/6 rue des Robert

📝 Inscription préalable obligatoire au 03 87 34 43 43 ou prevention@alys.fr

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

Cet atelier numérique a pour objectif d'initier les retraités aux outils numériques en particulier l'utilisation des tablettes tactiles pour faciliter les démarches administratives (droits à la retraite, déclaration d'impôts, santé...), et renforcer le lien intergénérationnel et familial.

Les thèmes suivants seront abordés: se familiariser avec les tablettes, acquérir les fondamentaux, se perfectionner, personnaliser l'utilisation de la tablette, promouvoir la santé et le bien vieillir.

Les tablettes sont mises à disposition des participants. L'inscription vaut pour toutes les séances.

Proposé par l'association ALYS, en partenariat avec la Ville de Metz et financé grâce au soutien de la CARSAT et de LabelVie.

## Café des aidants ⌚

⌚ Jeudi 4 novembre 2021  
⌚ De 14 h 30 à 16 h 30  
📍 ETAP'HABITAT, 2 rue Georges Ducrocq

### «Je partage aussi des moments de plaisir»

⌚ Jeudi 2 décembre 2021  
⌚ De 14 h 30 à 16 h 30  
📍 ETAP'HABITAT, 2 rue Georges Ducrocq

### «Comment gérer ses émotions, son stress?»

📝 Inscription au 03 83 95 39 11 ou 03 83 95 39 48 ou dr5asl@probt.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.



**Vous avez plus de 60 ans ? +60**

**Vous souhaitez rester en contact avec vos proches via les réseaux sociaux ?**

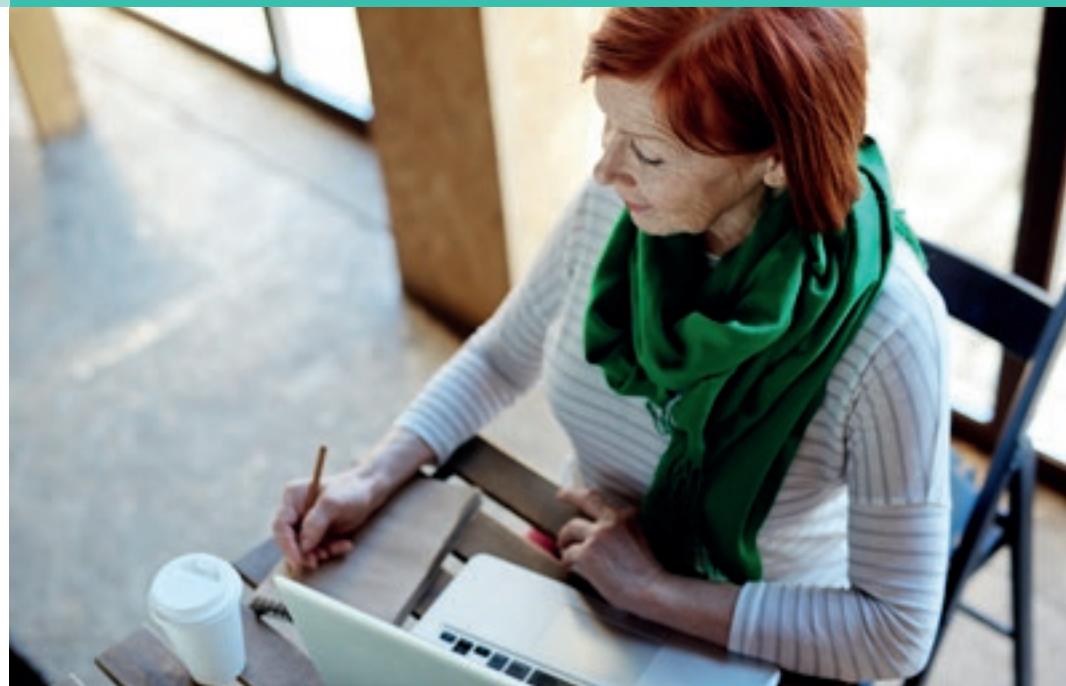
**Vous aimeriez entretenir votre mémoire en un clin d'œil ?**

**Découvrez nos ateliers Connect'@ge !**

Des ateliers gratuits sur l'ensemble du territoire mosellan, au cours desquels vous pourrez découvrir les fonctionnalités des tablettes numériques tactiles, tout en partageant un moment convivial.

**CONTACT :**  
**alys**  
 Association ALYS  
 6, rue Pablo Picasso à ENNERY (57365)  
 03.87.34.43.43  prevention@alys.fr





## Ateliers de préparation à la retraite « Bienvenue à la retraite » ⌂ ↗

📅 Mercredi 10 novembre  
⌚ De 10 h à 12 h

📅 Les mercredis 24 novembre,  
1 et 8 décembre  
⌚ De 14 h à 16 h  
📍 Petit Salon de l'Hôtel de Ville  
1 place d'Armes - J-F Blondel

📝 Inscription préalable obligatoire  
sur [metz.fr](http://metz.fr) à la rubrique Agenda

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

Après des années à courir entre engagements professionnels et personnels, le temps de la retraite est souvent un moment attendu et positif. Il offre un nouvel espace de liberté: une certaine liberté de choisir son organisation, son rythme, ses activités, etc. Bien plus que de longues vacances, ce temps de la retraite est l'occasion de donner un sens nouveau à sa vie. Cet atelier gratuit vous propose de participer au programme « Bienvenue à la retraite » qui se compose de quatre séances de deux heures. Vous aurez la possibilité d'échanger et de

réfléchir sur les changements qu'occasionnent le passage à la retraite en matière de santé, de relations avec ses proches et au sein du couple, de rythme de vie et des activités.

L'inscription, ouverte à toute personne à la retraite depuis moins de deux ans, vaut pour toutes les séances.

*Proposé par l'association Brain Up,  
en partenariat avec la Ville de Metz et  
financé grâce au soutien de la CARSAT  
Alsace-Moselle.*



## Seniors LGBT+ (Lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres) ⌂

📅 Samedi 27 novembre  
⌚ A 16 h  
📍 Centre LGBTQI+ Metz - Lorraine Nord  
11 rue des parmentiers

ⓘ Renseignements au 03 87 17 46 85  
ou [centrelgbtmetz@gmail.com](mailto:centrelgbtmetz@gmail.com)

Un groupe Seniors LGBT+ a été créé par l'association Couleurs Gai(e)s pour permettre aux plus de 50 ans de rompre avec l'isolement, de s'informer, ou tout simplement de partager des moments conviviaux. Un verre de l'amitié sera servi ce 27 novembre. Toutes les personnes sont les bienvenues, seules ou accompagnées. Distribution de colis de Noël

# les actus



## Distribution de colis de Noël

La distribution de colis de Noël aura lieu les mercredi 8 et jeudi 9 décembre dans l'un des dix lieux choisis lors de votre inscription (Hôtel de ville, mairies de quartier de Queuleu, Bellecroix, Patrotte/Metz Nord, Magny, Vallières, centre socioculturel de la Grange-aux-Bois, centre Saint-Denis de la Réunion à Devant-lès-Ponts, médiathèque Jean Macé à Borny et club seniors Soleil d'Automne au Sablon).

A cette occasion, vous pourrez rencontrer d'autres seniors pour un moment de convivialité.

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



## Écouter ou réécouter la conférence «Vieillir en 2021: fatalité ou opportunité?»

Le 21 septembre dernier, Marie Paglia, consultante en relations humaines, a animé à l'Hôtel de Ville une conférence intitulée «Vieillir en 2021: fatalité ou opportunité?», organisée par la Ville de Metz.

Pour celles et ceux qui n'ont pu assister à cette rencontre très enrichissante ou tout simplement si vous souhaitez réécouter cette conférence, vous pouvez retrouver l'enregistrement audio sur [metz.fr](http://metz.fr) ou en scannant le code QR ci-dessus.

## Consultation des seniors: venez nous aider à construire Metz, Ville amie des aînés!

La Ville de Metz s'inscrit dans une démarche innovante d'adaptation de l'environnement bâti et social à toutes les générations dans le cadre de la démarche des «Villes amies des aînés», préconisée par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Nous avons donc besoin de l'avis de chacun de vous afin de prioriser les champs d'action et d'analyser au plus juste vos besoins. Peut-on vieillir de façon confortable dans notre territoire ? Celui-ci est-il adapté à chacun, quel que soit son degré d'autonomie ? Qu'est-ce qui pourrait, selon vous, être amélioré pour soutenir le vieillissement heureux et actif ? Que pourrait-on proposer pour les personnes isolées, pour améliorer l'accès à la culture, au soin ou encore aux transports ?

Ce sont tous ces thèmes que la municipalité souhaite évoquer avec vous pour proposer des solutions concrètes et innovantes !

Pour cela, huit réunions publiques dans les quartiers vont être organisées en novembre et décembre.

 Retrouvez le programme complet (dates/lieux/inscription) sur [metz.fr](http://metz.fr).



## Dénutrition: une semaine de sensibilisation du 12 au 20 novembre

Le Collectif de lutte contre la dénutrition organise la deuxième édition de la semaine nationale de la dénutrition du 12 au 20 novembre. L'objectif est de sensibiliser les citoyens et les professionnels du soin et de l'accompagnement à sa prévention et à sa prise en charge.

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants à couvrir les besoins nutritionnels. On perd du poids, des muscles et de la force.

La dénutrition touche tous les âges : les personnes souffrant de pathologies sévères, y compris les enfants. Avec l'âge toutefois, l'appétit diminue alors que les besoins nutritionnels sont aussi importants. La dénutrition peut s'installer, affaiblissant l'organisme et favorisant la perte d'autonomie.

La dénutrition a pour conséquence :

- un affaiblissement de l'immunité avec risque d'infection;
- un affaiblissement physique : perte de force, difficulté à marcher, chutes, fractures...;
- une baisse du moral, une dépression;
- une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.



Pour connaître les actions préventives de la dénutrition, des manifestations publiques et en ligne auront lieu pendant cette semaine de sensibilisation.

Cinq webinaires sont proposés (dénutrition et COVID, dénutrition et personnes âgées, dénutrition et cancer...). Ils s'adressent à tous les publics. L'accès est gratuit, mais il convient de s'inscrire au préalable.

 Toutes les informations sont disponibles sur : [luttecontreladenutrition.fr](http://luttecontreladenutrition.fr).

## #MoisSansTabac: quel que soit son âge, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

#MoisSansTabac, c'est un défi collectif qui propose à tous les fumeurs d'arrêter pendant un mois avec le soutien de leurs proches. Pour mettre toutes les chances de votre côté, préparez-vous en contactant un tabacologue ou un professionnel de santé qui définira avec vous la stratégie d'arrêt la mieux adaptée.

Quand on est soutenus, tout devient plus facile... même arrêter de fumer!

 Plus d'infos sur: [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)



## La féérie des marchés de Noël à Metz

À l'approche des fêtes de fin d'année, Metz revêt ses habits de lumière pour la plus grande joie de tous. Depuis de nombreuses années, la ville s'inscrit dans la tradition des grands marchés de Noël de l'Est. L'ambiance de Noël règne sur les différentes places messines sublimées par les illuminations et décorations installées pour l'occasion. Rendez-vous au centre-ville pour rencontrer les exposants installés dans les chalets et profiter des attractions et animations proposées dans le cadre de cette édition 2021.

 Plus d'informations sur les marchés de Noël et la programmation complète sur [metz.fr](http://metz.fr).



# Bons plans

## Bon à savoir

### Infos culturelles

#### Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites sur

[tourisme-metz.com](http://tourisme-metz.com)

#### Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité sur

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

#### Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

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

#### Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité sur

[musee.eurometropolemetz.eu/fr](http://musee.eurometropolemetz.eu/fr)

#### Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

[opera.eurometropolemetz.eu/fr](http://opera.eurometropolemetz.eu/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@fraclorraine.org](mailto:info@fraclorraine.org)

[fraclorraine.org](http://fraclorraine.org)

### Infos santé et activités

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

[federationseniorsmoselle.com](http://federationseniorsmoselle.com)

[grandest.mutualite.fr](http://grandest.mutualite.fr)

### Infos accès aux droits

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

[pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

### Lutte contre l'isolement

Un site et une page Facebook barrantés 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](http://stopalisolement.fr)

ou sur la page Facebook  
« Stop à l'isolement ».

## Jeux

La Cité musicale-Metz vous propose deux jeux autour de sa programmation 2021-2022. Vous pouvez vous référer à la brochure papier ou en ligne en scannant ce code QR:



### Jeu 1: Retrouvez le mot à partir de ces 4 indices:

1. Ville dans laquelle nous emmène l'Orchestre national de Metz lors du concert du Nouvel An:

2. Dans le cadre du temps fort Saudade, et des liens France – Portugal, quel quatuor d'accordéons renouvelle cet instrument traditionnel ?

3. Artiste de jazz en résidence à la Cité musicale-Metz, qui joue de la trompette et compose ses morceaux:

4. Spectacle de danse jeune public, autour de l'obscurité et de la lumière:

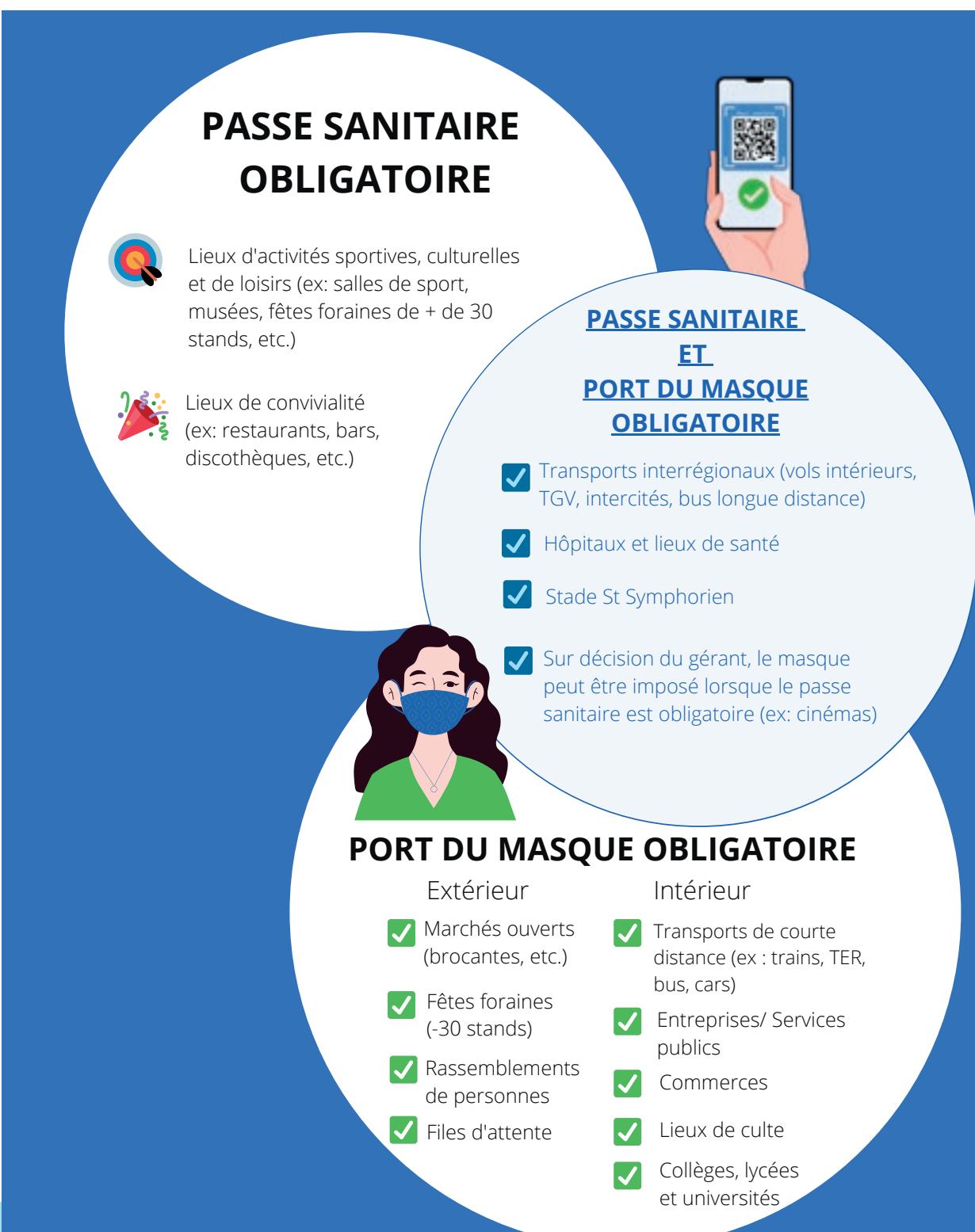
Mot :     fil rouge de nombreux spectacles de la saison 21-22.



## Jeu 2: Reliez les différents spectacles à la salle dans laquelle ils vont être joués

- |             |  |
|-------------|--|
|             | ● Feu! Chatterton (chanson rock)                   |
|             | ● William Christie, les Arts florissants (baroque) |
|             | ● Lubomyr Melnyk (piano)                           |
| Arsenal     | ● Nijinska / Voilà la femme (danse et musique)     |
| BAM         | ● General Elektricks (pop rock)                    |
| Trinitaires | ● J.E. Sunde (folk)                                |
|             | ● San Salvador (musique traditionnelle)            |
|             | ● Lucie Antunes – Sergeï Ensemble (electro)        |
|             | ● Danakil (reggae)                                 |

Réponses Jeu 1: 1. Vienne 2. Danse Oculaire 3. Ariele Besson 4. Lux - Mot: Vox  
 Réponses Jeu 2: Arsenal: William Christie 03/12/21 // Danakil 01/12/21 // Lucie Antunes 15/01/22 // Nijinska 29/01/22  
 Lubomyr Melnyk 30/01/21 // San Salvador 11/12/21 // J.E. Sunde 17/11/21  
 // BAM: General Elektricks 02/12/21 // Danakil 03/12/21 // Feu! Chatterton 14/12/21 // Trinitaires:  
 01/02/22



# 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 évènements.

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