

# Agenda des seniors

janvier  
février  
2022



# Édito

Chères Messines et chers  
Messins,

Voilà une nouvelle année qui commence et je vous présente en premier lieu tous mes meilleurs vœux. Que cette année 2022 soit fondée sur l'espérance, la santé, la joie et la paix.

2022 devrait être marquée par la labellisation de la Ville de Metz «Ville Amie des Aînés». Nous allons travailler ardemment pour obtenir ce label qui pourrait nous être remis en fin d'année. Le Conseil des Seniors va être associé à la démarche et nous espérons vous voir nombreux aux réunions publiques que nous allons organiser au cours du premier trimestre pour vous donner la parole. Différents thèmes seront débattus : mobilité, habitat, culture, autonomie, lien social... Nous comptons sur vous car c'est ensemble que Metz sera une ville amie des aînés, des seniors, des retraités et des sages.

Pour cette nouvelle édition, il nous faut retrouver un peu de sérénité après deux années marquées par la crise sanitaire et c'est pourquoi vous pourrez découvrir une toute nouvelle activité : l'atelier de rigologie ! N'oubliez pas de vous inscrire.

Au regard du contexte sanitaire, certaines activités continuent d'être prévues en distanciel. Nous travaillons également sur quelques nouveautés pour le printemps 2022 et essaierons d'alimenter davantage cet agenda des seniors, afin de vous communiquer le maximum d'informations, qu'il s'agisse d'activités, de manifestations publiques ou de bons plans...

Et comme disait Saint-Exupéry, «pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible». Vous pouvez compter sur nous. Prenez bien soin de vous et encore une fois, une très bonne et heureuse année 2022 !



La conseillère municipale  
déléguée à la politique seniors  
**Stéphanie Changarnier**



# Votre agenda

## Activités culturelles

### Exposition Épicentre

 Jusqu'au 28 janvier  
 Salle de lecture  
 des Archives municipales  
 1-3 rue des Récollets  
 Accès du lundi au vendredi de 13 h à 17 h

«Invité par le Centre Pompidou-Metz lors de sa construction en 2009 par le biais d'une commande photographique initiée par son directeur Laurent Le Bon, je me suis retrouvé parachuté à Metz sans aucune connaissance de la ville... j'y ai erré, comme à mon

d'habitude; j'y ai photographié aussi, bien sûr, la rue, la nature, le chantier et ses alentours... [...] J'ai commencé à photographier les ouvriers, les politiques, l'équipe «de préfiguration» du centre, les artistes, les agents de sécurité (...); bref tous ceux que je croisais... j'ai fini par les visiteurs en 2012. Je vous offre à voir aujourd'hui, pour la première fois, ces 420 visages, ces 369 images qui, pour moi, ont scellé le destin d'un musée magnifique...»  
 Franck Gérard

 Entrée libre sous réserve de  
 présentation d'un pass sanitaire valide.

*Proposé par la Ville de Metz en partenariat  
 avec la galerie Des jours de Lune.*



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

📍 Conservatoire à Rayonnement Régional Gabriel Pierné  
2 rue du Paradis

📅 Inscription : 03 87 75 98 32

#### Médiation musicale

📅 Les mardis 4, 11, 18 et 25 janvier et les mardis 1<sup>er</sup> et 22 février

🕒 De 18 h 30 à 19 h 30

📅 Les mercredis 5, 12, 19 et 26 janvier et les mercredis 2 et 23 février

🕒 De 16 h 15 à 17 h 15

#### Commentaire d'écoute

📅 Les mercredis 5, 12, 19 et 26 janvier et les mercredis 2 et 23 février

🕒 De 14 h à 16 h

#### Découverte de l'histoire de la musique

📅 Les jeudis 6, 13, 20 et 27 janvier et les jeudis 3 et 24 février

🕒 De 15 h à 17 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.*

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

📅 Vendredi 14 janvier

🕒 À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

En janvier, venez rencontrer Jean-Luc Kister qui présentera son roman d'espionnage intitulé « Haute trahison à Matignon » sur l'affaire Rainbow Warrior.

*Proposé par le CCAS de Metz.*



### Seniors tour: escale à Jean Macé 🦻

📅 Mercredi 2 février

🕒 À 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 et ses collections (livres, musique, films, revues), ses services ainsi qu'une sélection de livres en gros caractères et de romans du terroir.

*En partenariat avec les bibliothèques-médiathèques de Metz.  
Proposé par le CCAS de Metz.*



## Expo-Conférence «La Première Guerre Mondiale»

📅 Jeudi 10 février  
🕒 À 14 h 30  
📍 Espace Corchade  
37 rue du Saulnois

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 40 personnes maximum

Venez découvrir une exposition unique de figurines relatant la première guerre mondiale, suivie d'une conférence.

*En partenariat avec l'ACFEH – Association des collectionneurs de figurines et études historiques de Metz.*

## Conférence «La préhistoire en pays messin»

📅 Mercredi 16 février  
🕒 À 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. Griette, conférencier. Proposé par le CCAS de Metz.*



## Visite des Trinitaires

📅 Jeudi 17 février  
🕒 À 14 h 30  
📍 Les Trinitaires  
12 rue des Trinitaires

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Ancien couvent carmélite, les Trinitaires accueillent des concerts depuis les années 70... à découvrir!

*En partenariat avec la Cité musicale-Metz. Proposé par le CCAS de Metz.*

## Jeunes pousses, vieilles branches

📅 Mardi 22 février  
🕒 À 9 h, 10 h 15 et 14 h  
📍 Opéra-Théâtre de l'Eurométropole  
Place de la Comédie

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Venez découvrir les coulisses de l'Opéra-Théâtre le matin et assister à la répétition commentée du ballet La Princesse de Clèves l'après-midi. Groupes composés de seniors et d'élèves.

*En partenariat avec l'Opéra-Théâtre de l'Eurométropole dans le cadre du projet intergénérationnel «Jeunes Pousses, Vieilles Branches». Proposé par le CCAS de Metz.*

## Des rendez-vous littéraires tous les mois!

📅 Mercredi 23 février  
🕒 À 14 h 30  
📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

En février, découvrez le polar fantastique de Pierre Vendel «Je est un autre».

*Proposé par le CCAS de Metz.*

# Sport

## Matches de basket-ball 🏀

📅 Samedi 8 janvier :  
Metz Canonniers – Beaujolais Basket

📅 Samedi 29 janvier :  
Metz Canonniers – Gennevilliers BC

📅 Samedi 12 février :  
Metz Canonniers – A.L.L. Jura Basket  
⌚ À 20 h  
📍 Complexe Sportif Saint-Symphorien  
Boulevard Saint-Symphorien  
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.

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



## Gym douce 🧘

📅 Tous les lundis  
⌚ De 11 h à 12 h  
📍 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  
15 personnes maximum

€ Information sur les tarifs au  
moment de l'inscription. Possibilité  
d'utiliser le Pass Avant'âges.

*En partenariat avec Gym Bien-être.  
Proposé par le CCAS de Metz.*



## Danses de salon pas à pas... 🕺

📅 Mardi 18 janvier  
⌚ À 14 h 30  
📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ 3 euros – 20 personnes maximum

*Proposé par le CCAS de Metz.*

## Zumba en folie! 🕺

📅 Lundi 14 février  
⌚ À 14 h 30  
📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ 5 euros – 10 personnes maximum

*Proposé par le CCAS de Metz.*



# Bien-être

## Atelier de sophrologie

📅 Les mercredis 12, 19 et 26  
janvier, 2, 9 et 16 février  
🕒 De 14 h à 15 h 30  
📍 Sur internet

📋 Inscription préalable obligatoire  
sur metz.fr à la rubrique Agenda

€ Gratuit dans la limite des places  
disponibles - 9 personnes maximum

Cet atelier sophrologie, composé de six séances d'1h30, propose d'apprendre des exercices simples et rapides de respiration, de détente et de lâcher-prise. Au programme: la détente du corps, la respiration, la respiration ventrale, les 5 sens, le sommeil et la cohérence cardiaque. Lors de la 1<sup>re</sup> séance les participants répondent à un questionnaire visant à connaître leur état de stress et de sommeil pour adapter les contenus des séances.

Atelier en visioconférence via Teams. Un lien de connexion vous sera transmis après votre inscription. L'inscription vaut pour toutes les séances.

*Proposé par Frédérique Collin, sophrologue,  
en partenariat avec la Ville de Metz et financé  
grâce au soutien de la CARSAT Alsace Moselle.*



## À NE PAS MANQUER *Ateliers de rigologie*

### «Remettre du rire dans sa vie»

📅 Les mardis 18 et 25 janvier,  
1<sup>er</sup>, 8 et 22 février, 1<sup>er</sup> mars  
🕒 De 9 h 30 à 11 h  
📍 Sur internet

📋 Inscription préalable obligatoire  
sur metz.fr à la rubrique Agenda

€ Gratuit dans la limite des places  
disponibles - 16 personnes maximum

Il est essentiel de remettre du rire dans nos vies! Le rire est excellent pour la santé, il développe les liens humains, rompt l'isolement et lutte contre la solitude. En 1939, les Français riaient 20 minutes par jour, en 2000 seulement 1 minute, soit bien moins que les 15 minutes quotidiennes nécessaires pour que le rire produise des effets positifs sur la santé. Les six séances d'une durée d'1h30 présentent des outils variés à reproduire et à intégrer au quotidien: respirations, libération émotionnelle, yoga du rire, méditation du rire...



Atelier en visioconférence via Zoom: un lien de connexion vous sera transmis après votre inscription. Les participants peuvent faire le cycle complet ou non.

*Proposé par Sophie Parolini, rigologue  
déclencheur de bonheur, en partenariat avec  
la Ville de Metz et financé grâce au soutien de  
la CARSAT Alsace-Moselle.*



### Ateliers sommeil ⚡

📅 Les lundis 24 et 31 janvier,  
7, 14, 21 et 24 février  
🕒 De 10 h à 12 h

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Pour pouvoir participer, un lien vous sera envoyé par mail à la suite de votre inscription. En cliquant sur le lien, vous accéderez directement à l'atelier.

*En partenariat avec la Carsat Alsace-Moselle.  
Proposé par le CCAS de Metz.*

### Ateliers sommeil (bis)

📅 Les mardis 25 janvier, 1<sup>er</sup>,  
8, 15 et 22 février, 1<sup>er</sup> mars  
🕒 De 10 h à 12 h  
📍 Sur internet

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

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

Au programme de ces six séances d'1h30: intégrer les connaissances de base des rythmes biologiques et des cycles du sommeil ainsi que les conséquences des perturbations de ces derniers (par le vieillissement, la lumière et la nutrition). Découvrir son propre rythme interne grâce à des questionnaires et au journal de sommeil et apprendre les bons gestes à effectuer pour améliorer son sommeil. Une séance d'initiation à la sophrologie sera aussi proposée avec des exercices pratiques pour diminuer le stress quotidien. Une 7<sup>e</sup> séance facultative est proposée aux participants un mois après pour évaluer l'amélioration de leur sommeil.

Atelier en visioconférence Zoho ShowTime: un lien de connexion vous sera transmis après votre inscription. L'inscription vaut pour toutes les séances.

*Proposé par l'association CLOCK & ME, en partenariat avec la Ville de Metz et financé grâce au soutien de la CARSAT Alsace Moselle.*

### Les bienfaits de la nature sur l'homme ⚡

📅 Mardi 25 janvier  
🕒 À 14 h 30  
📍 Cloître des Récollets  
1 rue des Récollets

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Visite du musée de la biodiversité et conférence sur les bienfaits de la nature sur l'homme de Jacques Florentin.

*Proposé par le CCAS de Metz.*

### Ateliers mémoire ⚡

📅 Les mardis 25 janvier, 1<sup>er</sup>,  
8, 15 et 22 février  
🕒 De 10 h 30 à 12 h  
📍 Club seniors L'Amicale des Années d'or  
Centre socioculturel  
10 rue du Bon Pasteur

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 12 personnes maximum




*En partenariat avec la Carsat Alsace-Moselle.  
Proposé par le CCAS de Metz.*






## Vie pratique

### Café des aidants « Comment penser et préparer l'avenir ? »

 Jeudi 6 janvier 2022  
 De 14 h 30 à 16 h 30  
 ETAP'HABITAT  
 2 rue Georges Ducrocq

 Inscription au 03 83 95 39 11  
 ou au 03 83 95 39 48  
 ou sur [dr5asl@probtcp.com](mailto:dr5asl@probtcp.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 mardis à partir du 18 janvier  
 De 9 h à 10 h 30  
 Club seniors Soleil d'Automne  
 52 rue Saint-Bernard

 Les jeudis à partir du 20 janvier  
 De 10 h à 12 h  
 Centre socioculturel de Metz Vallières  
 90 rue de Vallières

 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.*



# Les actus

**Vaccination contre la Covid-19:  
appelez le 0 800 009 110**

**[0 800 009 110]**  
Pour prendre rendez-vous  
dans un centre de vaccination



Éloignés des outils numériques ? Alors que la dose de rappel s'est élargie au plus grand nombre, la Ville de Metz et son CCAS souhaitent vous rappeler l'existence du 0 800 009 110, un numéro vert national (7j/7 de 6 h à 22 h) pour vous permettre de bénéficier d'une aide à la prise de rendez-vous pour la vaccination contre la Covid-19: un interlocuteur vous accompagnera dans votre démarche et vous redirigera vers le standard téléphonique du centre de vaccination le plus proche de votre domicile.





## 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, aux soins 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 des réunions publiques dans les différents quartiers vont être organisées. Initialement prévues en fin d'année, elles auront lieu au cours du premier trimestre.

① Retrouvez le programme complet (date/lieu/inscription) sur [metz.fr](http://metz.fr)



## Installation du Conseil des seniors de la Ville de Metz

Le nouveau Conseil des seniors de la Ville de Metz a été installé le 13 septembre dernier à l'Hôtel de Ville, pour la période 2021-2026. Présidé par le Maire de Metz, il est composé de 55 membres, qui sont âgés au minimum de 65 ans ou plus, résident à Metz et sont déchargés de toute obligation professionnelle. Près de 110 personnes se sont portées volontaires pour intégrer cette instance, ce qui prouve l'engagement des seniors messins!

Le Conseil des seniors est une instance consultative qui permet d'une part aux seniors messins de jouer un rôle actif dans la vie locale, et d'autre part, de mener des actions appropriées et adaptées aux besoins des seniors. Les élus municipaux ou le Centre Communal

d'Action Sociale pourront ainsi s'appuyer sur des conseils de leurs aînés et recueillir leur avis sur les projets et décisions intéressant la municipalité.

Les membres de ce Conseil des seniors se réuniront prochainement afin de proposer des actions concrètes à mettre en œuvre pour améliorer la qualité de vie des seniors messins, au sein de quatre groupes thématiques:

- 1 - Habitat, mobilité et espaces extérieurs.
- 2 - Culture et loisirs.
- 3 - Solidarité, citoyenneté et autonomie.
- 4 - Information et communication.

① Plus d'informations sur [metz.fr](http://metz.fr) ou en scannant ce code QR:



# Bons plans

## Bon à savoir

### Infos culturelles

#### Agence Inspire Metz – Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites sur

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

#### Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité sur

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

#### Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

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

#### Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité sur

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

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

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

[opera.eurometropolemetz.eu/fr](https://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.

① Infos et réservations  
03 87 74 20 02  
[info@fraclorraine.org](mailto:info@fraclorraine.org)

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

### Infos santé et activités

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

[federationseniormoselle.com](https://federationseniormoselle.com)

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

### Infos accès aux droits

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

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



## Des activités variées pour les seniors dans les centres socioculturels de Metz

### Centre socioculturel Kairos à Bellecroix - 13 rue de Toulouse

Pour bénéficier de ces actions il est nécessaire de souscrire à la cotisation du centre (15 €). L'accès aux animations est ensuite gratuit.

- ① Sur inscription auprès de Mme Catherine Fontaine Lemoine, référente Familles au 06 67 96 87 00 ou [familles@kairos-bellecroix.fr](mailto:familles@kairos-bellecroix.fr)

### Janvier 2022

📅 Tous les jeudis de 14 h à 16 h

- 6 janvier: boccia et partage de la galette des rois
- 13 janvier: sortie jeu de piste «Sur la colline Sainte-Croix»
- 20 janvier: causerie «Mon assiette et moi», échanges et traditions
- 27 janvier: après-midi loto et nombreux cadeau-surprises



### Février 2022

📅 Tous les jeudis de 14 h à 16 h

- 3 février: sortie jeu de piste «À la découverte du quartier Outre-Seille»
- 10 février: jeux de mémoire
- 17 février: cuisine douceurs
- 24 février: boccia

### Centre socioculturel Arc en ciel au centre-ville - 71 rue Mazelle

#### Atelier Sylvatique

Date et horaire à convenir lors de l'inscription.

Inscription préalable obligatoire auprès d'Emmanuelle Thietard, coach holistique et sylvothérapeute au 06 63 02 73 59.

€ 14 € la séance avec possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

Avec de l'imagination, de la créativité, une adaptation au public et à son environnement, ces ateliers proposent, lors de sorties dans la nature, des exercices de détente, une routine énergétique, la méditation de connexion, la gymnastique sylvatique, des créations naturelles...



### Voyage sylvatique seniors

Les lundis et mercredis à 14 h 30, venez apprendre à vous ressourcer avec les arbres au jardin botanique !

€ 10 € la séance

① Inscription préalable obligatoire auprès d'Emmanuelle Thietard au 06 63 02 73 59

€ Séance découverte gratuite

📅 Lundi 10 janvier

🕒 De 9h30 à 11h

📍 Départ de la place des Charrons pour aller à la découverte des arbres de la promenade des Remparts.

Découvrez la sylvothérapie, pratique de bien-être aux nombreux bienfaits pour la santé permettant de relâcher les tensions et accueillir la sérénité, éveiller vos canaux sensoriels, booster votre tonus et votre vitalité, vous connecter aux arbres et découvrir leur symbolisme et leurs bienfaits. Au programme : voyage sylvatique, routine et connexion énergétique, propriétés, histoires et légendes. Vous apprendrez à capter les bienfaits des arbres sur les plans physiques émotionnels et psychiques dans un vrai échange avec ce « peuple debout », ainsi que les Amérindiens dénommaient les arbres.

### Marche

📅 Les lundis

🕒 À 9h30

📍 Départ de la place des Charrons, à côté de la fontaine

📅 Inscription au 06 40 45 15 80

€ Gratuit

### Permanence numérique

📅 Les vendredis

🕒 De 13h à 16h

Sur rendez-vous au 06 40 45 15 80

€ Gratuit

### Séance de boccia

📅 Mercredi 2 février

🕒 De 9h30 à 11h

Sur rendez-vous au 06 40 45 15 80

€ Gratuit

### Ateliers de sophrologie

📅 Les vendredis

🕒 De 10h à 11h

📅 Inscription préalable obligatoire auprès d'Emmanuelle Thietard au 06 63 02 73 59

€ 8€ la séance

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique, fondée sur la respiration consciente qui permet d'harmoniser le corps et l'esprit, favoriser le relâchement du corps et du mental pour mieux vivre son quotidien. Au programme : gestion du stress et des émotions, douleurs, somatisations, réduction des troubles du sommeil, renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi, amélioration de la concentration et de la mémoire, accroissement de la vitalité, retour à soi et à ses valeurs, vivre l'instant présent.








# 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 pass sanitaire pour certains événements.

## Important

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