

Agenda des seniors

janvier
février
2022



Centre
Pompidou-Metz



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

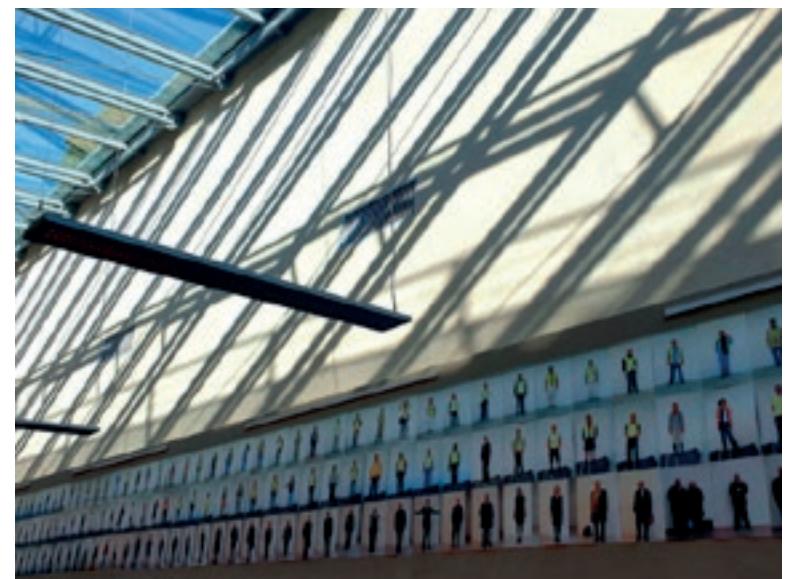
📍 Salle de lecture
des Archives municipales
1-3 rue des Récollets
Accès du lundi au vendredi de 13 h à 17 h

«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^{er} 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! ⚡

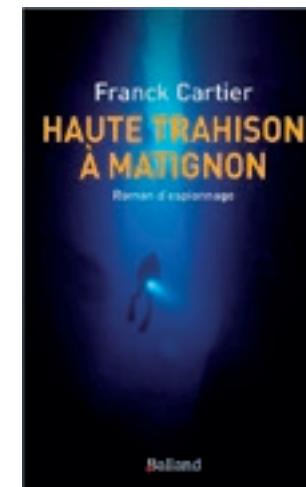
⌚ Vendredi 14 janvier
⌚ À 14 h 30
📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

📝 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.



Dances 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

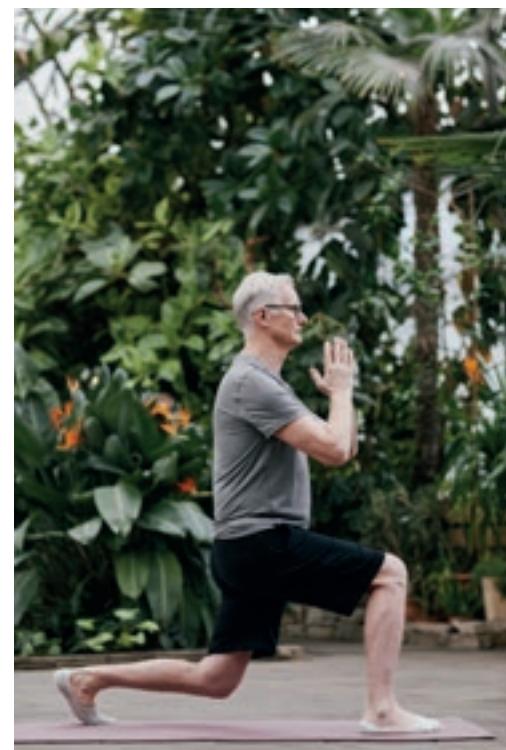
📝 Inscription préalable obligatoire sur metz.fr à la rubrique Agenda

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

Cet atelier sophrologie, composé de six séances d'1h 30, 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^{re} 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^{er}, 8 et 22 février, 1^{er} 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'1h 30 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 accédez 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^{er}, 8, 15 et 22 février, 1^{er} mars
⌚ De 10 h à 12 h
📍 Sur internet

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

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

Au programme de ces six séances d'1h 30: 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^{me} 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^{er}, 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@probtpp.com

Gratuit dans la limite des places disponibles - 10 participants maximum

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

Proposé par le Service Action Sociale de PRO BTP.



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.

ⓘ Retrouvez le programme complet (date/lieu/inscription) sur 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.

ⓘ Plus d'informations sur 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

Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité sur

 centrepompidou-metz.fr

Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

 citemusicale-metz.fr

Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité sur

 musee.eurometropolemetz.eu/fr

Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

 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

 fraclorraine.org

Infos santé et activités

 pourbienvieillir.fr
 federationseniorsmoselle.com
 grandest.mutualite.fr

Infos accès aux droits

 moselle.fr
 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.

Sur inscription auprès de Mme Catherine Fontaine Lemoine, référente Familles au 06 67 96 87 00 ou 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: causette «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

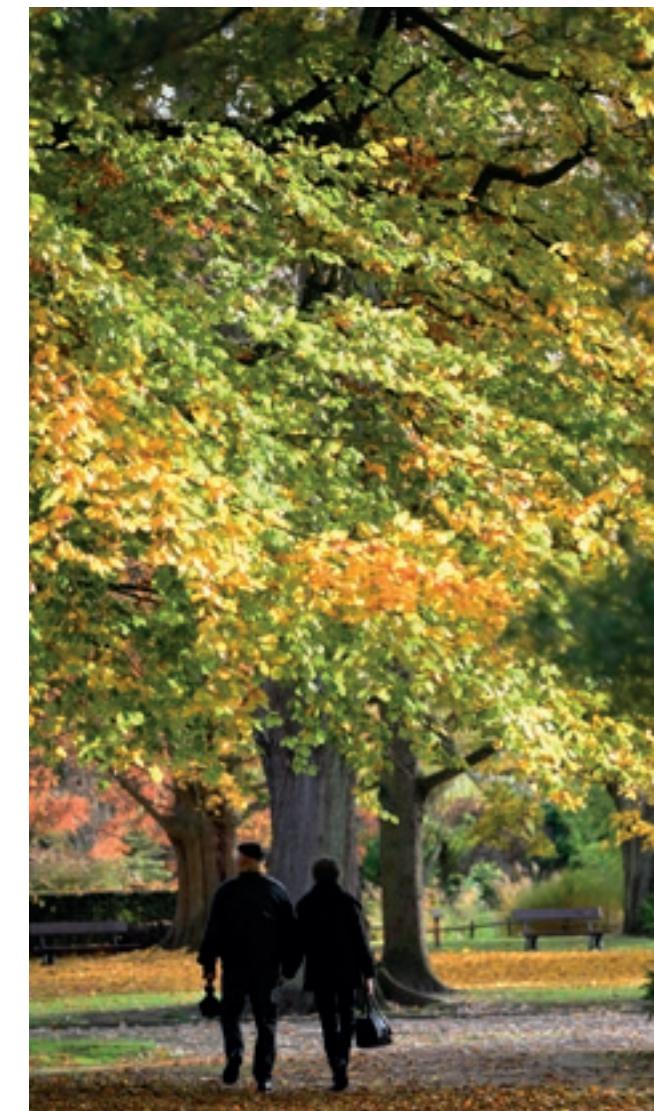
Atelier Sylvatique

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

ⓘ 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 apprenez 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.