

Agenda des seniors

mars
avril
2022

Édito

L'année 2022 est lancée mais a déjà été freinée dans nos actions des mois de janvier et février avec le variant Omicron. C'est ainsi que les groupes de travail du Conseil des Seniors ont dû être reportés sur le mois de mars. Ils proposeront des actions autours de quatre axes: habitat-mobilités-espaces extérieurs, culture et loisirs, solidarité-citoyenneté-autonomie, information-communication. Une communication se fera au fil de l'avancée des travaux.

Pour ce nouveau numéro, vous retrouverez les rubriques habituelles. Quelques événements peuvent être mis en lumière: le quartier de la Grange-aux-Bois sera particulièrement mis en valeur avec un riche programme intergénérationnel, une rencontre littéraire avec Claude Lhermitte (auteur de l'ouvrage «Désir d'Ailleurs»), ainsi que deux matchs handibasket. On compte sur vous pour venir encourager les Red Dragon's!

Nous profitons également de ce numéro pour vous faire connaître ou vous rappeler les clubs présents dans votre quartier. N'hésitez pas à aller à leur rencontre, ils vous feront

découvrir les activités qui sont proposées. Ce sont avant tout des lieux d'échanges, de lien social, de découvertes et de partages. Venez faire leur connaissance!

Enfin, la politique de la Ville est tournée également vers les aidants. Nous allons collaborer avec l'ensemble des acteurs locaux et particulièrement le Conseil Départemental à la création d'une maison des aidants, du répit et des solidarités. Dans une période où les personnes malades, handicapées et leurs proches ont beaucoup souffert, il nous apparaissait important de consacrer un dossier aux dispositifs innovants d'aide proposés aux aidants. Chacun doit pouvoir en disposer. N'attendez pas l'épuisement et avertissez les aidants que vous pourriez connaître.

Le CCAS de la Ville est aussi à vos côtés pour vous accompagner, particulièrement les personnes isolées.

Prenez soin de vous.

Stéphanie Changarnier
Conseillère municipale
déléguée à la politique seniors
de la Ville de Metz

Votre
agenda

Activités culturelles

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

📍 Conservatoire à Rayonnement Régional Gabriel Pierné
2 rue du Paradis

✉️ Inscription au 03 87 75 98 32

Médiation musicale

📅 Les mardis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars, 5 et 26 avril
⌚ De 18 h 30 à 19 h 30

📅 Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 mars, 6 et 27 avril
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

Commentaire d'écoute

📅 Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 mars, 6 et 27 avril
⌚ De 14 h à 16 h

Découverte de l'histoire de la musique

📅 Les jeudis 3, 10, 17, 24 et 31 mars, 7 et 28 avril
⌚ 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. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.



Protéger les oiseaux pour protéger l'homme

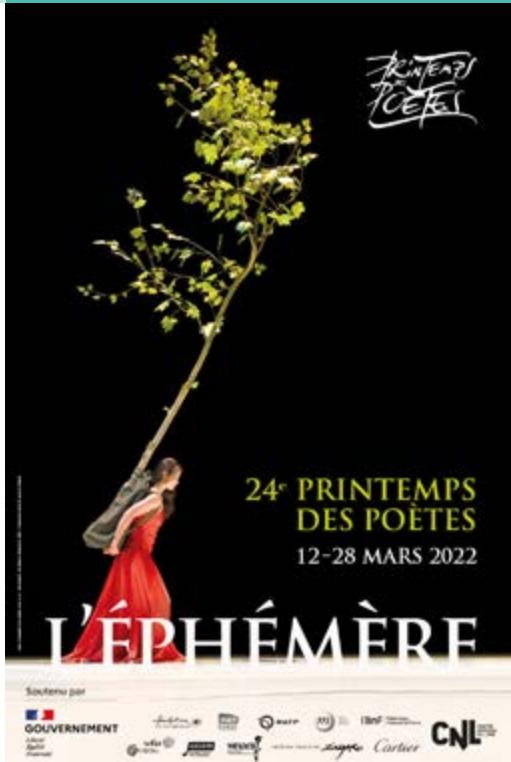
📅 Mercredi 16 mars
⌚ À 14 h 30
📍 Club seniors Queuleu-Tivoli
12 rue des Vosges (entrée par le bas de la rue du 19 Novembre)

✉️ Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 25 personnes maximum

ⓘ En partenariat avec la LPO Moselle.





Le Printemps des poètes ♿

📅 Vendredi 18 mars

⌚ À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Dans le cadre de la 24^e édition du Printemps des Poètes qui se déroulera du 12 au 28 mars 2022, venez rencontrer les poètes Jean-Louis Béreil, Guy Tiercelin et Alain Helissen.

Rencontre littéraire

📅 Vendredi 18 mars

⌚ De 18 h à 20 h

📍 Centre socioculturel Espace de la Grange
86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

📝 Inscription au 03 87 74 85 88

€ Gratuit – 70 personnes

Fête de la poésie: présentation de poèmes écrits par les enfants du quartier de la Grange-aux-Bois et échanges autour de la poésie.

| ⓘ Proposée par le Centre socioculturel Espace de la Grange.

Visites guidées au Centre Pompidou-Metz

Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme

Inscription préalable obligatoire sur metz.fr à la rubrique Agenda

Gratuit dans la limite des places disponibles

«L'art d'apprendre. Une école des créateurs»

Jeudi 24 mars
 De 15 h à 17 h

Visite réservée aux personnes à mobilité réduite : 20 participants maximum dont 10 pour les accompagnateurs.

«L'art d'apprendre. Une école des créateurs»

Samedi 26 mars
 De 16 h à 17 h

| 30 seniors maximum

«Toi et moi, on ne vit pas sur la même planète»

Samedi 2 avril
 De 16 h à 17 h

| 30 seniors maximum

Venez découvrir les nouvelles expositions du Centre Pompidou-Metz avec un guide conférencier qui vous commentera les œuvres et vous donnera des clés de compréhension et d'interprétation.

| En partenariat avec le Centre Pompidou-Metz.



Seniors tour: escale à Verlaine ⚡

📅 Mercredi 26 mars

⌚ À 10 h

📍 Médiathèque Verlaine

1 Place de la Bibliothèque au Pontiffroy

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 10 personnes maximum

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). Dans le cadre du Printemps des poètes, son fonds poésie sera mis à l'honneur.

ⓘ En partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.

Des rendez-vous littéraires tous les mois! ⚡

📅 Mercredi 6 avril

⌚ À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Venez rencontrer Delphine Deguisse qui présentera son roman intitulé «Camille Ickx, magistrat» aux éditions Baudelaire.

Visite au Centre Pompidou-Metz ⚡

📅 Mercredi 6 avril

⌚ De 15 h à 16 h

Rendez-vous à 14 h 45 devant le Centre Pompidou-Metz

📍 1 parvis des Droits de l'Homme

📝 Inscription au 06 40 45 15 80 ou par mail ref.familles.arcenciel@gmail.com

€ Gratuit – 10 participants maximum

Venez découvrir une exposition de ce lieu culturel emblématique à Metz. Le choix de l'exposition visitée se fera avec les participants.

ⓘ Proposé par le Centre socioculturel Arc en Ciel.



Seniors tour: escale à l'Agora ⚡

📅 Mercredi 20 avril

⌚ À 14 h 30

📍 L'Agora

4 rue Théodore de Gargan à Metz Nord

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Découvrez la médiathèque de l'Agora et ses collections (livres, films, revues), ses services et son musée numérique: Micro-folie Metz, 700 œuvres réunis sur un écran géant, et la possibilité de créer sa visite en totale autonomie: metz.micro-folies.com.

ⓘ En partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.

Histoire d'un record du monde sur les rails ⚡

📅 Mercredi 27 avril

⌚ 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 Eric Pieczak, conducteur messin du TGV et actuel détenteur du record: 574 km/h en 2007.

Rencontre littéraire

📅 Jeudi 28 avril

⌚ De 10 h à 12 h

📍 Centre socioculturel Espace

de la Grange

86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

📝 Inscription au 03 87 74 85 88

€ Gratuit – 30 personnes

Claude Lhermitte, écrivain messin, membre du Conseil des seniors, présentera ses ouvrages «Désirs d'ailleurs» et «Vers le monde d'après» aux éditions Transversales. Vous pourrez discuter et échanger avec lui sur les thèmes abordés dans ses ouvrages mais aussi sur son processus d'écriture.

ⓘ Proposée par le Centre socioculturel Espace de la Grange.



Sport

À NE PAS MANQUER

Boccia intergénérations



📅 Mardi 1^{er} mars

⌚ À 9 h 30

📍 CPN - rue des Pins

📅 Mardi 8 mars

⌚ À 9 h 30

📍 Le Quai - 1 bis rue de Castelnau

📅 Jeudi 10 mars et 14 avril

⌚ À 14 h

📍 Centre socio culturel KAIROS
– 13 rue de Toulouse

📅 Vendredi 18 mars

⌚ À 9 h 30

📍 Centre social Le Petit Bois
– 5 rue du Dauphiné

📅 Lundi 4 Avril

⌚ À 9 h 30

📍 Centre socioculturel Espace de la Grange – 86 rue de Mercy

📝 Inscription obligatoire au 06 40 45 15 80
ou ref.familles.arcenciel@gmail.com

⌚ Gratuit - 10 participants maximum



Venez rejoindre l'équipe de votre quartier et découvrir la boccia, un sport qui s'apparente à la pétanque, pratiqué par les personnes valides ainsi que par les personnes en situation de handicap. Ce sport se joue en intérieur, sur une surface lisse, avec des balles en cuir de couleurs (6 rouges, 6 bleues et le jack blanc), le but étant de lancer ou de faire rouler ses balles de couleur le plus près possible de la balle blanche «Jack». Les séances se clôtureront le samedi 30 avril par un tournoi.

ⓘ Proposées par le Centre Social Arc en Ciel en partenariat avec l'association Intemporelle, les centres socioculturels «Espace de la Grange», «Le Quai», «Kairos» et le CPN de Vallières.



Matchs de basket-ball ♂

Metz Canonniers – Eveil Récy Saint-Martin

⌚ Samedi 5 mars

Metz Canonniers – Tremblay Athlétique Club

⌚ Samedi 19 mars

Metz Canonniers – E.S Prissé Mâcon

⌚ Samedi 9 avril

⌚ À 20 h

📍 Complexe sportif Saint-Symphorien, boulevard Saint-Symphorien

⌚ Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit (parking compris)

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) !

| ① En partenariat avec Metz Canonniers.

Quidi ball

⌚ Mardi 8 mars

⌚ Mardi 5 avril

⌚ De 9 h à 12 h

📍 Centre socioculturel Espace de la Grange
86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

⌚ Inscription au 03 87 74 85 88

€ Gratuit - 15 participants

Venez jouer au Quidi ball, le jeu de ballon qui donne envie de bouger et de se parler, et qui permet de stimuler en même temps de nombreuses ressources comme la mémoire, l'équilibre, l'attention, la communication, la force musculaire, le raisonnement ou encore la coordination.

| ① Proposé par le Centre socioculturel Espace de la Grange.





Matches de handibasket ⚽️🏀

Red Dragon's Metz contre Meaux

⌚ Samedi 19 mars

⌚ À 17 h

📍 Gymnase de la Grange-Aux-Bois
2 rue de la Baronète

€ Entrée gratuite

Venez découvrir et encourager les Red Dragon's, la dynamique équipe professionnelle de basket-ball en fauteuil roulant, couramment appelé basket fauteuil ou handibasket.

| ⓘ Proposés par l'équipe Red Dragon's.

Red Dragon's Metz contre Lannion

⌚ Samedi 16 Avril

Zumba en folie!

 Lundi 21 mars

 À 15 h 30

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

 Inscription au 03 87 75 98 32

 5 € – 10 personnes maximum



Marche à la Grange-aux-bois

 Mardi 22 mars

 De 9 h à 11 h

 Départ au Centre socioculturel
Espace de la Grange
86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

 Inscription au 03 87 74 85 88

 Gratuit – 15 participants

Participez à une marche conviviale qui allie activité physique adaptée et découverte du patrimoine historique et botanique.

 Proposée par le Centre socioculturel
Espace de la Grange.

Danses de salon pas à pas...

 Mardi 5 avril

 À 14 h 30

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

 Inscription au 03 87 75 98 32

 3 € – 20 personnes maximum

Bien-être

Webconférence sur le sommeil

⌚ Mardi 8 mars

⌚ De 18 h à 19 h

📍 Sur internet, via la plateforme Livestorm (pas d'installation ni de création de compte)

📝 Renseignements et inscription sur grandest.mutualite.fr

€ Gratuit

Retrouvez un sommeil de qualité avec la sophrologie (exercices de relaxation dynamiques).

ⓘ Proposé par la Mutualité Française Grand Est.

Auto-défense / auto-protection

⌚ Vendredi 11 mars

⌚ À 14 h 30

📍 Club seniors Queuleu-Tivoli
12 rue des Vosges (entrée par le bas de la rue du 19 Novembre)

€ 5 € par personne – 12 personnes maximum

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

Anticiper les situations à risques, appréhender leur évolution, gérer un conflit, se défendre et se protéger en cas d'agression...

ⓘ En partenariat avec le club de Judo jujitsu et arts martiaux.





Conférence-débat sur la santé et le bien-être des seniors

⌚ Mardi 15 mars

⌚ De 16 h à 18 h

📍 Centre socioculturel Espace de la Grange
86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

✉️ Inscription au 03 87 74 85 88

€ Gratuit - 25 personnes

La conférence sera animée par Jacques Denizot, infirmier.

ⓘ Proposée par le Centre socioculturel Espace de la Grange.

Ateliers sommeil ⤵

⌚ Lundi 21 mars

⌚ Lundi 28 mars

⌚ Lundi 4 avril

⌚ Lundi 11 avril

⌚ Mardi 19 avril

⌚ 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 Clock&Me et financé par la Carsat Alsace Moselle.

Vie pratique

Cafés des aidants ⚡

«La culpabilité»

⌚ Jeudi 3 mars

⌚ De 14 h 30 à 16 h 30

«Comment gérer l'intervention des professionnels?»

⌚ Jeudi 7 avril

⌚ De 14 h 30 à 16 h 30

📍 ETAP'HABITAT, 2 rue Georges Ducrocq

📝 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.



Les rendez-vous laine et compagnie

⌚ Vendredi 4 mars

⌚ Vendredi 25 mars

⌚ Vendredi 8 avril

⌚ De 15 h à 16 h

📍 Centre Social et Culturel du Sablon Le Quai

📝 Inscription au 03 87 65 44 00 ou lequai.centre.social@lequai-cs.fr

€ Gratuit - 10 participants

Dans la cadre d'un projet de tricot urbain, des rendez-vous autour de la laine sont proposés: amateurs, confirmés ou débutants, pour des moments de partages, de rencontres et de découvertes. Tricot, crochet, tricotin, pompons... il y en aura pour tous les goûts.

ⓘ Proposé par le Centre Social et Culturel du Sablon Le Quai.

Webconférences: charlotte et papillotes, faites le ménage en cuisine !

Les nouveaux repères nutritionnels : comment faire pour manger mieux ?

Lundi 7 mars

Dérypter les étiquettes pour choisir ce que l'on met dans notre assiette.

Lundi 14 mars

Faim, envies, plaisir... quelle est leur place dans notre alimentation ?

Lundi 21 mars

Comment la micronutrition nous guide vers les bons choix alimentaires ?

Jeudi 24 mars

De 18 h à 19 h

Sur internet, via la plateforme Livestorm (pas d'installation ni de création de compte)

Renseignements et inscription sur grandest.mutualite.fr

Gratuit

Cycle de quatre conférences en ligne, animées par des diététiciennes, pour apporter des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas la façon de vivre mais permettent de réduire les expositions aux polluants. Les animatrices révéleront aux participants les clés d'une alimentation santé.

Proposées par La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires.

Atelier cuisine : préparation de cupcakes de Pâques

Jeudi 7 avril
 De 9 h à 12 h
 Centre socioculturel Espace de la Grange
 86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

Inscription au 03 87 74 85 88

2 € - 10 personnes maximum

La cuisine est un mode d'expression qui permet d'échanger des recettes, des savoir-faire et de découvrir de nouvelles saveurs. Alors, venez participer à la préparation de cupcakes de Pâques. Les aliments et les ustensiles sont fournis.

Proposé par le Centre socioculturel Espace de la Grange.

les

actus

Besoin d'un coup de pouce «numérique»?

- Pour prendre en main un équipement informatique (smartphone, tablette, ordinateur...);
- Pour naviguer sur internet;
- Pour se familiariser avec le vocabulaire et l'environnement numérique;
- Pour envoyer, recevoir et gérer ses courriers électroniques;
- Pour découvrir l'usage du traitement de texte;
- Pour installer et utiliser des outils sur son smartphone;
- Pour ranger et stocker ses documents numériques.

A compter du 14 mars, et sur rendez-vous uniquement, une équipe de sept conseillers numériques sera à votre disposition sur l'ensemble du territoire messin, en mairies de quartier, dans les médiathèques, au Centre Communal d'Action Sociale ou encore à l'Hôtel de Ville.



Pour prendre rendez-vous, il vous suffit d'appeler, du mardi au vendredi matin entre 10 h et 12 h, l'un des numéros de téléphone suivants:

- **Pour Bellecroix et Vallières**
07 88 50 08 93
- **Pour la Patrotte**
06 75 03 59 33
- **Pour Magny**
07 88 50 22 73
- **Pour le Pontiffroy**
06 75 03 51 99
- **Pour Queueule et Metz Centre**
06 75 01 65 48
- **Pour Sablon et Borny**
06 75 01 38 87
- **En dehors de ces secteurs**
06 76 67 72 54

Participez au Parcours du cœur

En partenariat avec le club Cœur&Santé de Metz qui fait partie de l'Association de Cardiologie de Lorraine, participez au Parcours du cœur: une marche d'environ 2,5 kilomètres dans le quartier de Bellecroix. Au programme: stand de ravitaillement à mi-parcours au complexe sportif, découverte de la boccia animée par l'association Intemporelle, initiation aux gestes de premiers secours avec la Croix Rouge Française, stand de présentation de l'Association Française des Premiers Répondants (APFR), etc.

Aucune inscription préalable n'est nécessaire, rendez-vous directement dimanche 3 avril à 10 h, devant la mairie de quartier de Bellecroix, 13 rue de Toulouse.



Le Pass Avant'âges 2022 se refait une beauté et arrivera au cours du second trimestre !



Pour les seniors messins de 65 ans et plus, le Pass Avant'âges vous offre une réduction de 25€ ou 50€ (pour les personnes non imposables) sur un large choix d'activités auprès de 89 partenaires. Sport, culture, bien-être, nature, il y en a pour tous les goûts!

Pour le retirer, il vous faudra prendre rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de Ville ou au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et vous présenter munis d'une copie de votre pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et, pour les personnes non imposables, de l'avis de non-imposition 2021.

La date du lancement du Pass Avant'âges 2022 vous sera communiquée au plus tôt !

Dossier: de l'aide pour les aidants!

Guide «Besoin de répit»

Entre 8 et 11 millions de personnes aident régulièrement leurs proches âgés, malades ou en situation de handicap. Pour répondre aux difficultés de ces aidants au quotidien, mais surtout à leur besoin de répit, un guide composé de 17 fiches-repère, a été élaboré par le Ministère des Solidarités et de la Santé, en liaison avec des associations, pour présenter quelques formes de répit existantes.

L'objectif de ce guide est de proposer une information claire et précise à l'attention des aidants, afin de leur permettre de «souffler», de s'occuper de soi et de faire face aux impératifs de la vie quotidienne: obligations sociales, professionnelles, urgences... Ce guide s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux bénévoles qui accompagnent les aidants.

☞ Le guide est disponible gratuitement sur solidarites-sante.gouv.fr



Dispositif spécifique de la CPAM

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Moselle expérimente un dispositif d'aide aux aidants destiné aux aidants, ressortissants de la CPAM de Moselle en situation d'emploi, de recherche d'emploi, d'insertion ou de reconversion professionnelle.

Ce dispositif prévoit:

- une prestation d'évaluation des besoins réalisée par des professionnels;
- une enveloppe d'heures de répit;
- une aide psychologique;
- une évaluation à domicile par un ergothérapeute.

Pour faire une demande, il suffit de s'adresser au Service Social ou à la Mission Accompagnement Santé de la CPAM de Moselle:

📍 27 rue des Messageries
📞 3646
🔗 ameli.fr

Congé proche aidant

Le congé de proche aidant permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Le congé de proche aidant indemnisé concerne tous les salariés du secteur privé, les agents du secteur public, les indépendants ainsi que les demandeurs d'emplois. Il est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée). Sa durée maximale est de trois mois mais il peut être renouvelé, sans pouvoir dépasser un an sur l'ensemble de la carrière du salarié.

Le montant de l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) est fixé à 52,08€ pour un aidant qui vit seul et à 43,83€ pour une personne vivant en couple. Elle est versée par les caisses d'allocations familiales (CAF) ou par la Mutualité sociale agricole (MSA).

🔗 Plus d'informations sur service-public.fr
ou
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Des permanences de «conseiller juriste»

L'ADIL (Association Départementale d'Information au logement) vous apporte une information complète, neutre, personnalisée et gratuite sur toutes les questions du logement!

Dans ce cadre, cette association propose des permanences «Conseiller Juriste» sur rendez-vous.

Les dates des permanences sont consultables à la rubrique «Permanences de proximité» du site web adil57.org.



Le Livre à Metz recherche des bénévoles

Le Livre à Metz recherche activement des bénévoles pour l'organisation du festival qui aura lieu du 8 au 10 avril. Au programme: accueil des auteurs à la gare, aide à la scénographie, coup de main aux libraires, montage des stands et bien d'autres choses encore! Pass vaccinal obligatoire. Si vous souhaitez faire partie de l'aventure, inscrivez-vous vite: lelivreametz.com.

Les dangers du monoxyde de carbone (CO)

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui peut être mortel. Il ne sent rien et ne se voit pas.

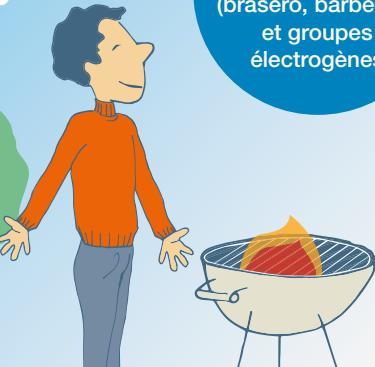
Aérez au moins 10 min. par jour



Faites vérifier et entretenir : chaudières et chauffages chaque année avant l'hiver



Utilisez dehors : appareils de cuisson (brasero, barbecue) et groupes électrogènes



Respectez le mode d'emploi des appareils de chauffage et de cuisson

Illustration : Nicolas Pichot - Onde 101



MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ

www.prevention-maison.fr



Bons

plans

Bon à savoir

Infos culturelles

Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites sur

 tourisme-metz.com

Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité sur

 centrepompidou-metz.fr

Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

 citemusicale-metz.fr

Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité sur

 musee.eurometropolemetz.eu

Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

 opera.eurometropolemetz.eu

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

Les activités du Centre familial, social et culturel de Magny

📍 44 rue des Prêles
⌚ Tous les lundis de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

📝 Inscription auprès de Jean-Michel Francini au 06 12 59 83 85

GRATUIT

- Aide au numérique et informatique pour les connexions vers les sites internet des services publics (impôts, sécurité sociale, mutuelles...);
- Aide à la manipulation des outils informatiques pour l'utilisation des diverses applications, messagerie, traitement de texte, tableurs...;
- Conseils, orientation et aide à la rédaction des demandes et courriers dans les démarches à destination d'organismes divers, administratifs, commerciaux et de consommation.

Ateliers numériques à Vallières et au Sablon

🕒 Chaque jeudi ⚡
⌚ De 10 h à 12 h
📍 Centre socioculturel de Metz Vallières
90 rue de Vallières 57070 Metz

🕒 Chaque mardi
⌚ De 9 h à 10 h 30
📍 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard 57000 Metz

📝 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

Les jeudis intergénérationnels du Centre socio culturel Kairos

📍 13 rue de Toulouse
⌚ De 14 h à 16 h

📝 Inscription au secrétariat
06 26 57 49 59

€ Gratuit - 20 personnes et pass vaccinal obligatoire

Fêtes et traditions «autour de carnaval», échanges et partage de beignets

📅 Jeudi 3 mars

Jeu de piste «Autour de la Cathédrale»

📅 Jeudi 17 mars

Jeux de mémoire

📅 Jeudi 24 mars et 7 avril

Visite guidée du Conseil régional de Lorraine

📅 Jeudi 31 mars

Jeu de piste «St Louis pas à pas» dans Metz

📅 Jeudi 21 avril

Loto

📅 Jeudi 28 avril

Atelier tricot au Centre socioculturel Arc en ciel

📍 71 rue Mazelle
⌚ Les vendredis de 10 h à 12 h

📝 Inscription au 06 40 45 15 80 ou ref.familles.arcenciel@gmail.com

€ Gratuit - 8 personnes maximum

Envie de vous investir dans un projet solidaire, rejoignez le groupe de tricot sur le quartier du centre-ville.

Permanences numériques au Centre socioculturel Arc en ciel

📍 71 rue Mazelle
⌚ Les vendredis de 13 h à 17 h

📝 Inscription au 06 40 45 15 80 ou ref.familles.arcenciel@gmail.com

€ Gratuit

Besoin d'aide pour utiliser votre ordinateur, pour remplir un document administratif, faire des démarches en ligne ? Une conseillère vous reçoit en rendez-vous individuel et vous accompagne dans vos démarches.

Un club seniors forcément proche de chez vous!

Ancienne Ville

« Saint-Vincent »

- 📍 9 rue du Grand Cerf
- 📅 De mi-septembre à mi-juillet
- ⌚ Mardi de 14 h à 15 h
- ⌚ Mercredi de 14 h à 18 h

Borny

« Amicale des Années d'or »

- 📍 Centre socioculturel 10 rue du Bon Pasteur
- 📅 De septembre à juin
- ⌚ Mardi et vendredi de 14 h à 18 h
- 📅 Juillet-août
- ⌚ Mardi de 14 h à 18 h

« Vivons le temps présent »

- 📍 17 rue Jules Michelet
- ⌚ Lundi et mercredi de 13 h 30 à 17 h 30

Devant-les-Ponts

« Les Anciens de la Ronde »

- 📍 76 rue de la Ronde
- 📞 03 87 30 44 01
- 📅 De septembre à mai
- ⌚ Lundi et vendredi de 14 h à 18 h

Grange-aux-Bois

« Club des Personnes Âgées et Retraités de la Grange-aux-Bois »

- 📍 86 rue de Mercy
- 📅 D'août à juin
- ⌚ Lundi et jeudi de 14 h à 18 h

Les Isles

« Saint-Simon »

- 📍 Centre Culturel et Sportif de Metz Sainte Barbe 4 rue Rochambeau
- 📅 D'octobre à juin
- ⌚ Mardi de 14 h à 17 h 30

Magny

« La Belle Époque »

- 📍 Centre familial, social et culturel de Magny 44 rue des Prêles
- 📅 De septembre à juin
- ⌚ Mardi de 14 h à 17 h 30

Metz Centre

« Association pour le Pontiffroy »

- 1 rue Saint-Clément
- Tous les jours de 14 h à 18 h sauf le mercredi

« Œuvres Sociales du Temple Neuf »

- Place de la Comédie
- 03 87 30 42 10
- De septembre à juin
- Mardi de 14 h à 17 h 30

« Quatre Bornes »

- 2 rue des Bourdon
- De septembre à juin
- Mardi de 13 h 30 à 18 h

« Soleil Bo Pré »

- 95 rue Pierre et Marie Curie
- 03 87 30 41 89
- De septembre à juin
- Mardi et jeudi de 14 h à 17 h 30

Nouvelle ville

« Marie Clotilde »

- 31 bis rue de Verdun
- 03 87 50 42 07
- De septembre à juin
- Mardi et jeudi de 14 h à 17 h 30

Plantières Queueleu

« Queueleu-Tivoli »

- 12 rue des Vosges
- De septembre à juin
- Mercredi et vendredi de 14 h à 17 h 30
- Juillet-août
- Mercredi de 14 h à 17 h 30

Sablon

« Soleil d'Automne »

- 52 rue Saint Bernard
- 03 87 65 23 50
- De mi-septembre à mi-juillet
- Mercredi de 14 h à 18 h

Vallières

« Au Plaisir de Danse »

- Espace Corchade 37 rue du Saulnois
- De septembre à juillet
- Les deux premiers lundis du mois de 14 h à 18 h

« Les Amis de la Danse »

- Espace Corchade 37 rue du Saulnois
- De septembre à juillet
- Les deux derniers lundis du mois de 14 h à 18 h

« Les Joyeux Ainés de Vallières »

- 90 rue de Vallières
- De septembre à juin
- Mardi et vendredi de 13 h 30 à 17 h 30

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 vaccinal 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.