

# Agenda des seniors

mai  
juin  
2022

# Édito

Chers tous,

En cette période si cruelle que nous traversons aujourd'hui en Europe, j'ai tout d'abord une pensée toute particulière pour tous les aînés contraints de rester en Ukraine, parfois dans leur ville en proie aux bombes et aux combats. Que la force et le courage les accompagnent.

Lors de sa séance du 31 mars, le conseil municipal a voté à l'unanimité les démarches de labellisation que la Mission Ville Inclusive entend mener pour faire de Metz, une ville AMIE des AÎNÉS. Comme nous l'avions annoncé dans les précédents numéros, nous avons le plaisir de vous confirmer que les cafés-rencontres se mettront en place les 12 & 13 mai dans votre quartier. Alors n'hésitez pas à vous inscrire car il est temps maintenant d'échanger tout en s'amusant. On vous y attend très nombreux.

La Ville propose aussi pour la première fois une conférence et des ateliers pour comprendre son stress, le maîtriser afin de trouver un équilibre. Une manière de reflorir comme la belle saison du printemps nous y invite.

Vous retrouverez dans cet agenda de printemps diverses animations qui vous permettront d'égayer le quotidien, et au fil des activités, de faire de belles rencontres. Nous aurons la chance de retrouver, après son passage du mois d'avril au festival littéraire le Livre à Metz, Nicolas Mathieu à la Grange-aux-Bois le 9 juin. Ce rendez-vous avec le lauréat du prix Goncourt est l'occasion d'échanges exceptionnels.

Un programme riche que vous pourrez retrouver sur le site internet de la ville metz.fr pour les inscriptions ou en téléphonant à Allô Mairie (0 800 891 891).

Et si le numérique vous fait peur, venez à la rencontre des conseillers numériques présents dans chaque mairie de quartier : ils restent à votre écoute pour vous aider et vous apporter les explications nécessaires.

Profitez bien de ces animations et prenez soin de vous.

Sincèrement vôtre,

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

# Votre agenda

## Vie pratique

À NE PAS MANQUER


### ***Seniors, participez aux cafés-rencontres pour faire de Metz une Ville Amie des Aînés***


Les seniors messins sont invités à prendre la parole pour faire de Metz une Ville Amie des Aînés !


Seniors messins, vous êtes conviés à vous exprimer et débattre sur votre cadre de vie (habitat, transports, santé, culture et loisirs, lien social, participation citoyenne...) à l'occasion de cafés-rencontres qui auront lieu dans votre quartier les 12 et 13 mai prochains.


Pour vous inscrire à l'une des huit rencontres programmées, rendez-vous dans votre mairie de quartier, sur metz.fr ou contactez AlloMairie : 0800 891 891 (service et appel gratuits). Convivialité assurée !

#### Jeudi 12 mai


 De 10 h à 12 h


 Hôtel de Ville, Salon de Guise  
1 place d'Armes J-F Blondel


 De 10 h à 12 h

 Mairie de quartier Le Château  
76 avenue de Thionville




 De 14 h à 16 h


 Centre socioculturel de  
Magny - 44 rue des Prêles


 De 14 h 30 à 16 h 30


 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés


#### Vendredi 13 mai


 De 10 h à 12 h


 Club Seniors Soleil d'Automne  
56 rue Saint-Bernard


 De 10 h à 12 h

 Centre socioculturel Les  
Cottages - 86 rue de Mercy

 De 14 h à 16 h

 Médiathèque Jean Macé  
2 boulevard de Provence

 De 14 h 30 à 16 h 30

 Résidence Autonomie Désiremont  
4 avenue de Lyon



## Ateliers cuisine

📅 Les jeudis 5 et 19 mai, 2 et 16 juin  
 ⌚ De 9 h 30 à 12 h  
 📍 Centre socioculturel Les Cottages  
 86 rue de Mercy - Grange-aux-Bois

📋 Inscription au 03 87 74 85 88 ou  
 cscgrangeauxbois@gmail.com

€ 2€ - 8 personnes

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. Les aliments et les ustensiles sont fournis.



## Café des aidants

« Mes besoins en tant qu'aidant :  
 quelles aides possibles ? » ♿

📅 Jeudi 5 mai  
 ⌚ De 14 h 30 à 16 h 30

« Comment éviter l'isolement social ? »

📅 Jeudi 2 juin  
 ⌚ 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.



## La Police municipale au quotidien

📅 Vendredi 3 juin  
 ⌚ 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 - 30 personnes maximum

Venez rencontrer et échanger avec des agents de la Police municipale de Metz qui vous présenteront leurs services et leurs missions.

📌 En partenariat avec la Police  
 municipale de Metz.

## Journée de la Propreté

📅 Samedi 4 juin  
 ⌚ De 9 h à 12 h  
 📍 Lac Ariane - Grange-aux-Bois

📋 Inscription au centre socioculturel  
 Les Cottages de la Grange-  
 aux-Bois ou 03 87 74 85 88 ou  
 cscgrangeauxbois@gmail.com

Nettoyage du lac Ariane et des alentours à la Grange-aux-Bois. Point de ralliement au bord du lac près des tentes qui y seront installées.

# 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 3, 10, 17, 24  
et 31 mai, 7, 14, 21 et 28 juin  
🕒 De 18 h 30 à 19 h 30

📅 Les mercredis 4, 11, 18  
et 25 mai, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 juin  
🕒 De 16 h 15 à 17 h 15

### Commentaire d'écoute

📅 Les mercredis 4, 11, 18 et 25  
mai, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 juin  
🕒 De 14 h à 16 h

### Découverte de l'Histoire de la musique

📅 Les jeudis 5, 12 et 19 mai,  
2, 9, 16, 23 et 30 juin  
🕒 De 15 h à 17 h

① Participation gratuite à 3 cours au choix. La participation à plus de 3 cours entraîne l'inscription obligatoire au Conservatoire en tant qu'élève. Prorata calculé selon la date de l'inscription.

① En partenariat avec le Conservatoire Gabriel Pierné – Eurométropole de Metz.

## Les Amis de la Cour d'or, un siècle de mécénat 1922-2022

📅 Vendredi 6 mai  
🕒 À 15 h  
📍 Musée de la Cour d'Or  
2 rue du Haut Poirier

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 15 personnes maximum

En compagnie d'un médiateur, partez à la découverte des œuvres offertes par la Société des Amis des Arts et du Musée de La Cour d'Or ainsi que de l'exposition temporaire intitulée « Les Amis de La Cour d'Or, un siècle de mécénat 1922-2022 ».

① En partenariat avec le musée de la Cour d'or – Eurométropole de Metz.

## Visite commentée de l'exposition Yann Arthus-Bertrand

📅 Mardi 10 mai  
🕒 À 14 h 30  
📍 L'Arsenal – 3 avenue Ney

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Yann Arthus-Bertrand est connu pour ses photographies et son militantisme écologique. Venez découvrir l'exposition « Legacy, une vie de photographe-réalisateur ».

① En partenariat avec la Cité Musicale – Metz.



## Des rendez-vous littéraires tous les mois!

📅 Mercredi 11 mai  
🕒 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 Agnès Signani qui présentera son roman intitulé « Les 3 filles de l'institut ».

## Conférence sur l'Italie

📅 Mardi 7 juin  
🕒 À 14 h 30  
📍 Club seniors Saint-Vincent  
9 rue du Grand Cerf

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 25 personnes maximum

① En partenariat avec l'association Passa Parola.



## 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 - 30 seniors maximum

### Le musée sentimental d'Eva Aeppli

📅 Samedi 14 mai  
🕒 De 16 h à 17 h



Eva AEPPLI avec Ama lors du montage de l'exposition « Eva Aeppli » à la galerie Felix Handschin, Bâle, 1969 © Susanne Gyger, Lucerne / musée Tinguely, Bâle / Photographie: Helen Sager

### Mimésis. Un design vivant

📅 Samedi 18 juin  
🕒 De 16 h à 17 h

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.



### Opéra-théâtre: Jeunes Pousses, Vieilles Branches

📅 Mardi 24 mai  
🕒 À 9 h, 10 h 15 et 14 h  
📍 Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz  
📍 5 place de la Comédie

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit - 30 personnes maximum - Groupes composés de seniors et d'élèves

Venez découvrir les coulisses de l'Opéra-Théâtre le matin et assister à la répétition commentée de l'opéra lyrique « Mireille » l'après-midi.

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

## Questions pour un champion

📅 Jeudi 2 juin  
🕒 À 14 h 30  
📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ 3 euros - 50 personnes maximum

Venez tester vos connaissances dans une ambiance conviviale. Lots à gagner pour les plus chanceux !

## Des rendez-vous littéraires tous les mois!

📅 Mercredi 8 juin  
🕒 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 Jean-Luc Kister, alias Franck Cartier, qui présentera son roman intitulé « Haute trahison à Matignon ».

## Salon du Livre à la Grange-aux-Bois

À NE PAS MANQUER

📅 Jeudi 9 juin

🕒 De 8 h 30 à 12 h puis de 14 h à 16 h

📍 Centre socioculturel Les Cottages

📍 86 rue de Mercy - Grange-aux-Bois

📋 Inscription au 03 87 74 85 88 ou [cscgrangeauxbois@gmail.com](mailto:cscgrangeauxbois@gmail.com)

€ Gratuit - 100 participants

Présence d'une quinzaine d'auteurs membre de l'Association Plumes à connaître.

Invité spécial de 10 h à 12 h, Nicolas Mathieu, auteur régional, Prix Goncourt 2018, sera présent à Metz pour évoquer son nouveau roman «Connemara». Séquence suivie d'une séance de dédicaces.



## L'opéra «Mireille» (Gounod) accessible en audiodescription

📅 Mercredi 15 juin

🕒 À 15 h

📍 Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz  
4 place de la Comédie

📋 Informations et réservation auprès de la billetterie au 03 57 88 36 66 [opera.eurometropolemetz.eu](http://opera.eurometropolemetz.eu)

€ Tarif: voir auprès de la billetterie / 20 places en audiodescription

Inspiré du poème de Frédéric Mistral, prix Nobel de littérature, l'opéra de Charles Gounod nous plonge au cœur de la Provence. Une tragédie provençale d'une grande force émotionnelle et un magnifique portrait de femme.

Cet opéra sera proposé en audiodescription permettant ainsi l'accès aux personnes déficientes visuelles. Le spectateur peut bénéficier des explications et des détails de la représentation via un casque. Un programme écrit en gros caractères avec résumé du spectacle et texte du metteur en scène sera également remis, ainsi qu'un texte en braille pour les non-voyants.

## Fête de la musique

📅 Samedi 18 juin

🕒 De 17 h 30 à 23 h 30

📍 Centre socioculturel Les Cottages  
86 rue de Mercy - Grange-aux-Bois

📋 Inscription au 03 87 74 85 88 ou [cscgrangeauxbois@gmail.com](mailto:cscgrangeauxbois@gmail.com)

€ Gratuit

Animation musicale avec trois groupes: jazzman saxo, accordéon et rock 90. Jeux en famille, buvette et restauration.





# Sport

## Match de basket-ball: Metz Canonniers / Alerte Juvisy Basket 🏀

📅 Samedi 7 mai  
⌚ À 20 h  
📍 Complexe Sportif Saint-Symphorien  
Boulevard Saint-Symphorien

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit (y compris parking)

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)!

| ⓘ En partenariat avec Metz Canonniers.



## Quidiball

📅 Mardi 10 mai  
⌚ De 9 h à 12 h

📅 Mardi 7 juin  
⌚ De 9 h à 12 h  
📍 Centre socioculturel  
Espace de la Grange  
86 rue de Mercy - Grange-aux-Bois

📋 Inscription au 03 87 74 85 88 ou  
cscgrangeauxbois@gmail.com

€ Gratuit - 15 participants

Venez jouer à Quidiball, 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, la coordination.

## Zumba seniors 🕺

📅 Lundi 23 mai  
⌚ À 15 h 30  
📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ 5 euros - 10 personnes maximum

## Marche à la Grange-aux-bois

📅 Mardi 24 mai  
⌚ De 9 h à 11 h

📅 Mardi 21 juin  
⌚ De 9 h à 12 h  
📍 Départ au Centre socioculturel  
Les Cottages  
86 rue de Mercy Grange-aux-Bois

📋 Inscription au 03 87 74 85 88  
cscgrangeauxbois@gmail.com

€ Gratuit - 15 participants

Participez à une marche conviviale qui allie activité physique adaptée et découverte du patrimoine historique. Découverte du Fort Driant et du Fort de Vaux. Co-voiturage possible.



## Découverte de la pêche et sensibilisation aux milieux aquatiques

📅 Mardi 14 juin  
⌚ À 14 h  
📍 Rue du Moulin - Magny

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

€ 18 euros - 10 personnes maximum

Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

| ⓘ En partenariat avec la Fédération départementale de pêche.



## Bien-être

### Atelier yoga de Samara

📅 Les mercredis du 4 mai au 22 juin

🕒 De 14 h 30 à 15 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

€ 50 euros les 10 séances – 12  
personnes maximum

Venez découvrir le yoga de Samara,  
yoga de l'éternelle jeunesse.  
Possibilité d'utiliser le Pass  
Avant'âges.

| ⓘ En partenariat avec l'association C.Y.D.E.

### Découverte de la sophrologie

📅 Les lundis 9 mai, 23 mai et 20 juin

🕒 De 9 h à 10 h

📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

📅 Inscription au 03 87 75 98 32

€ 6 euros la séance

| ⓘ En partenariat avec Inès Sophro.

À NE PAS MANQUER

## Atelier « Comprendre le stress et les émotions pour mieux vivre seniors » 🗣️ 🧘

📍 Hôtel de Ville  
1 place d'Armes JF Blondel

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

| ⓘ Entrée libre dans la limite  
des places disponibles



### Conférence « Gardons l'équilibre : comment faire face à l'imprévu »

📅 Lundi 16 mai

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

#### Séance 1 « Trouver un équilibre et faire des choix adaptés »

📅 Lundi 23 mai

🕒 De 14 h à 16 h

#### Séance 2 « Comprendre et apprivoiser ses émotions »

📅 Lundi 30 mai

🕒 De 14 h à 16 h

#### Séance 3 « Mieux communiquer avec soi et avec les autres : communication non-violente et bienveillante »

📅 Lundi 13 juin

🕒 De 14 h à 16 h

#### Séance 4 « Mieux gérer le stress : se relaxer et respirer : sophrologie, yoga, méthode Vittoz »

📅 Lundi 27 juin

🕒 De 14 h à 16 h

Cet atelier comprend une  
conférence suivie de quatre  
séances thématiques, animées  
par Marie Paglia, consultante en  
Ressources Humaines et Didier  
Sarrasat, écrivain et conteur.

Cet atelier invitera à développer la  
capacité de se projeter dans une  
nouvelle conception du rôle de  
seniors, en apprenant à se détacher  
de ce qui coûte trop d'énergie, pour  
se recentrer sur soi et ses besoins,  
pour parvenir à donner du sens à  
sa vie. L'inscription vaut pour toutes  
les séances.

Les questions liées à la gestion  
du stress et des émotions seront  
abordées et des informations vous  
seront également communiquées  
pour savoir mieux communiquer et  
trouver des ressources personnelles  
(méthodes de relaxation, yoga...) pour  
bien vivre sa retraite.

| ⓘ Proposé par la Ville de Metz  
et financé par Label Vie.

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

📅 Mardi 17 mai

🕒 De 16 h à 18 h

📍 Centre socioculturel Les Cottages  
86 rue de Mercy – Grange-aux-Bois

📅 Inscription au 03 87 74 85 88 ou  
cscgrangeauxbois@gmail.com

€ Gratuit – 25 personnes

La conférence sera animée Jacques  
Denizot, infirmier.

Les

actus

## Plan Canicule: pensez à vous inscrire!

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz appelle au recensement de toutes les personnes isolées, âgées ou handicapées vivant à domicile qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles utilisé lors du Plan Canicule.

En période de forte chaleur, si le Préfet déclenche le Plan départemental d'alerte et d'urgence, une plateforme d'appels téléphoniques est mise en place. Chaque personne inscrite reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour se prémunir de la chaleur et prendre de ses nouvelles.

Renseignements et inscription:  
Allo Mairie 0800 891 891.



## France Alzheimer

France Alzheimer Moselle est une association reconnue d'utilité publique qui intervient sur tout le département pour:

- Soutenir les personnes malades et leurs proches;
- Informer l'opinion et impliquer les pouvoirs publics;
- Contribuer à la recherche;
- Former le professionnels, les aidants familiaux et les bénévoles.

① Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'association:  
4T Avenue de Lattre de Tassigny -  
03 87 50 46 40 - [francealzheimer.org](http://francealzheimer.org).



## Plan anti-chutes des personnes âgées

En France, les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès. Ces chutes ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une rupture dans la vie des individus et une perte d'autonomie.

Face à ce problème et pour répondre à l'enjeu de santé publique majeur qu'il représente, le Ministère des Solidarités et de la Santé a lancé un plan national triennal antichute des personnes âgées qui a pour objectif la réduction de 20 % des chutes mortelles ou invalidantes des personnes de 65 ans et plus d'ici 2024.

Le plan national antichute s'articule autour de cinq grands axes :

- savoir repérer les risques de chutes et alerter ;
- aménager son logement pour éviter les risques de chutes ;
- apporter des aides techniques à la mobilité faites pour tous ;
- promouvoir l'activité physique, meilleure arme antichute ;
- favoriser la téléassistance pour tous.

🔗 Plus d'informations et de ressources sur le site : [solidarites-sante.gouv.fr](https://solidarites-sante.gouv.fr).

## Vie-eux : et alors ? Un guide pour rester en mouvement



À base de conseils, témoignages et exercices simples à mettre à œuvre, notamment en autonomie, un guide, créé par le Ministère chargé des Sports, propose aux seniors de rester en mouvement et de préserver leurs capacités physiques pour un mieux-être au quotidien.

Afin de sensibiliser les personnes âgées et les aidants familiaux à l'importance et aux bénéfices d'une pratique régulière d'activité physique et sportive adaptée, vous pouvez télécharger gratuitement

le guide « Vie-eux et alors ? Conservez votre vitalité : restez en mouvement et préservez vos capacités physiques pour un mieux-être au quotidien » sur [metz.fr](https://metz.fr).

## Une appli pour sauver des vies

Sauver des vies, c'est ce que propose AFPR Appli en alertant les personnes formées aux gestes de premiers secours lorsqu'un arrêt cardiaque survient près d'elles. Vous êtes formé ? Rejoignez le réseau de citoyens sauveteurs !

50 000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque chaque année en France. Malheureusement, le taux de survie n'est que de 8 %. En cause, le délai pour prodiguer les premiers gestes de secours à la victime. Les secours mettent en moyenne 9 minutes pour arriver, or chaque minute qui passe sans agir, c'est 10 % de chances de survie en moins.

Il est donc essentiel d'intervenir avant l'arrivée des secours traditionnels. C'est dans cette logique qu'AFPR Appli a été conçue. Reliée aux services de secours (15



et 18), elle alerte les secouristes de proximité, aussi appelés les premiers répondants. Ils peuvent ainsi pratiquer un massage cardiaque sur la victime avant l'arrivée des secours, augmentant significativement ses chances de survie.

## Le réseau Pollin'air

ATMO Grand Est a créé le réseau Pollin'air, capable de signaler en temps réel et de manière géolocalisée l'arrivée des pollens allergisants dans la région Grand Est aux personnes qui le souhaitent, via un site d'information dédié.

Formés par ATMO Grand Est, les observateurs sentinelles sont des jardiniers, botanistes professionnels ou amateurs volontaires de tous horizons, qui grâce à leurs

observations sur le développement de 25 plantes à pollens allergisants participent à un dispositif d'intérêt général pour aider les personnes allergiques à anticiper leur traitement et limiter les symptômes grâce aux informations sur l'arrivée des pollens.

En France, les pollens sont responsables de réactions allergiques chez près de 20 % de la population.





## Besoin d'un coup de pouce numérique ?

Particulièrement impliquée dans l'inclusion numérique, la Ville de Metz dispose de sept conseillers numériques pour aider les publics rencontrant des difficultés dans l'usage du numérique, et pour les accompagner vers l'autonomie et la maîtrise du numérique.

Pour rencontrer un conseiller numérique, il 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 Pontiffroy :** 06 75 03 51 99
- **Pour Queuleu 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

Les conseillers numériques vous reçoivent dans les bibliothèques-médiathèques, les mairies de quartier, au CCAS ainsi qu'à l'Hôtel de Ville.

### Dans les bibliothèques-médiathèques :

#### Agora

→ Vendredi de 13 h à 18 h

#### Verlaine

→ Mercredi de 13 h à 18 h

→ Samedi de 9 h à 12 h

#### Borny

→ Mardi de 13 h à 18 h

#### Sablon

→ Jeudi de 13 h à 18 h

### Dans les mairies de quartier :

#### Magny

→ Lundi (semaine paire)

de 13 h à 17 h

→ Mardi de 13 h à 17 h

→ Vendredi de 8 h à 12 h

#### Queuleu

→ Lundi (semaine paire)

de 13 h à 17 h

#### Bellecroix

→ Lundi (semaine paire)

de 13 h à 17 h

→ Mardi de 13 h à 17 h

#### Sablon

→ Lundi (semaine paire)

de 13 h à 17 h



#### Patrotte

→ Lundi (semaine paire)

de 13 h à 17 h

→ Mardi, mercredi et jeudi

de 13 h à 17 h

→ Vendredi de 8 h à 12 h

#### Vallières

→ Mercredi et jeudi de 13 h à 17 h

### Au CCAS et à l'Hôtel de Ville :

#### Centre Communal d'Action Sociale

→ Mardi, mercredi, jeudi et vendredi

de 13 h 30 à 16 h 30

#### Hôtel de Ville

→ Mercredi, jeudi et vendredi

de 13 h à 17 h

# 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](https://musee.eurometropolemetz.eu)

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

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

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

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 Arc en Ciel

### Permanences numériques

📅 Les vendredis  
🕒 De 13 h à 17 h  
📍 Centre socioculturel Arc-en-ciel  
71 rue Mazelle

📋 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.

### Atelier Tricot

📅 Les vendredis  
🕒 De 10 h à 12 h  
📍 Centre socioculturel Arc-en-Ciel  
71 rue Mazelle

📋 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.

## Centre socioculturel Kairos

### Les jeudis intergénérationnels

📍 13 rue de Toulouse  
🕒 De 14 h à 16 h

📋 Inscription au 06 26 57 49 59

€ Gratuit - 20 personnes

📅 Jeudi 5 mai

### Initiation au tir à l'arc

📅 Jeudi 12 mai

### Cuisine « Brochette de fruits de saison » et jeux de mémoire

📅 Jeudi 19 mai

### Jeu de piste « Destination Metz Ville »

📅 Jeudi 2 juin

Causette « Vacances d'hier et d'aujourd'hui » et cuisine tartes ananas/pommes

📅 Jeudi 9 juin

### Boccia

📅 Jeudi 16 juin

### Jeux de société

📅 Jeudi 23 juin

Sortie à la cueillette de Peltre. Rendez-vous devant le centre socioculturel à 13 h 30, départ en bus.

📅 Jeudi 30 juin

Auberge espagnole. Rendez-vous à 11 h 15 devant le centre socioculturel. À partir de 14 h, safari photo sur Bellecroix.



# 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 Bournon
- 📅 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 Queuleu

### « Queuleu-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 Danser »

- 📍 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 Aînés 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 recommandé pour tous les événements en présentiel.

## 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.