

# Agenda des seniors

juillet  
août  
2022

# Édito

Chers Messines et chers Messins,

Comme le dit l'adage, «l'été sera beau, l'été sera chaud», mais avec toutes les précautions d'usage et de prévention contre la canicule!

Voici le 4<sup>e</sup> numéro de l'Agenda des seniors pour cette année 2022, numéro placé sous le signe des visites culturelles, sans oublier notre fil conducteur: faire de Metz une véritable Ville Amie des Aînés!

Vous avez été près de 200 seniors à participer aux échanges fructueux de la grande concertation organisée dans les quartiers de la ville les 12 & 13 mai, et nous vous en remercions.

Le compte-rendu de ces réunions sera donné en séance plénière le 5 juillet à l'Hôtel de Ville. Vous y êtes tous invités (avec inscription préalable), tout comme les membres du Conseil des Seniors. Ces échanges serviront à co-construire le plan d'actions pour les prochains mois et les prochaines années.

C'est donc un programme tout en fraîcheur qui vous est proposé en attendant la

prochaine Semaine Bleue, du 3 au 8 octobre 2022. Le programme sera diffusé dès septembre (marches, conférence, exposition, danses, cinéma... tout un art!).

Nous profitons AUSSI de cet été pour terminer le circuit et la route qu'empruntera le Bus Numérique dans les quartiers de Metz à la rencontre des seniors. Bliida s'occupe de tout. Rendez-vous là aussi à la rentrée de septembre.

Enfin, vous retrouverez en format papier (dans les mairies, au CCAS...) ou en format numérique (sur metz.fr, le site internet de la Ville), le nouveau guide Pass Avant'Âges. Tout un été pour choisir vos futures activités avec un petit coup de pouce financier de 25€ (pour tous) ou 50€ (selon ressources). Alors n'hésitez pas demander votre chèque Pass Avant'Âges.

Profitez bien de ces animations et très bel été à toutes et tous.

Sincèrement vôtre,

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

# Votre agenda

## Activités culturelles

### Jusqu'au bout du conte ⚡

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit

📅 Mardi 5 juillet

⌚ À 16 h

📍 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

📅 Mercredi 6 juillet

⌚ À 16 h

📍 Résidence Autonomie Haute Seille  
36 rue Haute Seille

📅 Vendredi 8 juillet

⌚ À 16 h

📍 Résidence Autonomie Saint-Nicolas  
6 rue du Père Potot

📅 Lundi 11 juillet

⌚ À 16 h

📍 Résidence Autonomie Désiremont  
4 avenue de Lyon

📅 Mercredi 13 juillet

⌚ À 16 h

📍 Résidence Autonomie Sainte Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix



©Action Théâtre Tourbillon

Le conte est bon pour celui qui l'entend car il nous invite au voyage, nous transporte vers de nouvelles terres, nous amène à nous abandonner, et nous enseigne les grandes sagesse humaines...

ⓘ En partenariat avec Action Théâtre Tourbillon.

### Conférence sur les fossiles de Lorraine ⚡

📅 Mercredi 6 juillet

⌚ À 14 h 30

📍 Club seniors Queueu-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

La conférence sera animée par Christian Pautrot, géologue.

## Venez visiter les Archives municipales de la Ville de Metz!

- Du lundi au vendredi, hors jours fériés
- ⌚ De 13 h à 17 h
- 📍 Cloître des Récollets  
1 rue des Récollets

### À la découverte des Archives municipales

- Jusqu'au 25 juillet

Venez découvrir les missions des Archives municipales de Metz, de la collecte à la communication. Les fac-similés de documents d'archives allant du Moyen-Âge à nos jours révèlent la diversité et la richesse des fonds conservés.



### Exposition «De l'eau à la coquille : une poétique des formes»

- Jusqu'au au 8 juillet

Oeuvres d'Aurélie Michel. Cette exposition en trois volets mêle les créations de l'artiste, inspirées de l'observation de la nature et de planches d'histoire naturelle, ainsi que sa collection privée d'images anciennes, gravures, timbres, cartes postales...

### Exposition «Benjamin Fondane»

- Jeudi 25 août
- ⌚ À 10 h 30

✉ Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Venez découvrir l'exposition du moment sur Benjamin Fondane, philosophe, poète, dramaturge, essayiste, critique littéraire, réalisateur de cinéma juif, roumain et francophone. Exposition visible par ailleurs du 18 août au 8 septembre, dans le cadre d'un partenariat avec les JECJ-Lorraine.

## Concert de l'Orchestre National de Metz

⌚ Mercredi 13 juillet

⌚ À 20 h

📍 Grande salle de l'Arsenal  
3 avenue Ney

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit

Laissez-vous séduire par la Symphonie fantastique de Berlioz et l'Oiseau de feu de Stravinsky !



## Visite théâtralisée de Metz

📅 Mardi 26 juillet

⌚ À 10 h

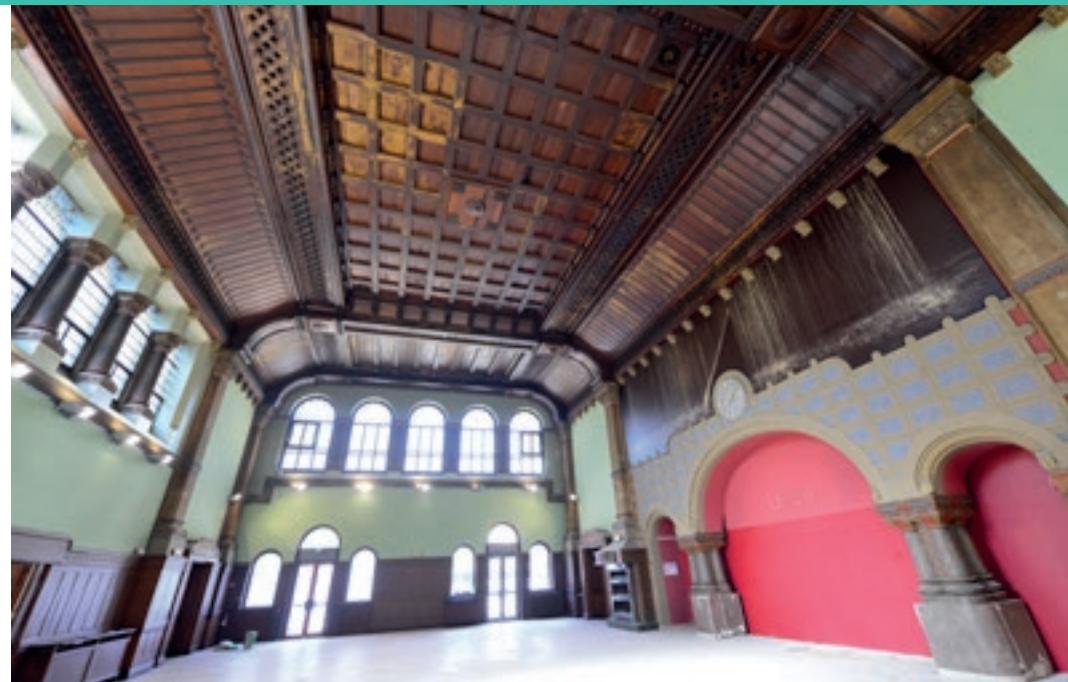
📍 Rendez-vous place de la Comédie

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Accompagnés d'un des personnages les plus illustres de l'histoire de Metz, voyagez dans le temps à travers la vieille ville dans un style décalé !

ⓘ En partenariat avec  
Echappées Temporelles.



## Visite de la gare de Metz: la salle de La Chope et les Salons impériaux

📅 Mardi 9 août

⌚ À 14 h 30

📍 Rendez-vous devant l'entrée de la gare – place du Général de Gaulle

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

En présence de Jean Étienne, guide-conférencier et historien des gares de Metz.

## Visite de BLIIIDA: tiers-lieu d'inspiration, d'innovation & d'intelligence collective

📅 Lundi 29 août

⌚ À 14 h 30

📍 7 avenue de Blida

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Venez découvrir le site de BLIIIDA qui accueille une centaine d'artistes, artisans, entrepreneurs, associations, institutions et médias.

# Bien-être

## Découverte de la sophrologie ⚡

- ⌚ Lundi 4 juillet
- ⌚ 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

Lâcher prise, gérer son stress, retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

| ⓘ En partenariat avec Inès Sophro.



# Vie pratique

## Atelier informatique ⚡

- ⌚ Tous les mardis à partir du 28 juin
- ⌚ De 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Autonomie Haute Seille  
36 rue Haute Seille
- 📝 Inscription au 03 87 75 98 32
- € Gratuit – 8 personnes maximum

Besoin d'un coup de main pour écrire un mail ? Créer un dossier ? Gérer ses photos ? Venez participer à cet atelier avec du matériel mis à votre disposition.

| ⓘ Financé par la CARSAT Alsace-Moselle.



## *Restitution de la consultation « Seniors, vous avez la parole » ⚡*

- ⌚ Mardi 5 juillet
- ⌚ De 10 h à 12 h
- 📍 Hôtel de Ville
- 📍 Place d'Armes J-F Blondel

- 📝 Inscription préalable obligatoire sur [metz.fr](http://metz.fr) ou en contactant AlloMairie : 0800 891 891

- € Gratuit dans la limite des places disponibles

Les 12 et 13 mai derniers, les seniors messins ont été invités à prendre la parole pour faire de Metz une Ville amie des aînés ! Vous étiez

nombreux à vous être déplacés puisque près de 200 seniors ont participé aux sept cafés-rencontres. La Ville de Metz vous remercie chaleureusement pour votre implication et votre participation.

Le projet d'une Ville amie des aînés doit être construit avec les seniors. C'est pourquoi la Ville de Metz vous invite à participer à une réunion de restitution mardi 5 juillet. Cette rencontre permettra de mettre en avant les constats, attentes et besoins exprimés des seniors pour améliorer leur qualité de vie à Metz et dans ses quartiers !

## Café des aidants ⚡

⌚ Jeudi 7 juillet  
⌚ 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

Le thème du café des aidants de ce 7 juillet est « Prendre soin de soi ». 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.



## Visite pédagogique du rucher école ⚡

⌚ Mardi 19 juillet  
⌚ À 14 h 30  
📍 20 route de Flanville à Ogy-Montoy-Flanville

📝 Inscription au 03 87 75 98 32

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Venez découvrir cet espace pédagogique sur les pratiques apicoles.

## Permanence seniors à la mairie de quartier de Magny ⚡

⌚ Jeudi 25 août  
⌚ De 8 h à 12 h  
📍 14 rue Jean d'Apremont

€ Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles

La Mission Ville inclusive et des membres du Conseil des seniors assureront une permanence à la mairie de quartier de Magny afin de vous renseigner et de répondre à vos questions sur ce qui est mis en œuvre en faveur des seniors à Metz. N'hésitez pas à venir les rencontrer pour échanger!



# les actus

## Le Pass Avant'âges 2022 est disponible !

Pour les seniors messins de 65 ans et plus, le Pass Avant'âges offre une réduction de 25€ ou 50€ (pour les personnes non imposables) sur un large choix d'activités auprès de 88 partenaires. Sport, culture, bien-être, nature, il y en a pour tous les goûts !

Pour retirer votre pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de ville ou au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) en vous munissant 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.

ⓘ Plus d'informations et inscription:  
[metz.fr](http://metz.fr) ou Allo Mairie : 0800 891 891  
(service et appel gratuits)



Pour les Messins  
de 65 ans et plus



# Profitez de l'été à Metz!

La crise sanitaire n'est pas terminée et la prudence reste de mise, mais cet été la Ville de Metz va vous proposer des animations et spectacles pour le plus grand plaisir de tous! Voici un aperçu du programme.

 [Toutes les informations sur metz.fr](#)



## Festival Constellations de Metz

 Jusqu'au 3 septembre

Le festival Constellations de Metz poursuit sa volonté de valoriser le patrimoine architectural, urbain et paysager de la ville en lançant sa 6<sup>e</sup> édition autour du thème «Nouvelles utopies / Illusions et anamorphoses». Vous disposez de 73 jours de programmation pour découvrir le parcours nocturne Pierres numériques, le mapping projeté sur la cathédrale Saint-Etienne, ainsi que le parcours diurne Arts et jardins.

 [Toute la programmation détaillée sur constellations-metz.fr.](#)

## Festival Hop Hop Hop

 Du 8 au 17 juillet

Le festival international du spectacle à ciel ouvert réinvestira une fois de plus les rues et cours de Metz ainsi que des villages de l'Eurométropole.

## Metz Plage

 Du 16 juillet au 15 août

Metz Plage vous accueille une nouvelle fois en entrée libre sur le Plan d'eau et vous invite à passer des moments de détente en famille, entre amis, sur un site bien connu. Ambiance balnéaire assurée!

## Fêtes de la Mirabelle

 Du 20 au 28 août

Le fruit d'or de la Lorraine sera de nouveau célébré à Metz cet été! Neuf jours de festivités, de surprises et de nouveautés vous attendent, avec en point d'orgue, l'élection de la Reine, ambassadrice de la Ville.

## Rendez-vous culturels de l'été

 Jusqu'au 31 août

Concerts «sur place» de l'harmonie municipale, séances de cinéma, Classic Metz'ival... les Messins sont invités dans différents sites et jardins de Metz pour un programme culturel exceptionnel, festif, et en plein air.

## Les fontaines dansantes

 Jusqu'au 3 septembre

Rendez-vous au Plan d'eau, tous les vendredis, samedis et dimanches à la tombée de la nuit.

## Les Frigos

 Jusqu'au 18 septembre

La saison 2 des Frigos: le frais bonheur! se veut résolument éclectique et multigénérationnelle. Rendez-vous rue du Général Ferrié, en contrebas de la Porte des Allemands, pour de nombreuses animations autour de votre guinguette préférée.

## Jardin éphémère de la place de la Comédie

 Jusque mi-octobre

Le thème retenu en 2022 «En voir de toutes les couleurs» promet un jardin encore plus chamarré que les années précédentes.

## METZ'0, les navettes fluviales

Depuis le 1<sup>er</sup> juin, deux bateaux électriques relient le centre-ville de Metz à Longeville-lès-Metz, en passant par le Saulcy et Saint-Symphorien. Ce service, intégré au réseau LE MET', propose une nouvelle possibilité de transport et fonctionne comme une ligne de bus «classique» avec des tarifs identiques (titres de transports et abonnements). Quatre stations sont desservies: Moyen-Pont, Saulcy, Saint-Symphorien et Longeville Centre. Le projet METZ'0 est évolutif: il s'adaptera et atteindra sa configuration définitive à l'issue d'une période d'expérimentation.



Afin que le service METZ'0 réponde à vos attentes, vous pouvez compléter le questionnaire en ligne avant le 31 octobre 2022. Vos réponses permettront d'affiner ce projet au plus près de vos habitudes de déplacement.

[Retrouvez le questionnaire sur lemet.fr](#)



## Célébration des noces de platine, palissandre, diamant et or

Tous les couples résidant à Metz et célébrant cette année leurs 70 ans, 65 ans, 60 ans et 50 ans de mariage sont invités à se faire connaître auprès des mairies de quartier ou au service Protocole (03 87 55 50 22) avant le 1<sup>er</sup> septembre 2022.

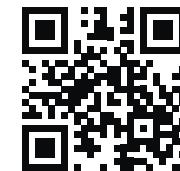
Une cérémonie, en présence de Monsieur le Maire, sera organisée dimanche 2 octobre à 11h dans les salons de l'Hôtel de Ville.

## Identifier les îlots de chaleur et de fraîcheur à Metz et alentours

L'Eurométropole de Metz a besoin de ses habitants pour identifier les «oasis climatiques» et les zones de surchauffe du territoire. De quoi parle-t-on? Une oasis climatique est un lieu dans l'espace public où vous trouvez un peu de confort en cas de forte chaleur, parce qu'il est ombragé, à proximité d'un point d'eau, etc. A l'inverse, une zone de surchauffe est un lieu que vous préférez éviter, parce que le sol est trop chaud ou encore parce que l'espace n'est pas végétalisé.

Vous pourrez indiquer ces deux types de points sur une carte de la métropole et les décrire, pour caractériser votre expérience via un questionnaire en ligne.

**i** Ce questionnaire est anonyme et ne prend pas plus de cinq minutes. Les résultats seront analysés et comparés avec ceux de la ville allemande de Worms, partenaire de l'Eurométropole sur les sujets de la transition énergétique et de l'adaptation au changement climatique.



## Un guide des transports en «FALC»

FALC, comme Facile À Lire et à Comprendre. Le réseau de transports LE MET' a créé un guide de transport dont l'objectif est de permettre aux personnes déficientes intellectuelles d'être plus autonomes et leur permettre d'accéder plus facilement aux transports en commun.

A l'initiative du réseau LE MET', ce guide a été réalisé avec le concours de plusieurs partenaires: des agents du réseau LE MET' (conducteurs et administratifs), des résidents et des professionnels de l'ESAT l'Atelier des talents, et la Ville de Metz.

Le guide est téléchargeable gratuitement sur le site [lemet.fr](http://lemet.fr), rubrique accessibilité.

Vous pouvez également vous procurer un exemplaire papier à l'Espace mobilité (place de la République) ou dans les mairies de quartiers.

## Le bus numérique Super Senior

A partir du mois de septembre, un bus aménagé en salle de formation sillonnera les onze quartiers de la ville pour former les seniors aux outils numériques.

Six séances d'une heure et demie seront proposées, deux fois par semaine, sur les thèmes suivants:



→ **Informatique et culture numérique:** découvrez ou approfondissez vos bases en informatique: matériel, environnement Windows, outils bureautique et navigation internet.

→ **Réseaux sociaux et applications:** gardez le contact! Les outils de visioconférence, Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp ou Youtube n'auront plus de secrets pour vous!

→ **Démarches et paiements en ligne:** apprenez à maîtriser les outils administratifs et de paiement en ligne en toute sécurité: état civil, identité, transports, impôts, et sites e-commerce.

**i** Ce bus numérique est proposé par Bliiida et Pédagome en partenariat avec la Ville de Metz.

**€** Prix: 60 € TTC (éligible au Pass Avant'âges)

**✉** Inscription: directement en mairie de quartier durant l'été

**🔗** Contact et informations: [contact@bliiida.fr](mailto:contact@bliiida.fr) / 03 87 61 60 89

# Bons plans

## Bon à savoir

### Infos culturelles

#### Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites sur

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

#### Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité sur

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

#### Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

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

#### Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité sur

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

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

Découvrez les spectacles à l'affiche sur

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

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

### Infos santé et activités

 [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)  
 [federationseniorsmoselle.com](http://federationseniorsmoselle.com)  
 [grandest.mutualite.fr](http://grandest.mutualite.fr)

### Infos accès aux droits

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

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

## Association CPN Coquelicots

📍 Espace naturel pédagogique et convivial  
Rue des Pins à Vallières

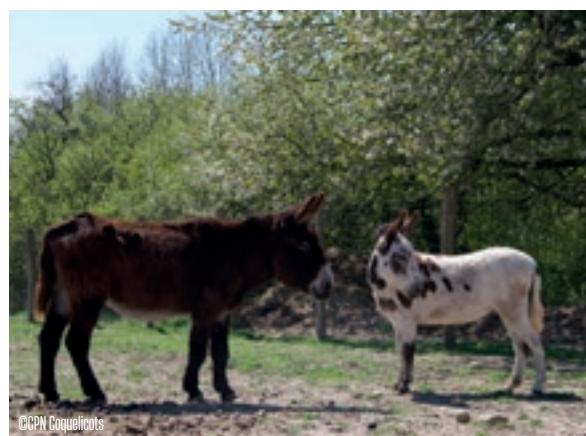
### La Pause câlin

⌚ Du 12 juillet au 31 août  
⌚ Du mardi au samedi  
⌚ De 10 h à 12 h

📝 Pas d'inscription pour les particuliers, uniquement pour les groupes

€ Gratuit

Venez nous aider à faire le soin des animaux (poules, lapins, chèvres et ânes), seuls ou accompagnés de vos enfants et petits-enfants.



### Le jardin partagé

⌚ Du 15 juillet au 31 août  
⌚ Les mercredis, vendredis et samedis  
⌚ De 17 h à 20 h

📝 Pas d'inscription pour les particuliers uniquement pour les groupes

€ Gratuit

Venez nous aider au jardin, seuls ou accompagnés de vos enfants et petits-enfants.

## Association Intemporelle

📝 Inscriptions auprès de Cyril au 06 23 98 30 49 ou [cyril.intemporelle@gmail.com](mailto:cyril.intemporelle@gmail.com)

### Croisée des Chemin de Vie

⌚ Les lundis sauf jour férié  
⌚ De 16 h à 18 h  
📍 Local associatif écocitoyen Rue des Pins à Vallières

€ Gratuit

Permanence de l'Association Intemporelle. Autour d'un café, on prend des nouvelles de la vie du quartier. On partage un moment convivial entre résidents.

## Chorale des Hauts de Vallières

⌚ Les mercredis sauf jour férié  
⌚ De 18 h à 19 h 30  
📍 Local associatif écocitoyen - Rue des Pins à Vallières

€ Gratuit

Chorale ouverte à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau.

## Visite de voisinage: découverte du quartier de Vallières

⌚ 15 juillet  
⌚ De 15 h à 18 h  
📍 Rendez-vous au centre socioculturel Kairos 13 rue de Toulouse à Bellecroix

€ Gratuit

Promenade à travers le quartier de Vallières. Une conteuse accompagne le groupe et anime les pauses régulières par des histoires racontées. Le rendez-vous est au centre socioculturel Kairos, puis un véhicule vous amènera au lieu de départ de la balade à Vallières.

## Visite de voisinage: découverte du quartier de Bellecroix

⌚ 22 juillet  
⌚ De 15 h à 18 h  
📍 Rendez-vous au local associatif écocitoyen Rue des Pins à Vallières

€ Gratuit

Promenade à travers le quartier de Bellecroix. Une conteuse accompagne le groupe et anime les pauses régulières par des histoires racontées. Le rendez-vous est au local associatif écocitoyen des Hauts de Vallières, puis un véhicule vous amènera au lieu de départ de la balade à Bellecroix.

## Les Boules Givrées: tournoi de boccia inter quartiers aux Frigos

⌚ Samedi 30 juillet  
⌚ De 9 h à 13 h  
📍 1 rue du Général Ferrié

€ Entrée libre

Rencontre amicale de boccia, intergénérationnelle et inter quartiers. La boccia peut être comparée à une pétanque assise. C'est un sport adapté à tout âge ou condition physique. Fringant retraité ou jeune malvoyant, tout le monde est sûr de s'amuser et a ses chances de gagner. Journée conviviale et auberge espagnole pour le déjeuner au programme.



## Balade en fauteuil roulant: action de sensibilisation

⌚ 5 août  
⌚ De 14 h à 16 h  
📍 Rendez-vous au local d'APSIS  
Émergence - 10 allée de l'Artilleur

Afin de les sensibiliser aux problématiques des personnes à mobilité réduite, les ados de Bellecroix sont invités à se promener dans leur quartier en fauteuil roulant. Si vous êtes en mobilité réduite ou si vous l'avez été, venez partager votre expérience avec eux.

## Mon Quartier Voisin

⌚ 25 août  
⌚ À partir de 14 h  
📍 Local associatif écocitoyen  
Rue des Pins à Vallières

€ Gratuit

Un goûter festif est organisé afin de recevoir les résidents de Bellecroix. Un spectacle est prévu. Tous les habitants de Vallières sont conviés à ce moment convivial.

## Centre socioculturel Kairos ⌂

### Les jeudis intergénérationnels

⌚ Les jeudis  
⌚ De 14 h à 16 h 30  
📍 13 rue de Toulouse

📝 Inscription au secrétariat:  
06 26 57 49 59 ou  
familles@kairos-bellecroix.fr

GRATUIT (sous réserve d'être à jour de l'adhésion au centre socioculturel) - 20 personnes

⌚ Jeudi 7 juillet

### Initiation à la boccia

⌚ Jeudi 14 juillet

### Fête nationale : ouvert à tous

⌚ Jeudi 21 juillet

### Sport extérieur au Jardin Botanique : tir à l'arc et golf

⌚ Jeudi 28 juillet

### Sortie loisirs à Amnéville (places limitées)

⌚ Jeudi 4 août

### Rencontre et échanges avec APF France Handicap

⌚ Jeudi 11 août

### Atelier recyclage de vêtements

⌚ Jeudi 18 août

### Mon Quartier Voisin : nous recevons Vallières à Bellecroix (places limitées)

⌚ Jeudi 24 août

### Mon Quartier Voisin : nous partirons à Vallières (places limitées)





## ATTENTION CANICULE




### Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez l'alcool



Mouillez-vous le corps



Évitez le soleil

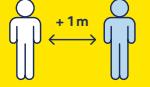
 Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**MALGRÉ LA CHALEUR, LE PORT DU MASQUE RESTE OBLIGATOIRE DANS LES TRANSPORTS**

EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

DT08-044-20A - 17 juin 2020 - BABEL

# Les club seniors vous accompagnent tout au long de l'été!

## Les Isles

### « Saint-Simon »

📍 Centre Culturel et Sportif de Metz  
Sainte Barbe - 4 rue Rochambeau  
⌚ Mardi de 14 h à 18 h

## Metz Centre

### « Association pour le Pontiffroy »

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

## Metz-Nord

### « Quatre Bornes »

📍 2 rue des Bourdon  
⌚ Mardi de 13 h 30 à 18 h

## Plantières Queuleu

### « Queuleu-Tivoli »

📍 12 rue des Vosges  
⌚ Mercredi de 14 h à 17 h 30

## Vallières

### « Les Joyeux Ainés de Vallières »

📍 90 rue de Vallières  
⌚ 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](http://metz.fr).