

Agenda des seniors

septembre
octobre
2022

Édito

Chers Messines
et chers Messins,

L'été laisse place à un automne qui entrevoit de belles activités avec son temps fort de la «Semaine Bleue».

Du 3 au 8 octobre 2022, la semaine sera entièrement dédiée aux seniors. Un programme complet et spécifique sera à votre disposition pour profiter pleinement de cette saison. Il est riche et varié : activités physiques, culturelles et, pour cette édition, nous renouons pour le plus grand plaisir de toutes et tous, avec les «bals musette» et «thé dansant» le mercredi 5 octobre.

«Changeons notre regard sur les aînés. Brisons les idées reçues». Tel est le thème de cette «Semaine bleue» riche de promesses ! Metz soutient ses aînés et place sa politique dans l'inclusion et le bien-vivre. Profitez bien de ces animations. Je compte sur vous le samedi 8 octobre sur le parvis des Droits de l'Homme pour un Madison endiablé !

Cet agenda nous réserve également une belle surprise car le bus «Super Senior» va débiter son tour messin dès le 19 septembre. À vos marques, prêts, roulez !
Proposé par Bliiida et Pedagome, en partenariat avec Malakoff Humanis, SFR et l'Eurométropole, le bus va sillonner les onze quartiers de la ville. La municipalité soutient ce projet. Une occasion pour les seniors de se former aux outils du numériques ou tout simplement à un ordinateur ! Vous aurez la possibilité de profiter de neuf heures de formation.

Sincèrement vôtre.

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

**Votre
agenda**

Activités culturelles

Histoire d'un record du monde sur les rails 🚆

📅 Mercredi 7 septembre

🕒 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 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

En présence d'Eric Pieczak,
conducteur messin du TGV et actuel
détenteur du record : 574 km/h
en 2007.

Des rendez-vous littéraires tous les mois! 📖

📅 Mercredi 14 septembre

🕒 À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Venez rencontrer Liliane Philippe
qui présentera son roman intitulé
«Je l'appelais Tobic» (Les Éditions
de l'Officine).

Médecines d'hier et médecines d'aujourd'hui 🌿 🧴

📅 Mardi 13 septembre

🕒 À 14 h 30

📍 Cloître des Récollets
1 rue des Récollets

📋 Inscription au 03 87 55 53 69




€ 5 euros – 20 personnes maximum




Visite des Jardins des Récollets et
conférence du Docteur Florentin.




Activités de loisirs

Jeux de société coopératifs




 Les jeudis 8 et 29 septembre, 13 et 27 octobre
 À 14 h
 Résidence Autonomie Désiremont
 4 avenue de Lyon




 Les jeudis 8 et 29 septembre, 13 et 27 octobre
 À 15 h 15
 Résidence Grandmaison
 2D rue des Déportés




 Inscription au 03 87 55 53 69




€ Gratuit




Atelier upcycling (recyclage)


 Les lundis 5 et 26 septembre
 À 14 h
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix

 Les mardis 13 et 27 septembre
 À 10 h
 Résidence Autonomie Désiremont
 4 avenue de Lyon

 Jeudi 15 septembre et lundi 3 octobre
 À 10 h
 Résidence Autonomie Haute Seille
 36 rue Haute Seille

 Mardi 20 septembre et mercredi 5 octobre
 À 10 h
 Résidence Grandmaison
 2D rue des Déportés

 Jeudi 22 septembre et mercredi 12 octobre
 À 14 h
 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
 6 rue du Père Potot



 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit – 12 personnes maximum

Donner une seconde vie ou recycler un vêtement usagé, abîmé ou inutilisable en le customisant avec de la peinture, des décorations à coudre, etc...

En partenariat avec Atelier 17-91.


Les jeudis intergénérationnels

 Centre socioculturel Kairos
13 rue de Toulouse
 De 14 h à 16 h 30


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

€ Gratuit (sous réserve d'être à jour de la cotisation d'adhésion au centre socioculturel) – 20 personnes


Causerie scolaire

 Jeudi 8 septembre

Sortie Thermopolis (places limitées)

 Jeudi 15 septembre

Loto

 Jeudi 22 septembre

Boccia

 Jeudi 29 septembre

Jeux de société

 Jeudi 6 octobre

Cuisine d'Automne

 Jeudi 13 octobre



Initiation au vélo

 Jeudi 20 octobre



Visite de la ville de Metz

 Jeudi 27 octobre



Ateliers création de décorations

 Jeudi 13 octobre
 À 14 h


 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

 Jeudi 20 octobre
 À 14 h

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Jeudi 27 octobre
 À 14 h

 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 12 personnes maximum




Venez créer des décorations à partir de matériel de récupération !




En partenariat avec Atelier 17-91.







Activités physiques

Gym douce

 Les mardis 6, 13 et 20 septembre, 4,11 et 18 octobre
 De 13 h 30 à 14 h 30
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

 Les mardis 6, 13 et 20 septembre, 4,11 et 18 octobre
 De 14 h 30 à 15 h 30
 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot


 Les mardis 6, 13 et 20 septembre, 4,11 et 18 octobre
 De 15 h 30 à 16 h 30
 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 12 personnes maximum


En partenariat avec Gym Bien-être.

Basket Santé

 Les mercredis 7, 14, 21 et 28 septembre, 5,12, 19 et 26 octobre

 À 10 h

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

 Inscription au 03 87 55 53 69




€ Gratuit

Accessible à tous, venez pratiquer une forme de basket-ball qui vous permettra de vous remettre en mouvement en douceur et de découvrir cette discipline sportive.





Thé dansant aux Frigos

 Vendredi 16 septembre
 De 15 h à 17 h 30
 Aux Frigos (sous chapiteau)
 1 rue du Général Ferrié


€ Gratuit – Entrée libre dans la limite des places disponibles (100 personnes)


L'association Intemporelle organise un thé dansant intergénérationnel animé par les Abanito's. L'occasion de réunir, autour d'un moment de convivialité, des seniors ainsi que tout Messin souhaitant participer.

 Renseignements auprès d'Amandine
 par mail asso.intemporelle@gmail.com
 ou téléphone 06 68 61 85 33

Projet soutenu par Harmonie Mutuelle.

Danses de salon pas à pas...

 Mardi 20 septembre
 À 14 h 30
 Club seniors Soleil d'Automne
 52 rue Saint-Bernard

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ 3 euros – 20 personnes maximum

Zumba en folie!


 Lundi 19 septembre
 À 15 h 30
 Club seniors Soleil d'Automne
 52 rue Saint-Bernard



 Inscription au 03 87 55 53 69

€ 5 euros – 10 personnes maximum



Bien-être


Ateliers de stimulation cognitive



 Jeudi 1^{er} septembre

 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot
 À 10 h



 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
 À 11 h


 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille
 À 14 h



 Jeudi 22 septembre



 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot
 À 10 h


 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
 À 11 h



 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille
 À 14 h



 Jeudi 29 septembre

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
 À 9 h 45



 Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés
 À 11 h



 Mardi 4 octobre



 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
 À 9 h 45


 Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés
 À 11 h


 Jeudi 6 octobre



 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot
 À 10 h


 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
 À 11 h

 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille
 À 14 h

 Jeudi 13 octobre

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
 À 9 h 45


 Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés
 À 11 h


 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit


Venez maintenir vos capacités cognitives au cours d'un atelier ludique !

Atelier gestes et confort du dos

 Mercredi 19 octobre

 À 14 h 30


 Club seniors des Amis de la Ronde
76 rue de la Ronde


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit – 12 personnes maximum


En partenariat avec Particulier emploi.

Atelier de sophrologie

 Les lundis 5 et 19 septembre, 17 et 31 octobre, 14 et 18 novembre

 De 9 h à 10 h

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ 70 euros les 6 séances. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges – 12 personnes maximum


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


En partenariat avec Inès Sophro.

Atelier yoga de Samara

 Les mercredis 21 et 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre

 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 55 53 69


€ 25 euros les 5 séances. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges – 12 personnes maximum


Venez découvrir le yoga de Samara, yoga de l'éternelle jeunesse.

En partenariat avec l'association CYDE.

Atelier équilibre alimentaire

 Les jeudis 13, 20 et 27 octobre, 10 et 17 novembre

 De 14 h 30 à 16 h

 Club seniors L'Amicale des Années d'or
Centre socioculturel 10 rue du Bon Pasteur 57070 Metz


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit – 12 personnes maximum


En partenariat avec la Carsat de la Moselle.


Vie pratique

La Police municipale au quotidien

 Mercredi 21 septembre

 À 14 h


 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 40 personnes maximum


Venez rencontrer et échanger avec des agents de la Police municipale de Metz.

Réunion d'information sur le Chèque Emploi Service Universel

 Mercredi 12 octobre

 À 15 h

 Club seniors Les Anciens de la Ronde
76 rue de la Ronde


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit

Entré en vigueur depuis décembre 1994, le Chèque Emploi Service Universel, plus couramment appelé Cesu, est une offre simplifiée du réseau des URSSAF pour déclarer la rémunération des salariés à domicile. C'est également un moyen de paiement utilisé dans les emplois de service à la personne en France.


Café des aidants

« Qu'est-ce qu'être un aidant ? »

 Jeudi 15 septembre


 De 14 h 30 à 16 h 30

« Cette maladie je n'arrive pas à l'accepter »

 Jeudi 13 octobre

 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@probtpt.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.

À NE PAS MANQUER

Des seniors très actifs à l'occasion de la « Semaine bleue » !

Marche bleue à la Grange-aux-Bois

- 📅 Lundi 3 octobre
- 🕒 14 h 30
- 📍 6 rue du Pré Chaudron

Visite guidée « Autre temps, autres mœurs ! »

- 📅 Jeudi 6 octobre
- 🕒 10 h
- 📍 Musée de la Cour d'Or
2 rue du Haut-Poirier

Visite guidée de l'Agora

- 📅 Mardi 4 octobre
- 🕒 14 h
- 📍 4 rue Théodore
de Gargan

Conférence « Brisons les idées reçues sur les aînés » ♿

- 📅 Jeudi 6 octobre
- 🕒 14 h 30
- 📍 Hôtel de Ville
Place d'Armes
JF Blondel

Projection de « Joyeuse retraite ! » ♿

- 📅 Mardi 4 octobre
- 🕒 17 h
- 📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

Thé dansant intergénérationnel

- 📅 Mercredi 5 octobre
- 🕒 14 h 30
- 📍 Le Royal
2 rue Gambetta

Marche bleue au Plan d'eau

- 📅 Vendredi 7 octobre
- 🕒 14 h 30
- 📍 Complexe sportif
Saint-Symphorien
Boulevard Saint-
Symphorien



Le Madison en folie et sa troupe des danseurs du monde

- 📅 Samedi 8 octobre
- 🕒 14 h 30
- 📍 Parvis des Droits
de l'Homme

Une place achetée, une place offerte au Centre Pompidou-Metz

- 📅 Toute la semaine
- 📍 Parvis des Droits
de l'Homme

Les

actus


Inscriptions aux colis de Noël

Depuis de nombreuses années, la Ville de Metz et son CCAS développent des actions de solidarité auprès des aînés messins.

Pour l'année 2022, les inscriptions débuteront le 1^{er} septembre jusqu'au 31 octobre 2022.

Peuvent bénéficier d'un colis :

- Les Messins non imposables de 70 à 79 ans (nés entre 1943 et 1952) ;
- Les Messins de 80 ans et plus sans condition de ressources (nés en 1942 et avant).

 Le formulaire d'inscription est disponible sur demande au 03 87 55 53 69 ou en ligne sur metz.fr

 Pour plus d'informations : Allo Mairie 0800 891 891 (appel et service gratuits).




Le bus numérique Super Senior arrive!

A partir de septembre, un bus aménagé en salle de formation sillonnera les 11 quartiers de la ville pour former les seniors aux outils numériques.

Sont programmées six séances d'1h30, à raison de deux séances par semaine, autour des thèmes suivants:

- **Informatique et culture numérique.** Découvrez ou approfondissez vos bases en informatique: matériel, environnement Windows, outils bureautiques 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.

 Lancement: mi-septembre

 Inscriptions: directement en mairie de quartier

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

 **Contact et information:**
contact@bliiida.fr ou 03 87 61 60 89

Proposé par Bliiida et Pedagome en partenariat avec la Ville de Metz, grâce au soutien de Malakoff Humanis, SFR et l'Eurométropole de Metz.



Journées européennes du patrimoine à Metz: appel à bénévoles

Les Journées européennes du patrimoine 2022 ont lieu les 17 et 18 septembre. Pour permettre aux Messins et touristes de découvrir ou redécouvrir les plus beaux sites et monuments de Metz, le service patrimoine culturel de la Ville lance un appel aux bénévoles. Les bénévoles peuvent intervenir selon leurs disponibilités, seulement pour une demi-journée, une journée complète ou durant les deux jours.

Différentes missions sont proposées: accueil, tenue de permanences, animations d'ateliers ou de visites guidées commentées.

① Informations auprès d'Emeline Boudot, chargée de production des Journées européennes du patrimoine à la Ville de Metz: eboudot@mairie-metz.fr ou 03 87 68 25 02.

Semaines d'information sur la santé mentale

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) se dérouleront du 10 au 23 octobre 2022 en différents lieux du territoire messin. Cette 33^e édition abordera le thème de la santé mentale et de l'environnement. Ciné-débat, exposition, conférence sont quelques exemples des événements où vous pourrez rencontrer des professionnels, vous informer et parler de santé mentale.

Retrouvez le programme des SISM

semaines-sante-mentale.fr



Nos seniors ont du talent

L'Association Intemporelle et Pink Castor Production s'associent pour proposer un grand concours «Nos seniors ont du talent». Ouvert à tous les résidents de Moselle ou des Vosges à partir de 55 ans!

Tous les talents sont acceptés: chant, cuisine, théâtre, peinture, musique, jeux vidéo, sports, talents incongrus...!

Le concours est également ouvert à toutes les structures médico-sociales de la Moselle et des Vosges. Les présentations peuvent être intergénérationnelles, en duo (seniors et membres de leur famille ou avec des animateurs de structures).

À gagner: un voyage pour 8 personnes à Prague (4 jours sur place) et des pass culturels pour assister à des spectacles entre amis!

① Vous souhaitez venir présenter VOTRE talent sur notre plateau: inscrivez-vous avant le 15 octobre sur seniors.talents@gmail.com

En partenariat avec la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte de l'Autonomie des Vosges et de la Moselle, Harmonie Mutuelle, la CARSAT et Escape Tour.



Bons

plans

Bon à savoir

Infos culturelles

Agence Inspire Metz – Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites

tourisme-metz.com

Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité

centrepompidou-metz.fr

Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation sur

citemusicale-metz.fr

Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité

musee.eurometropolemetz.eu

Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

Découvrez les spectacles à l'affiche

opera.eurometropolemetz.eu

Bibliothèques-médiathèques de Metz

Retrouvez toute la programmation culturelle

bm.metz.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

federationseniormoselle.com

grandest.mutualite.fr


Infos accès aux droits


moselle.fr


pour-les-personnes-agees.gouv.fr


Génération Vibration: chorale intergénérationnelle et solidaire

 Tous les mercredis

 De 18 h à 19 h 30

 Espace Eco-citoyens
Rue des Pins Vallières

 Informations et inscription préalable obligatoire
auprès de Cyril : 06 23 98 30 49

 Gratuit

L'Association Intemporelle propose un nouveau projet artistique et culturel « Génération Vibration » qui poursuit l'objectif d'échanges intergénérationnels, de lutte contre l'isolement et de sensibilisation au handicap.

Il s'agit d'une chorale intergénérationnelle accessible à tous, ouverte à toutes les tranches d'âges, aux Messins de tous les quartiers. Cette chorale interprètera à l'unisson des chansons de sa composition ou de son choix et créera une chorégraphie de danse inclusive qui accompagnera les morceaux musicaux.

Ce travail artistique de plusieurs mois sera valorisé et aboutira à une démonstration sur scène en fin de cycle.

|  En partenariat avec l'INECC.

L'Association Intemporelle vous propose

GÉNÉRATION *Vibration*

ENEZ PARTICIPER À LA
CHORALE INTERGÉNÉRATIONNELLE
DES HAUTS DE VALLIÈRES

GRATUIT
ET OUVERT
À TOUS





Tous les mercredis de 18h à 19h30 à l'Espace Écocitoyen (rue des Pins)
Possibilité de garder vos enfants
Infos et inscriptions auprès de Cyril : 06.23.98.30.49


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

Les animations et informations communiquées dans cet agenda sont susceptibles d'évoluer, voire d'être annulées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

Les informations sont mises à jour régulièrement sur [metz.fr](https://www.metz.fr)

