

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 débuter son tour messin dès le 19 septembre. À vos marques, prêts, roulez! Proposé par Bliida et Pedagome, en partenariat avec Malakoff Humanis, SFR et l'Eurométropole, le bus va silloner 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
déléguée 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 Queueu-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.

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.

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).



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 décos ⚡

📅 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 décos 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

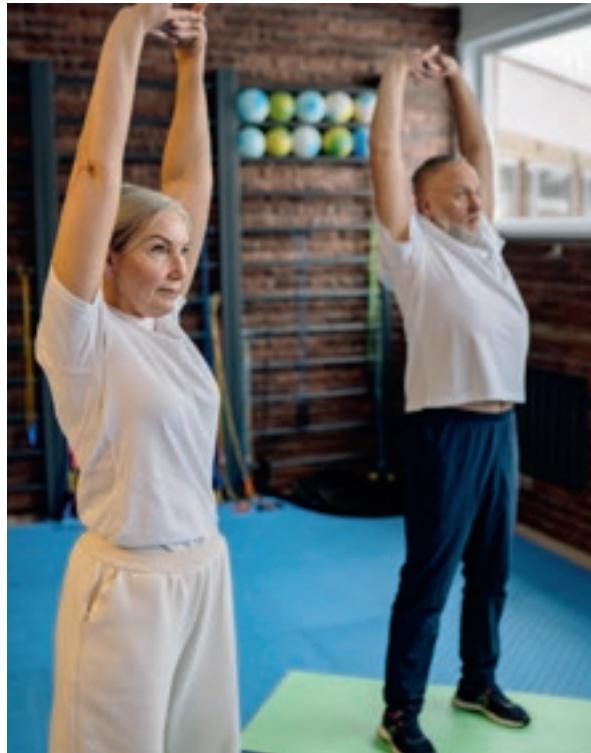
⌚ À 10 h

📍 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.

Dances 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@probtp.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 de l'Agora

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

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

Visite guidée « Autre temps, autres mœurs ! »

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

Conférence « Brisons les idées reçues sur les aînés »

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

Marche bleue au Plan d'eau

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



Metz'Infos Octobre 2022

Des seniors très actifs !

TEMPS FORT

Rendez-vous du 3 au 8 octobre pour la Semaine bleue, événement annuel des retraités et des seniors. Venez participer à des activités gratuites proposées par Metz, Ville amie des aînés !

Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues

Moment privilégié des seniors et de la vie des associations, la Semaine bleue est l'occasion pour la Ville de Metz de faire évoluer son regard sur les aînés. Pendant toute cette semaine de nombreux événements sont organisés pour sensibiliser les citoyens à l'âge d'or. Ainsi, dans le cadre de la Semaine bleue, la Ville de Metz vous invite à prendre la parole et à échanger avec les seniors. Venez nombreux et venez nombreux !

VILLE DE METZ

Allo Metz 0 800 891 891 www.metz.fr

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 ainés 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.

- ⓘ 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



CLSM

www.sante-mentale-territoire-messin.fr

Conseil régional d'Île-de-France



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 (séniors 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 !

ⓘ 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

 federationseniorsmoselle.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 interprétera 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*

VENEZ 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

