

TEMPS FORT

Des seniors très actifs !

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 propose durant toute cette semaine de nombreux événements dédiés au public senior : marches, thé dansant, visites guidées, conférences, ateliers, ateliers de cuisine, ateliers de jardinage, ateliers de peinture, ateliers de musique, ateliers de danse, ateliers de yoga, ateliers de tai chi, ateliers de méditation, ateliers de lecture, ateliers de poésie, ateliers de théâtre, ateliers de cinéma, ateliers de photographie, ateliers de dessin, ateliers de sculpture, ateliers de modelage, ateliers de céramique, ateliers de poterie, ateliers de vannerie, ateliers de tissage, ateliers de broderie, ateliers de couture, ateliers de tricot, ateliers de crochet, ateliers de tatouage, ateliers de piercing, ateliers de maquillage, ateliers de coiffure, ateliers de manucure, ateliers de pédicure, ateliers de massage, ateliers de sophrologie, ateliers de yoga, ateliers de tai chi, ateliers de méditation, ateliers de lecture, ateliers de poésie, ateliers de théâtre, ateliers de cinéma, ateliers de photographie, ateliers de dessin, ateliers de sculpture, ateliers de modelage, ateliers de céramique, ateliers de poterie, ateliers de vannerie, ateliers de tissage, ateliers de broderie, ateliers de couture, ateliers de tricot, ateliers de crochet, ateliers de tatouage, ateliers de piercing, ateliers de maquillage, ateliers de coiffure, ateliers de manucure, ateliers de pédicure, ateliers de massage, ateliers de sophrologie.

ÉDITO

Chères Messines, chers Messins

C'est reparti pour une semaine riche d'évènements propices à l'activité physique, culturelle et surtout à la détente, au plaisir et au bien-être.

CHANGEONS NOTRE REGARD SUR LES ÂÎNÉS. BRISONS LES IDÉES REÇUES

Tel est le thème national que la Ville de Metz et son CCAS ont décidé de poursuivre dans le programme qui vous est proposé du 3 au 8 octobre 2022. Les seniors qui souhaiteront s'inscrire aux diverses activités seront nos hôtes. C'est un réel plaisir de pouvoir vous proposer des animations gratuites.

Moment privilégié pour la vie des seniors et des associations, nous avons souhaité que ce programme soit riche, simple, dynamique et divertissant.

Metz est une «Ville amie des aînés», qui a pour objectif de favoriser le vieillissement actif et en bonne santé des personnes âgées. 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire !

Et parce que les seniors ne sont pas isolés, il sera possible à chacun de venir accompagné de plus jeunes quelle que soit l'animation (sous réserve de places disponibles).

Profitez bien de ces activités ! Je compte particulièrement sur vous **samedi 8 octobre** à partir de 14 h 30 sur le Parvis des Droits de l'Homme pour un **Madison endiablé et déchaîné** ouvert à tous, petits et grands !

N'oubliez pas, personne n'est vieux mais chacun est jeune depuis plus longtemps que les autres !

Sincèrement vôtre,

Stéphanie Changarnier

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

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE BLEUE EN UN COUP D'ŒIL



Lundi 3 octobre

Marche bleue à la
Grange-aux-Bois



14 h 30



6 rue du Pré Chaudron

P.4



Mardi 4 octobre

Visite guidée de l'Agora



14 h



4 rue Théodore de Gargan

P.5

Projection de «Joyeuse retraite!»



17 h



Cinéma Klub – 5 rue Fabert

P.6



Mercredi 5 octobre

Thé dansant intergénérationnel



14 h 30



Le Royal – 2 rue Gambetta

P.7



Jeudi 6 octobre

Visite guidée «Autre temps,
autres mœurs!»



10 h



Musée de la Cour d'Or
2 rue du Haut-Poirier

P.8

Conférence «Brisons les idées
reçues sur les aînés»



14 h 30



Hôtel de Ville
Place d'Armes J.F. Blondel

P.9



Vendredi 7 octobre

Marche bleue au Plan d'eau



14 h 30



Complexe sportif
Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien

P.10



Samedi 8 octobre

Le Madison en folie et sa troupe
des danseurs du monde



14 h 30



Parvis des Droits de l'Homme

P.11

ACTION TOUTE LA SEMAINE

EXPOSITIONS

**Une place achetée
une place offerte**

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

① **En partenariat avec le Centre
Pompidou-Metz**

Le Centre Pompidou-Metz offre une entrée gratuite par personne de plus de 60 ans pour une entrée achetée (un justificatif sera demandé en caisse). Cette offre permet de partager un moment en famille ou entre amis pour découvrir les expositions du musée.

🚌 Mettis A et B: arrêt Centre Pompidou-Metz

Navette 83: arrêt Centre Pompidou-Metz

🚗 Parkings: gare, Centre Pompidou



📅 LUNDI 3 OCTOBRE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Marche bleue
«En passant par la
Grange-aux-Bois»**

📍 Départ de l'EHPAD Sainte-Claire
6 rue du Pré Chaudron
🕒 De 14 h 30 à 16 h 30 environ
💶 Gratuit sur réservation

① **Réservation sur inscription
au 03 87 55 53 69
En partenariat avec Planète Aventure
Organisation**

Venez participer à la Marche bleue qui vous mènera dans le parc de la Grange-aux-Bois à travers un parcours d'environ cinq kilomètres. Moment convivial à l'arrivée, avec goûter et échanges sur les bienfaits de la marche.

🚌 Le Met' lignes 12 et 4:
arrêt Cuvion



 **MARDI 4 OCTOBRE**

VISITE GUIDÉE

Visite de l'Agora



📍 4 rue Théodore de Gargan,
Metz Nord

🕒 De 14 h à 16 h

€ Gratuit sur réservation

① **Réservation sur inscription dans les médiathèques de Metz**

ou par mail à l'adresse:

servicesauxpublics@mairie-metz.fr

**En partenariat avec les Bibliothèques-
Médiathèques de Metz et l'ACS Agora**



Rendez-vous à l'Agora pour visiter la médiathèque, découvrir des chefs-d'œuvre culturels du monde entier dans le musée numérique et participer à une aventure intergénérationnelle à l'Agora café: partagez votre univers et épatez votre binôme avec des anecdotes insolites, surprenantes, inspirantes qui sauront tordre le cou aux idées reçues! Ce moment convivial marquera le début d'une correspondance, d'une histoire d'échanges entre des adultes et des jeunes, qui ne se connaissent pas et aux horizons multiples.

 **Mettis ligne A: station René Cassin**

MARDI 4 OCTOBRE

PROJECTION

Joyeuse retraite!



📍 Cinéma Klub - 5 rue Fabert

🕒 À 17h

€ Gratuit - 83 personnes (seniors et familles)

Dans la limite des places disponibles

📞 En partenariat avec le cinéma Klub.



Avec Michèle Laroque et Thierry Lhermitte. Philippe et Marilou, un couple pour qui l'heure de la retraite est enfin arrivée et qui s'apprête à réaliser son rêve: partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les emmerdes! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux!

🚌 Navette 83 et 81: arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)

🅇 Parkings: Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie

LOISIRS

**Thé dansant
intergénérationnel**

📍 Le Royal – 2 rue Gambetta

🕒 À 14 h 30

€ Gratuit sur réservation
80 personnes maximum

📞 **Réservation sur inscription préalable
obligatoire au 03 87 55 53 69 et dans la
limite des places disponibles**
**En partenariat avec le Royal et le club
seniors Les Amis de la Danse**

Venez swinguer sur les planches du Royal en compagnie des musiciens virevoltants des Amis de la Danse! Moment convivial après l'effort autour d'un goûter...

🚌 Mettis ligne A: arrêt Roi Georges ou gare.
Nombreuses lignes de bus à proximité.



 **JEUDI 6 OCTOBRE**

VISITE GUIDÉE

Autres temps, autres mœurs!



📍 Musée de La Cour d'Or

Eurométropole de Metz

2 rue du Haut Poirier

🕒 De 10 h à 11 h

€ Gratuit - 20 participants

📞 **Réservation au 03 87 55 53 69**

En partenariat avec le

Musée de la Cour d'Or



De tous temps, les hommes et les femmes ont porté des idéaux et fait émerger des changements sociétaux, artistiques ou encore vestimentaires.

Venez parcourir les collections du musée de La Cour d'Or pour partir à la découverte de ces femmes et ces hommes qui, jusqu'au terme de leur vie, ont marqué leur époque et laissé une trace dans l'Histoire!

🚏 Le Met' arrêt place d'Armes ou arrêt République
(10 minutes à pied)

Navette N83 CITY: arrêt place d'Armes

Navette N81 CITY: arrêt Musée de La Cour d'Or

🚗 Parkings: Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie

 **JEUDI 6 OCTOBRE**

CONFÉRENCE

Brisons les idées reçues sur les aînés



📍 Grand salon de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.F. Blondel

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

€ Gratuit – Entrée libre dans la
limite des places disponibles

🤝 **En partenariat avec REIACTIS**
(Réseau d'étude international sur l'âge
la citoyenneté et l'intégration socio-
économique), la Chaire SIAGE (Sociétés
inclusives et avancée en âge) et
l'Université de Lorraine



Qui n'a jamais entendu dire que les «vieux» sont lents, qu'ils radotent ou encore qu'ils n'entendent rien? Mais d'où proviennent ces idées reçues et quelles sont leurs conséquences pour les aînés? L'âgisme, c'est-à-dire la discrimination fondée sur l'âge, ne provoque pas le même sentiment d'indignation que les autres formes de discrimination comme le sexisme ou le racisme. Pourtant, cette discrimination a des effets réels sur la santé des personnes qui la subissent. Cette conférence sera l'occasion d'aborder collectivement ces questions et de présenter des pistes d'action pour lutter contre ce phénomène d'âgisme ordinaire.

🚏 Le Met' arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)
Navette 83 et 81: arrêt place d'Armes

🚗 Parkings: Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie

 **VENDREDI 7 OCTOBRE**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marche bleue **«En passant par le Plan d'eau»**



📍 Départ du parking du complexe
Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien
🕒 De 14 h 30 à 16 h 30 environ
€ Gratuit sur réservation
40 participants

📄 **Réservation sur inscription**
au 03 87 55 53 69
En partenariat avec Planète Aventure
Organisation, les Régates Messines, le
lycée Anne de Méjanès et APF France
Handicap Joëlettes



Venez participer à la Marche bleue qui vous conduira sur les berges du Plan d'eau à travers un parcours d'environ quatre kilomètres. La marche est accessible aux personnes à mobilité réduite. Balade possible en joëlettes. Moment convivial à l'arrivée aux Régates messines, avec goûter et échanges sur les bienfaits de la marche.

 **Le Met' lignes 11 et 19: arrêt Palais des Sports**

 **Parking du complexe sportif Saint-Symphorien**

 **SAMEDI 8 OCTOBRE**

LOISIRS

Le Madison en folie et sa troupe de danseurs du monde

📍 Parvis des Droits de l'Homme
Centre Pompidou - Metz

🕒 À partir de 14 h 30

€ Gratuit

📞 Informations au 03 87 55 53 69
En partenariat avec Nan Bara

Venez participer au Madison de tous les records sur le dancefloor du parvis du Centre Pompidou-Metz dans une ambiance festive et rythmée par les danses du monde! Les publics de tous âges sont les bienvenus. Alors venez nombreux et n'hésitez pas à venir en famille, entre amis, avec vos voisins...

🚌 Mettis ligne A: arrêt Centre Pompidou



LA SEMAINE BLEUE

Un programme proposé par la Mission
Ville inclusive de la Ville de Metz et le
Centre Communal d'Action Sociale.

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits



👤 Port du masque
recommandé pour tous
les événements en
présentiel.

Important

Les animations
et informations
communiquées dans
ce programme 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.



metz.fr

