

Agenda des seniors

novembre
décembre
2022

Édito

Chers toutes et tous,

Nous pourrions dire : déjà ! Eh oui, nous arrivons déjà à la fin de l'année 2022. Une année presque sans masque, certes toujours avec la présence du virus de la COVID, mais contrée par la vaccination que l'on ne peut que recommander et qui démontre quotidiennement son efficacité, tout comme les gestes barrières qui ont toute leur utilité, particulièrement en période de rebond épidémique.

2022 a été synonyme de retour du lien social, de reprise, de partage. C'est dans cet esprit que nous avons construit l'ensemble des programmes d'activité. Ainsi, nous arrivons au 6ème et dernier numéro de cette année 2022, numéro qui paraît comme chaque année après la Semaine Bleue (semaine des retraités et des personnes âgées). Cette dernière a rencontré un vif succès et nous ne pouvons que nous en réjouir. Les moments de partage intergénérationnels ont été très enrichissants pour tous.

Sur fond de sobriété énergétique, nous souhaitons éclairer vos journées et les rendre interactives pour vous proposer des activités collectives. Les marchés de

Noël viendront compléter cette offre et seront ouverts du 18 novembre au 24 décembre. Surtout, n'hésitez pas à feuilleter cet agenda et à vous inscrire. Les seniors sont actifs et nous vous donnons la possibilité de profiter d'activités culturelles et physiques. Alors, foncez !

Cette période devrait voir également la concrétisation du travail mené au sein de la Ville pour que Metz obtienne le label Metz Ville amie des aînés. Résultat le 30 novembre ! Nous espérons revenir vers vous avec d'excellentes nouvelles. Le plan d'actions 2023-2026, actuellement en cours d'élaboration avec les partenaires de la Ville et le Conseil des Seniors, sera présenté le 26 janvier au Conseil Municipal. Il fera ensuite l'objet d'une communication plus large. Nous vous tiendrons bien évidemment informés.

D'ici là, je vous souhaite une très belle fin d'année en espérant que chacun puisse passer de bonnes fêtes. Prenez soin de vous. Au plaisir !

Stéphanie Changarnier

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

**Votre
agenda**

Activités culturelles

Des cours pour les grands et les non-musiciens au Conservatoire

📍 Conservatoire à Rayonnement Régional
Gabriel Pierné de l'Eurométropole
2 rue du Paradis

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Découverte de l'histoire de la musique afin de réfléchir à des thèmes croisant les arts entre eux

📅 Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre
et les lundis 5 et 12 décembre
🕒 De 17 h à 19 h

📅 Les jeudis 10, 17 et 24 novembre et
les jeudis 1^{er}, 8 et 15 décembre
🕒 De 15 h à 17 h

La médiation musicale ou comment se préparer au mieux aux œuvres et à la saison de la programmation des équipements culturels messins

📅 Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre
et les lundis 5 et 12 décembre
🕒 De 16 h à 17 h



📅 Les mercredis 9, 16, 23 et 30 novembre
et les mercredis 7 et 14 décembre
🕒 De 16 h à 17 h

📅 Les jeudis 10, 17 et 24 novembre et
les mercredis 1, 8 et 15 décembre
🕒 De 14 h à 15 h

Le commentaire d'écoute: des clés d'écoute pour comprendre la musique des différentes époques.

📅 Les lundis 7, 14, 21 et 28 novembre
et les lundis 5 et 12 décembre
🕒 De 14 h à 16 h

📅 Les mercredis 9, 16, 23 et 30 novembre
et les mercredis 7 et 14 décembre
🕒 De 14 h à 16 h

Participation gratuite à ces séances (histoire et/ou médiation et/ou commentaire d'écoute) durant les semaines indiquées. La participation au-delà de ces dates entraîne une inscription obligatoire et payante au Conservatoire en tant qu'élève (prorata calculé selon la date de l'inscription). Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

Des rendez-vous littéraires tous les mois! 🇫🇷

📅 Mercredi 9 novembre
🕒 À 14 h 30
📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

€ Gratuit – 20 personnes maximum

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez rencontrer Isabelle Laurent qui présentera son roman intitulé «Marraine du Djebel».

Le Pays Messin raconté en cartophilie 🇫🇷

📅 Mercredi 16 novembre
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Conférence animée par Robert Bernardy.

En partenariat avec le Cercle Cartophile et Numismatique Mosellan.

La biodiversité en ville et l'habitat des chauves-souris 🇫🇷

📅 Vendredi 18 novembre
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors Amicale des Années d'Or
Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur

📅 Jeudi 24 novembre
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors La Belle Epoque
Centre socioculturel – 44 rue des Prêles

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Les conférences seront suivies d'une balade si la météo le permet.

En partenariat avec le CPEPESC.



La vie à Metz – Les Années bonheur 50-80 🇫🇷

📅 Mardi 22 novembre

🕒 À 14 h 30

📍 Club seniors Saint-Vincent
9 rue du Grand Cerf

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Conférence animée par Maxime Bucciarelli, d'après son ouvrage.



Jeunes Pousses, Vieilles Branches 🇫🇷

📅 Mardi 13 décembre

🕒 À 9 h, 10 h 15 et 14 h

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

€ Gratuit – 30 personnes maximum

📋 Inscription au 03 87 75 98 32

Venez découvrir les coulisses de l'Opéra-Théâtre le matin et assister à la répétition commentée du ballet « Coppelias » l'après-midi. Groupes composés de seniors et d'élèves.

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

Années sombres de Metz 40-44

📅 Jeudi 15 décembre

🕒 À 14 h 30

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

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 50 personnes maximum

Animé par Georges Jérôme.

En partenariat avec ASCOMEMO.



Concerts de Noël de l'Harmonie municipale

📅 Samedi 17 décembre

🕒 À 20 h

📅 Dimanche 18 décembre

🕒 À 16 h

📍 Grande salle de l'Arsenal
3 avenue Ney

€ Gratuit

| ⓘ Réservation sur citemusicale-metz.fr

À quelques jours des fêtes de Noël, l'Harmonie municipale de Metz, sous la direction d'Arnaud Tutin, emmène le public dans un univers fantastique, du conte musical Pierre et le Loup à la musique extraordinaire du film E.T., en passant par plein d'autres surprises...

Activités de loisirs

Jeux de société coopératifs

Les jeudis 10 et 17 novembre,
1^{er} et 15 décembre

À 14 h

Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

Les jeudis 10 et 17 novembre,
1^{er} et 15 décembre

À 15 h 15

Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés

Gratuit

Inscription au 03 87 55 53 69

Jeudi 10 novembre

Jeudi 1^{er} décembre

À 14 h

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

Jeudi 3 novembre

Jeudi 8 décembre

À 14 h

Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés

Gratuit – 12 personnes maximum

Inscription au 03 87 55 53 69

Venez créer des décorations à partir
de matériel de récupération !

En partenariat avec Atelier 17-91.

Ateliers création de décorations

Mardi 29 novembre

Jeudi 22 décembre

À 14 h

Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

Lundi 14 novembre

Jeudi 24 novembre

À 14 h

Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon



Sport – Activités physiques

Gym douce

📅 Les mardis 8, 15 et 22 novembre,
6, 13 et 20 décembre
🕒 De 13 h 30 à 14 h 15
📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

📅 Les mardis 8, 15 et 22 novembre,
6, 13 et 20 décembre
🕒 De 15 h 30 à 16 h 15
📍 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

€ Gratuit – 12 personnes maximum

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec Gym Bien-être.

Basket Santé 🦿

📅 Les mercredis 2, 9, 16, 23 et
30 novembre, 7, 14 et 21 décembre
🕒 À 10 h
📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

€ Gratuit

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

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

Danses de salon pas à pas... 🕺

📅 Les mardis 8 et 22 novembre
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard


€ 5 € – 20 personnes maximum

📋 Inscription au 03 87 55 53 69







Matches de basket-ball

 Samedi 12 novembre
(Metz Canonniers – US Maubeuge)

 Samedi 3 décembre
(Metz Canonniers – Holtzheim)

 À 20 h
 Complexe Sportif Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz




 Gratuit


 Inscription au 03 87 55 53 69

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)! Parking gratuit.

En partenariat avec Metz Canonniers.

Marche familiale en faveur du Téléthon

 Samedi 3 décembre
 À 16 h
 1 bis rue de Castelnau au Sablon

 5€, dont la totalité est au profit du Téléthon.

 Informations et inscriptions:
julie.rovel@hotmail.fr


À l'occasion du week-end de mobilisation nationale en faveur du Téléthon, le centre socioculturel du Sablon – Le Quai, organise une marche aux lampions au profit du Téléthon.

C'est une marche familiale, d'environ 6 km, dans le quartier du Sablon et en bord de Seille, accessible aux poussettes et fauteuils roulants. À l'arrivée, pour ravir les marcheurs, un verre de l'amitié est offert, en musique!


Proposé par Le Quai Centre social et culturel du Sablon.


Bien-être

Ateliers de stimulation cognitive


 Les jeudis 10 novembre,
1^{er} et 15 décembre


 À 10 h


 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

 Les jeudis 10 novembre,
1^{er} et 15 décembre


 À 11 h


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

 Les jeudis 10 novembre,
1^{er} et 15 décembre

 À 14 h

 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Les jeudis 3 et 24 novembre,
8 et 22 décembre


 À 9 h 45


 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Les jeudis 3 et 24 novembre,
8 et 22 décembre

 À 11 h

 Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés




 Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69


Venez maintenir vos capacités
cognitives au cours d'un atelier
ludique dans l'une des Résidences
Autonomie du CCAS!



Atelier de sophrologie 𑖞

 Les lundis 14 et 28 novembre
 De 9 h à 10 h
 Club seniors Soleil d'Automne
 52 rue Saint-Bernard

€ 70 € les 6 séances
 12 personnes maximum




 Inscription au 03 87 55 53 69

Lâcher prise, gérer son stress, retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit... Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.


En partenariat avec Inès Sophro.



Atelier Yoga de Samara 𑖞

 Les mercredis 9 et 23 novembre, 7, 14 et 21 décembre
 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)

€ 25 € les 5 séances
 12 personnes maximum

 Inscription au 03 87 55 53 69




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.




Vie pratique

Atelier Bienvenue à la retraite


-  Les lundis 7, 14 et 21 novembre
-  De 14 h 30 à 16 h
-  Club seniors L'Amicale des Années d'or
Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur

€ Gratuit – 12 personnes maximum



 Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec la Carsat de la Moselle.

Formation pour les aidants

-  Lundi 7 novembre
-  Durée 2 heures

« Autour du fauteuil roulant »

-  Jeudi 1^{er} décembre
-  Durée 2 heures

« Les produits d'assistance »

-  Inscription préalable obligatoire
au 03 83 95 79 15
ou 03 83 95 39 48
ou dr5asl@probtbp.com

€ Gratuit et ouverte à tous les aidants familiaux dans la limite des places disponibles





Une formation pratico-pratique animée par une ergothérapeute pour :

- Mieux appréhender son rôle « pratique » d'aidant familial ;
 - Connaître les produits d'assistance à la mobilité, savoir les utiliser et acquérir une gestuelle facilitatrice.
- Ces notions pourront s'acquérir par le biais d'exercices pratiques, mais aussi via la base de données CERAHTEC permettant de trouver des informations utiles sur les produits d'assistance.



Proposé par le Centre d'Études et de Recherche sur l'Appareillage des Handicapés, en association avec PRO BTP.



Café des aidants


 Jeudi 10 novembre
 De 14 h 30 à 16 h 30

« La culpabilité »

 Jeudi 8 décembre
 De 14 h 30 à 16 h 30

« Les relations familiales et le vécu de la maladie »

 ETAP'HABITAT
2 rue Georges Ducrocq

 Inscription au 03 83 95 39 11
ou 03 83 95 39 48
ou dr5asl@probtbp.com

€ Gratuit dans la limite des places disponibles – 10 personnes 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.*

Les

actus

Les festivités de fin d'année à Metz

Les festivités de la Saint-Nicolas les 3 et 4 décembre

Le saint patron des écoliers donne rendez-vous aux petits et grands pour un week-end de fêtes et d'animations. Il fera son apparition sur le balcon de l'Opéra-Théâtre, avant une grande marche sur le thème des rêves dans les rues de la ville.

Les Marchés de Noël du 18 novembre au 24 décembre

Les fameux Marchés de Noël messins réinvestissent les places de la ville dans une ambiance féérique, merveilleuse et envoûtante, en un mot: magique! Les marchés des places d'Armes, de la République, Saint-Louis et Saint-Jacques ouvriront du dimanche au jeudi, de 11h à 21h, et les vendredis et samedis, de 11h à 22h, tandis que le Marché gourmand de la place de la Comédie sera ouvert du lundi au vendredi, de 17h à 23h, et les samedis et dimanches, de 11h à 23h.

| ⓘ Toutes les informations sur metz.fr.



Insuffisance cardiaque : et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ?

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique lourde de conséquences, qui concerne 1,5 million de personnes en France et devrait progresser de 25 % tous les 4 ans. Ce nombre est sous-estimé car les malades tardent à être diagnostiqués. Elle touche majoritairement les personnes de 60 ans et plus, mais son incidence s'accroît néanmoins avant 55 ans en raison d'habitudes de vie délétères à la santé (tabagisme, sédentarité, alimentation) et touche 10 % des personnes de 70 ans et plus.

Les 4 signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque sont l'essoufflement inhabituel, la prise de poids rapide, des œdèmes des pieds et des chevilles et une fatigue excessive.

Présents isolément, ces 4 symptômes ne sont pas spécifiques



ameli

de la maladie mais leur association ou leur récente survenue doivent faire penser à une insuffisance cardiaque. Ces 4 signes sont à surveiller, surtout après 60 ans.

C'est pourquoi l'Assurance Maladie a lancé une campagne nationale de sensibilisation portée par le slogan « *Insuffisance cardiaque : et si votre cœur essayait de vous dire quelque chose ?* ». Elle vise à améliorer la connaissance de l'insuffisance cardiaque, des signes d'alerte et ainsi en favoriser le diagnostic précoce, en incitant les patients à en parler avec leur médecin. Il est crucial en cas de symptômes de se rapprocher de son médecin pour que le diagnostic soit confirmé dans les meilleurs délais et la prise en charge initiée.

Campagne de vaccination

La vaccination contre la grippe saisonnière a débuté le 18 octobre dernier dans un contexte encore marqué par l'épidémie de Covid-19. Il est possible que nous observions cet hiver une co-circulation du virus grippal et du virus SARS-COV2.

La grippe peut entraîner des complications graves chez les personnes âgées ou fragiles : 65 ans et plus, personnes atteintes de maladies chroniques, femmes enceintes. La vaccination est le moyen le plus sûr de réduire le risque de complications graves et d'hospitalisation.

L'Assurance Maladie prend en charge à 100 % le vaccin des personnes éligibles à la vaccination.

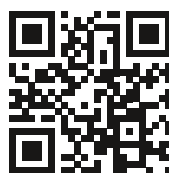
Les personnes à risque pour lesquelles la vaccination est recommandée ont reçu un bon de prise en charge de l'Assurance maladie. Ces personnes peuvent ainsi retirer gratuitement le vaccin en pharmacie et se faire vacciner par leur médecin, leur pharmacien ou infirmier, et aussi par une sage-femme (dans le cadre de leurs compétences), sur simple

présentation de leur bon de prise en charge.

Pour les personnes qui n'auraient pas reçu leur bon de prise en charge, ou l'auraient égaré, les médecins, infirmiers, pharmaciens et sage-femmes, disposent sur leur espace professionnel ameliPro d'un bon de prise en charge vierge qu'ils peuvent remettre à leurs patients éligibles à la vaccination.

Vaccination grippe et Covid-19

Lorsqu'un rappel de vaccination Covid-19 est recommandé, les deux vaccinations, grippe et Covid-19, peuvent être réalisées en même temps. La campagne de rappel de vaccination contre la Covid-19 a commencé pour les publics éligibles le 3 octobre.



Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2022 - Ministère de la santé et de la prévention

Cohabitation intergénérationnelle

Pourquoi ne pas cohabiter avec un jeune en échange d'une présence rassurante, d'un complément de revenu, de petits services ?

C'est ce que propose l'association Un toit 2 générations : des cohabitations intergénérationnelles solidaires dans la métropole messine. Vous avez plus de 60 ans, vous pouvez louer ou sous-louer une chambre, que vous soyez propriétaire ou locataire. L'association s'occupe de toutes les démarches administratives et favorise ainsi les relations d'entraide et de solidarité entre les générations.

📍 Association Un toit 2 générations : 47 rue Haute Seille - 57000 Metz
☎ 03 87 22 21 96

📧 contact@untoit2generations.fr
www.untoit2generations.fr

Active: un dispositif d'information et de soutien pour les tuteurs familiaux

Active est un dispositif d'information et de soutien pour les tuteurs familiaux, ou les personnes concernées par la protection d'une personne vulnérable, ouvert à tous. Soutien technique, remise de documentation, conférences et ateliers, conseils personnalisés, écoute et soutien : venez à la rencontre de professionnels qui sont là pour vous répondre gratuitement.

📍 Association Active
41 route de Plappeville - 57050 Metz
🕒 Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h
et de 13 h 30 à 16 h 30
Fermeture tous les jeudis après-midi
☎ 03 87 62 97 11

📧 contact@active57.fr
www.active57.fr

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



Visites intergénérationnelles

 De novembre à juin, en semaine

€ Gratuit

 **Renseignements et inscription**
au 09 53 47 70 30 ou metz@uniscite.fr

Des binômes de jeunes volontaires en service civique vous proposent des visites intergénérationnelles à domicile une fois par semaine pour vivre ensemble un temps d'échanges, de loisirs, de balades, de sorties culturelles, de jeux, etc. en fonction de vos envies !

Vous souhaitez bénéficier de visites faites par nos volontaires ou avez une personne senior dans votre entourage qui pourrait en bénéficier ?


 **Prenez contact avec nous pour en savoir plus et rencontrer nos volontaires.**


Proposées par Unis-Cité.

À Metz, le théâtre se vit aussi au Saulcy !

L'Espace Bernard-Marie Koltès est un théâtre au cœur de la ville, sur le campus du Saulcy et accessible en voiture et en Mettis. Autour d'une programmation théâtrale contemporaine engagée, il est porteur de valeurs d'éducation civique et participe pleinement à l'émancipation individuelle et collective à travers les arts et la culture.

Nerium Park


 Vendredi 18 novembre


 À 14 h

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Sur fond de crise économique, nous sommes plongés dans le désarroi d'un couple aux prises avec une réalité sociale qui chamboule une certaine idée du bonheur.

Giordano Bruno, le souper des cendres


 Vendredi 2 décembre


 À 14 h

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Plaidoyer contre l'intolérance et l'obscurantisme, ce spectacle évoque l'histoire d'une pensée révoltée, qui propulse un homme à la découverte du monde dans une Europe en pleine guerre de religions.

Le reste est silence

 Mercredi 9 novembre


 À 20 h


€ Gratuit – 15 personnes maximum

Quinze personnages issus des tragédies shakespeariennes vont tenter de se réapproprier leur destin en se libérant de l'emprise de leur auteur. Présenté par des comédiens et comédiennes professionnels en

situation de handicap psychique et mentaux.

Textes sans frontières (lectures)

 Jeudi 8 décembre

 À 20 h

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Une découverte de pièce des Balkans par des mises en voix d'artistes de la Grande Région (Lorraine et Luxembourg)

Appel à témoignages !

Vous souhaitez partager un souvenir de théâtre ? Envoyez un mail avec votre témoignage à ebmk-rp@univ-lorraine.fr. Il pourra être publié dans la prochaine newsletter de l'Espace Bernard-Marie Koltès.



espace
koltès
scène conventionnée d'intérêt national
écritures contemporaines direction artistique Lee Hae Meescha

Rendez-vous
le 5 octobre à 18h

À METZ,
LE THÉÂTRE SE VIT
SUR L'ÎLE DU SAULCY

+ d'infos sur
www.ebmk.fr



22
23


Metz Université de Lorraine Culture

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

Centre socioculturel Kairos


Les jeudis intergénérationnels

 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

Balade au fort de Queuleu

 Jeudi 3 novembre


Visite au Centre Pompidou-Metz

 Jeudi 10 novembre


Safari photo du jardin botanique

 Jeudi 17 novembre



Boccia

 Jeudi 24 novembre


Jeux de société

 Jeudi 1 décembre


Auberge espagnole et loto

 Jeudi 8 décembre
 À partir de 11 h

Initiation au mini-golf et au tir à l'arc


 Jeudi 15 décembre

Goûter, fête d'hiver, karaoké, dance

 Jeudi 22 décembre




Centre social Arc en ciel

 71 rue Mazelle

 Inscription pour les activités sur place ou au 06 40 45 15 80 (SMS ou appel)



€ Adhésion : 2 €/an


Marche

 Les lundis
 De 9 h 30 à 11 h 30
 Départ place des Charrons, en tenue adaptée



Parcours de 5 km – 4 parcours en rotation mensuelle.


Marche nordique (nouvelle activité)

 Les mercredis
 De 9 h à 10 h (à partir du 9 novembre)

 12 places disponibles



Gymnastique douce


 Les vendredis
 De 9 h 30 à 10 h 30

 8 places disponibles

Séances animées par un éducateur sportif spécialisé.



Échanges de savoirs



 Les mardis
 De 9 h 30 à 11 h

 8 places disponibles

- 8 novembre: lecture partagée
- 15 novembre: initiation au tricot
- 22 novembre: marche citoyenne
- 24 novembre: atelier fabrication de produits écologiques dans le cadre de la Semaine européenne de réduction des déchets
- 29 novembre: atelier culinaire spécialités Marocaines
- 6 décembre: Atelier culinaire gâteaux de Noël
- 13 décembre: karaoké
- 15 décembre: repas de Noël

Samedis des amis

 19 novembre
 De 9 h à 14 h

 17 décembre
 De 9 h à 14 h

€ Gratuit

| ⓘ Ouvert à tous sans inscription

Petit-déjeuner et repas conviviaux confectionnés par les bénévoles d'Action Froid. Activités de loisirs dans la matinée.

Permanence numérique

€ Gratuit en individuel


| ⓘ Sur rendez-vous au
 06 40 45 15 80 (SMS ou appel)


Aide à l'utilisation de l'outil informatique et/ou aide aux démarches administratives en ligne (courriers, constitution de dossier retraite, déclaration d'impôt, CPAM, mutuelle, etc.)


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)

