

Agenda des seniors

mars
avril
2023

Édito

Chères Messines et chers Messins,

Avec un plan d'actions en faveur des seniors validé par le conseil municipal dans sa séance du 26 janvier, c'est ainsi que nous continuons l'année 2023: agir en faveur des seniors pour que Metz soit et reste une Ville amie des aînés.

Demandez le programme! Ce plan d'actions ambitieux fera l'objet en avril d'une présentation au grand public. Ainsi, vous aurez l'occasion en début de printemps de retrouver l'ensemble des projets prévus pour les 3 ans à venir à travers différents supports diffusés en format papier ou mieux encore, via les outils numériques. N'oubliez pas les conseillers numériques: ils sont à votre disposition dans les mairies de quartier. Ils vous aideront à appréhender les outils et la façon de les utiliser.

Le Conseil des Seniors sera mis également «à contribution». Ses membres sont vos porte-paroles et vous aurez la possibilité de les rencontrer régulièrement dans les mairies de quartier. Quoi de mieux pour

tisser du lien?

Pour ce nouveau numéro, vous retrouverez les rubriques habituelles, notamment la rubrique Bons Plans où nous vous rappelons que les clubs sont très actifs. N'hésitez pas à aller à leur rencontre. Ils vous feront découvrir les activités qui sont proposées. Avant tout, ces lieux sont des lieux d'échanges, de lien social, de découvertes et de partages. Venez faire leur connaissance!

Le CCAS de la Ville est aussi à vos côtés pour vous accompagner. La nouvelle saison du Pass Avant'âges est lancée: l'opportunité d'obtenir 25€ (sans conditions) de réduction pour vos loisirs ou 50€ selon conditions particulières. Plus de 100 partenaires sont à vos côtés. Alors foncez!

Prenez soin de vous. Au plaisir de vous rencontrer.

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 57000 Metz

⌚ 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 6, 13 20 et 27 mars, 3 avril
⌚ De 14 h à 16 h

⌚ Les mercredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars, 5 et 12 avril
⌚ De 14 h à 16 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 6, 13 20 et 27 mars, 3 avril
⌚ De 14 h à 16 h

⌚ Les mercredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars, 5 et 12 avril
⌚ De 14 h à 16 h

⌚ Les jeudis 9, 16, 23 et 30 mars, 6 et 13 avril
⌚ De 14 h à 15 h

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

⌚ Les lundis 6, 13 20 et 27 mars, 3 avril
⌚ De 14 h à 16 h

⌚ Les mercredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars, 5 et 12 avril
⌚ 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 Avantâges.



À NE PAS MANQUER

Le Printemps des poètes dans les bibliothèques-médiathèques de Metz**Du 11 au 27 mars**

Ciné-concert, scène ouverte, exposition, ateliers et autres rencontres poétiques, laissons-nous porter par la magie des mots. Osons écouter, osons dépasser les limites, dans et hors le temps, allons voir plus loin, au-delà des cartes et des démarcations et profitons de ces instants pour franchir allègrement toutes les frontières.

Exposition: Jean Vodaine et la poésie, d'une frontière à l'autre**Du samedi 11 au dimanche 26 mars**

Médiathèque Verlaine
1 place de la Bibliothèque

Entrée libre

Jean Vodaine s'expose à la médiathèque Verlaine pendant le Printemps des Poètes ! Venez (re) découvrir des œuvres originales du poète, imprimeur et typographe, conservées dans les réserves des BMM.



Toutes les actualités et la programmation: bm.metz.fr

*Les livres sont nos amis
- Vodaine.*

Spectacle: Metz Plage 1949 et autres chroniques messines**Mardi 21 mars****De 18 h à 19 h**

Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

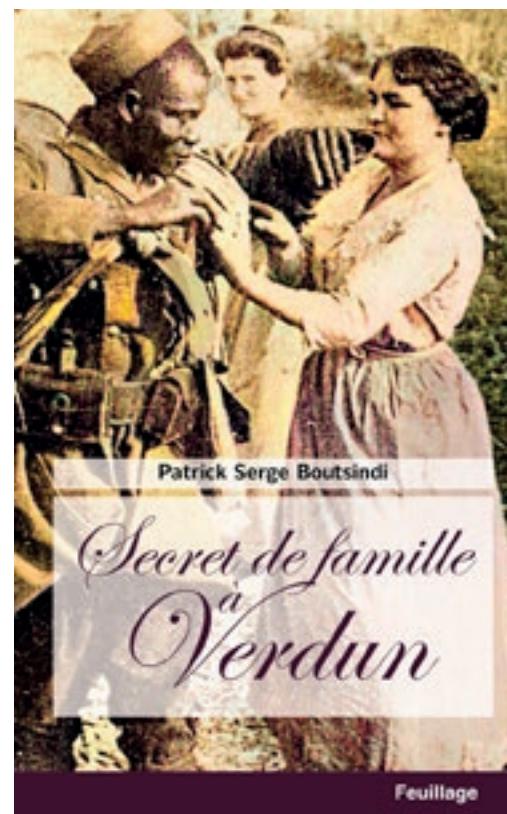
Entre poésie sonore, cinéma amateur, musique planante et expérimentale, Blah Blah Blah Cie explore les films du fonds O. Ewald, tournés à Metz dans les années 1950. Ces déambulations vacancières et familiales dans les rues de Metz sont un témoignage saisissant de ce qu'était la ville dans les années 50.

Des rendez-vous littéraires tous les mois !**Mercredi 8 mars****À 14 h 30**

Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément 57000 Metz

Inscription au 03 87 55 53 69**Gratuit – 20 personnes maximum**

Venez rencontrer Patrick Boutsindi qui présentera son roman intitulé «Secret de famille à Verdun».

**Projections-débats****Vendredi 10 mars et mercredi 5 avril****À 15 h**

Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

Lundi 13 mars et vendredi 7 avril**À 15 h**

Résidence Autonomie Grandmaison
2D, rue des Déportés

Mercredi 15 mars et lundi 17 avril**À 15 h**

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

Vendredis 17 mars et 14 avril**À 15 h**

Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

Lundi 20 mars et mercredi 12 avril**À 15 h**

Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

Chaque séance s'articule en deux temps: la projection d'extraits de films liés à un acteur/réalisateur/genre particulier (45 min), systématiquement suivie d'une animation s'y rapportant, préparée en amont (30 min).

Les extraits du mois de mars porteront sur Kirk Douglas. Ceux d'avril mettront en avant Elizabeth Taylor.

Jeunes pousses, vieilles branches ⌂

⌚ Mardi 14 mars
⌚ À 9 h, 10 h 15 et 14 h
📍 Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz
5 place de la Comédie

✉ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum – Groupes composés de seniors et d'élèves

Venez découvrir les coulisses de l'Opéra-Théâtre le matin et assister à la répétition commentée du ballet «Le Sacre du Printemps» l'après-midi.

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

Conférence sur la Brasserie de l'Union ⌂

⌚ Jeudi 16 mars
⌚ À 14 h 30
📍 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

✉ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit- 30 personnes maximum

En partenariat avec la Société d'Histoire du Sablon.

Atelier: la manière de... découpe poétique

⌚ Samedi 18 mars
⌚ De 15 h à 16 h 30
📍 Médiathèque Jean-Macé
2 boulevard de Provence

⌚ Samedi 25 mars
⌚ De 14 h à 15 h 30
📍 Médiathèque du Sablon
4/6 rue des Robert

✉ Sur inscription:
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

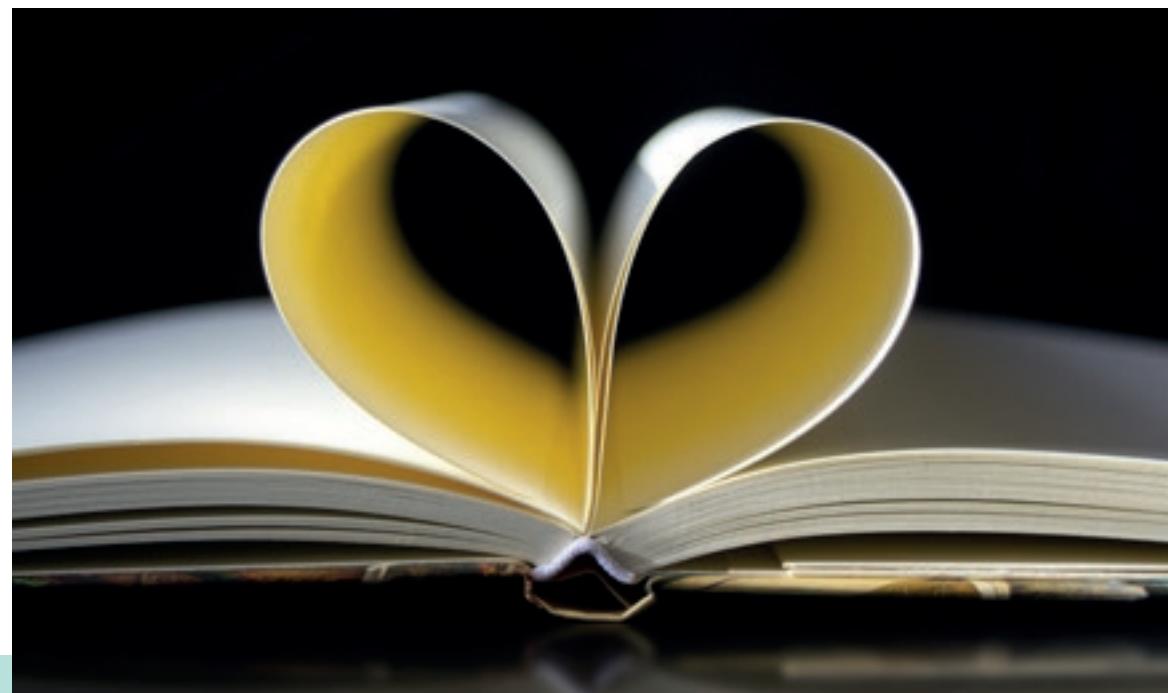
Nouvelles formes de poésie: réalisez par l'alliance de pliures et découpes votre propre livre d'art. À l'aide des bibliothécaires, cet atelier vous propose de créer votre poème mêlant art, découpe et pliage pour une œuvre originale et personnelle.

Scène ouverte en poésie

⌚ Vendredi 17 mars
⌚ De 18 h 30 à 21 h
📍 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

✉ Sur inscription:
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

Dire, lire, chanter, slamer de la poésie: les vôtres ou ceux de vos auteurs préférés dans la langue de votre choix. Ce temps de partage et de convivialité autour des mots sur le principe d'une scène ouverte est suivi d'un verre de l'amitié.



Théâtre – Une jeunesse en été ⌂

⌚ Vendredi 31 mars
⌚ À 14 h
📍 Espace Bernard-Marie Koltès – île du Saulcy

€ 10 € la place

Texte et mise en scène: Simon Roth

Simon Roth explore un mode de transport en déroute: l'autostop. Il suit le sillon documentaire d'Edgar Morin et Jean Rouch pour un nouveau tour de France. Entre vidéos et jeux des acteurs, le plateau retranscrit la richesse de leurs interviews, leurs saveurs mêlées où l'on parle autant politique, amours que chaussettes dépareillées.

Expositions aux Archives municipales

- ⌚ Du lundi au vendredi
- ⌚ De 13 h à 17 h
- 📍 Cloître des Récollets
1-3 rue des Récollets

Le monde enchanté de Jean Morette

Jusqu'au 14 avril 2023, les Archives municipales de Metz rendent hommage à cet artiste lorrain aux nombreux talents dans une exposition présentant un échantillon de sa collection particulière composée de documents d'archives, dessins originaux, illustrations, gravures, livres, photographies, matériel et bien plus encore.

Célèbre illustrateur lorrain, Jean Morette (1911-2002) est reconnu pour ses innombrables dessins, parus dans la presse et dans de nombreux ouvrages. Il s'est attaché à présenter la Lorraine sous toutes ses facettes à travers un véritable panorama des coutumes et légendes régionales mais aussi des scènes de vie quotidienne. Dessinateur, aquarelliste, auteur, illustrateur, cet instituteur avait pour ambition de transmettre le savoir et d'instruire en s'amusant.

À la découverte des Archives municipales

Jusqu'au 15 juin 2023, cette exposition vous permet de découvrir les Archives municipales de Metz, à travers la présentation des quatre missions fondamentales de tout service d'archives : collecte, classement, conservation et communication. Sont exposés également des fac-similés de documents d'archives allant du Moyen-Âge à nos jours, révélant la diversité et la richesse des fonds conservés.



Visite de l'Espace Bernard-Marie Koltès

- ⌚ Jeudi 13 avril
- ⌚ À 14 h 30
- 📍 Espace Bernard-Marie Koltès - Île du Saulcy

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 15 personnes maximum

Venez découvrir ce théâtre au cœur de la ville, qui porte des valeurs d'éducation civique et participe pleinement à l'émancipation individuelle et collective à travers les arts et la culture.

Théâtre – Un ennemi du peuple

- ⌚ Vendredi 14 avril
- ⌚ À 14 h
- 📍 Espace Bernard-Marie Koltès - Île du Saulcy

€ 10 € la place

Thomas Stockmann, médecin de la station thermale d'une petite ville, découvre que l'eau des bains est polluée par les rejets d'industries locales. Il s'improvise alors lanceur d'alerte et bientôt martyr de la cause climatique.

Le Livre à Metz

- ⌚ Vendredi 14 avril
- ⌚ À 14 h 30
- 📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille 57000 Metz

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Dans le cadre du salon littéraire, venez rencontrer Alain Génevé, pharmacien d'officine, diplômé de la faculté de Nancy et son épouse Marie-Jeanne, tous deux passionnés de botanique.



Activités de loisirs

Jeux de société coopératifs

Les jeudis 2 mars et 6 avril
À 14 h
Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

Les jeudis 2 mars et 6 avril
À 15 h 15
Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit

En partenariat avec l'École de la Paix.



Dances de salon

Les mardis 7 et 21 mars, 4 et 18 avril
À 14 h 30
Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

Inscription au 03 87 55 53 69

5€ par personne

À NE PAS MANQUER

Fêttons le printemps !

En marchant

Marche verte

Lundi 20 mars
À 14 h 30
Départ rue Rochambeau devant
l'immeuble Sainte-Barbe

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit

Venez fêter le printemps en
marchant !



En chinant

Vide-dressing gratuit

Jeudi 23 mars
De 10 h à 16 h
Salle Capitulaire du Cloître
des Récollets
1 rue des Récollets

Entrée libre

Renseignements au 03 87 55 53 69

Vêtements, chaussures,
accessoires... Venez dénicher la
perle rare !

En dansant

Thé dansant

Mercredi 29 mars
À 14 h
Centre socioculturel de la Corchade
37 rue du Saulnois

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit

Venez swinguer sur la musique de
l'orchestre Dany Gardner.
En partenariat avec le club seniors Au Plaisir
de danser.



Fédération Française de Cardiologie

Sport

Matches de basket-ball

⌚ Samedi 18 mars Metz
Canonniers VS US Alfortville

⌚ Samedi 8 avril Metz Canonniers
VS Furdenheim

⌚ À 20 h
📍 Complexe Sportif Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz
🅿️ Parking gratuit

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

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)!

En partenariat avec Metz Canonniers.

Gym douce

⌚ Les mardis 14 mars et 4 avril
⌚ De 13 h 30 à 14 h 15
📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

⌚ Les mardis 21 mars et 11 avril
⌚ De 13 h 30 à 14 h 15
📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

⌚ Les mardis 21 mars et 11 avril
⌚ De 14 h 45 à 15 h 30
📍 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

⌚ Les mardis 14 mars et 4 avril
⌚ De 15 h 30 à 16 h 15
📍 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.

Tennis de table seniors

⌚ Les mercredis 8, 15 et 22 mars,
5, 12, 19 et 26 avril
⌚ De 10 h à 12 h
📍 Gymnase Pilâtre de Rozier
Rue Pâatural Barbet

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Tous à vos raquettes ! Venez
pratiquer et découvrir cette
discipline sportive !

En partenariat avec le Club Tennis de Table
de la Grange-aux-Bois.

Basket Santé

⌚ Les vendredis 10 et 24 mars,
7 avril, mercredi 19 avril
⌚ 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 et de découvrir cette
discipline sportive.

Aquagym

⌚ Jeudi 6 avril
⌚ De 10 h à 11 h
📍 Piscine de Belletanche
Rue de Belletanche

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Dans le cadre de la 48^e édition
des Parcours du Cœur de la FFC
Cardiologie.

En partenariat avec le Club Cœur Santé Metz.

Gym douce réadaptation cardio

⌚ Vendredi 7 avril
⌚ De 9 h à 10 h
⌚ De 10 h à 11 h
📍 Centre de Formation
5 allée Saint-Symphorien

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes
maximum par créneau

Dans le cadre de la 48^e édition
des Parcours du Cœur de la FFC
Cardiologie.

En partenariat avec le Club Cœur Santé Metz.

Bien-être/ Prévention

Tout savoir sur la prévention du cancer colorectal

⌚ Mercredi 1^{er} mars
📍 Club seniors Les Anciens de la Ronde
76 rue de la Ronde
⌚ À 10 h

📍 Club seniors Saint-Vincent
9 rue du Grand Cerf
⌚ À 14 h

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 personnes
maximum par atelier

De 50 à 74 ans, on se fait dépister!
Sophie Berthet chargée de
prévention du CRDC Grand Est
coordinatrice du dépistage organisé
du cancer colorectal animera ce
temps d'échange. Si le cancer
colorectal est le 2^e cancer le plus
meurtrier, pris en charge à un stade
précoce, il se guérit dans 9 cas sur
10!

En partenariat avec la MGEN et Harmonie
Mutuelle.

Ateliers de stimulation cognitive

⌚ Les jeudis 2 mars, 6 et 27 avril

📍 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

⌚ Jeudis 23 mars et 20 avril

📍 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!

Boostez vos neurones

⌚ Les vendredis 10 mars, 14 avril et 2 juin

⌚ De 10 h à 11 h 30
📍 Groupe 1 à la Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin

⌚ Les vendredis 24 mars, 12 mai et 16 juin

⌚ De 10 h à 11 h 30
📍 Groupe 2 au lycée Alain Fournier
13 rue Emile Boilvin

⌚ Inscription préalable obligatoire
dans l'un des deux groupes
auprès de la Fédération Seniors
Moselle: 03 87 65 49 00 ou
federationseniorsmoselle@gmail.com

€ Tarifs:
Adhérent FSM: adhésion individuelle
(20 €) + 5 €
Non adhérent: 8 € la séance

| ⓘ Groupe de 15 personnes maximum

Vous avez des trous de mémoire ?
Il vous arrive d'oublier le nom
d'une personne ? Vous cherchez
des solutions pour entretenir votre
mémoire au quotidien ? N'attendez
plus et inscrivez-vous à un atelier
«Boostez vos neurones» afin de
comprendre les mécanismes
de la mémoire et entretenir ses
fonctions cérébrales par des jeux,
des exercices et des entraînements
ludiques. L'inscription vaut pour
toutes les séances.

Proposé par la Fédération Seniors Moselle.



Vie pratique

Table ronde «Quels sont les enjeux pour les femmes dans l'inclusion numérique en 2023 et comment y répondre collectivement?»

Mercredi 8 mars
De 9 h à 12 h
Hôtel de Ville
1 place d'Armes J-F Blondel

Entrée libre, dans la limite des places disponibles

Programme complet de l'événement sur metz.fr

Depuis mars 2022 le dispositif «Conseiller numérique» dont l'objectif principal est de permettre au plus grand nombre d'accéder au numérique et d'utiliser les outils à disposition en autonomie, fait le constat que ce sont les femmes qui sont souvent les premières à s'informer, se former et être le relais des connaissances et informations disponibles. Aussi, dans le cadre de la Journée des Droits des Femmes, la Mission Inclusion Numérique de la Ville de Metz se mobilise pour la parité dans les métiers du numérique et vous propose ce temps d'échanges.

Conférence «Metz, Ville amie des aînés catégorie Platine»

Mardi 4 avril
À 14h30
Hôtel de Ville
1 place d'Armes J-F Blondel

Inscription au 03 87 55 53 69 ou en flashant le code ci-dessous

Entrée libre, dans la limite des places disponibles

L'événement se déroulera en deux temps:

À 14h30: conférence «C'est quoi une Ville amie des aînés?»;

À 15h30: présentation du plan d'actions 2023/2025.



Café des aidants

ETAP'HABITAT
2 rue Georges Ducrocq

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

Les enjeux affectifs de la relation aidants/aidés

Jeudi 9 mars
De 14 h 30 à 16 h 30

La culpabilité

Jeudi 13 avril
De 14 h 30 à 16 h 30



Rencontre avec la police municipale et la police nationale

Jeudi 6 avril
À 14 h 30
Mairie de quartier de La Patrotte / Metz Nord
76 route de Thionville

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit

Les deux polices œuvrent conjointement au service des citoyens. Venez découvrir les compétences de chacune, les missions de leurs agents...

En partenariat avec la police municipale et la police nationale.

les actus

Le Pass Avant'âges 2023 est disponible

Pour les seniors messins de 65 ans et plus, le Pass Avant'âges vous offre une réduction de 25€ ou 50€ (pour les personnes non imposables) sur un large choix d'activités auprès de près de 100 partenaires. Sport, culture, bien-être, nature, il y en a pour tous les goûts!

Pour le retirer, il vous faudra prendre rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de Ville ou au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et vous présenter munis 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 2022.

Les nouveaux partenaires qui rejoignent le dispositif cette année sont les bibliothèques-médiathèques de Metz, l'agence Inspire Metz/Office de tourisme,



les piscines municipales de Metz, l'association Nancy-Metz à la marche, ainsi que l'association CPN les Coquelicots.

Messins solidaires : l'entraide n'a pas d'âge !

Favoriser les rencontres et la solidarité entre générations, mais aussi tout simplement faciliter l'entraide entre voisins de tous âges, voici les objectifs du dispositif « Messins solidaires », proposé par le CCAS de la Ville de Metz.

Vous êtes senior, vous avez besoin de compagnie ou d'un coup de main ?

Vous avez du temps, vous souhaitez proposer votre aide, rendre service dans votre quartier ?

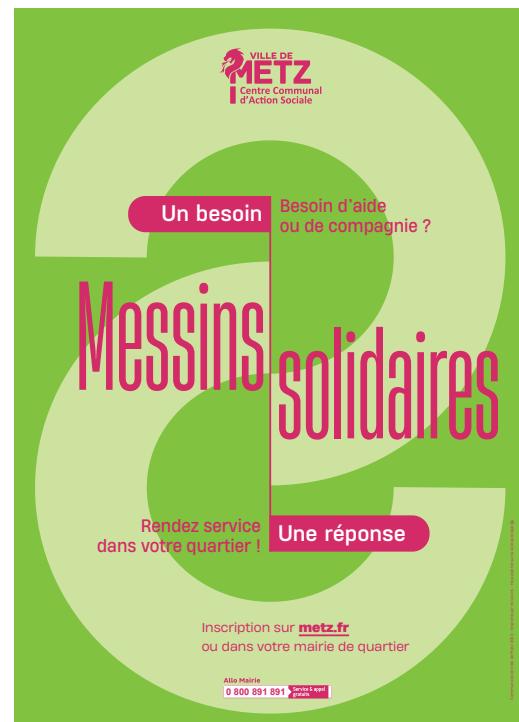
Quel que soit votre profil, vous êtes invités à remplir un formulaire sur [metz.fr](http://metz.fr/m0274), rubrique « S'engager - s'entraider ».

Vous n'aurez ensuite qu'à préciser le domaine d'entraide : visite de courtoisie, loisirs, garde d'animaux, aide informatique, soutien administratif, petits travaux, aide aux courses, activités manuelles, aide en cas d'absence, jardinage, etc.

Le CCAS prendra alors rapidement contact avec vous pour vous mettre en relation avec des habitants de votre quartier.

Des fiches de convivialité en format papier sont également disponibles à l'Hôtel de Ville, au CCAS, dans les mairies de quartier ainsi que dans les principaux lieux publics municipaux.

metz.fr/m0274



Les week-ends des sports : découverte des activités parasport



Les 25 et 26 mars

De 11 h à 18 h

Place de la République

Gratuit

Le parasport c'est l'ensemble des sports pratiqués par les personnes en situation de handicap, en loisir comme en compétition. À quelques mois des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024, la Ville de Metz, en partenariat avec les associations locales, invite tous les publics (jeunes, adultes, seniors, valides, en situation de handicap) à venir découvrir et participer, dans la convivialité, à des activités parasportives : basket fauteuil, boccia, biathlon (parcours fauteuil et tir à l'arc), fléchettes pendulaires, sports coopératifs, ateliers sur la motricité...



Festival Le Livre à Metz

La 38^e édition du festival Le Livre à Metz aura lieu du 14 au 16 avril sur la place de la République autour des « Vertiges » : un thème qui fait écho au monde d'aujourd'hui, celui qui change à une vitesse prodigieuse et qui nous étourdit souvent. Le climat, la politique, la géopolitique, les migrations seront sans nul doute des axes qui occuperont le cœur de la programmation aux côtés de sujets plus optimistes tels l'amour, les avancées technologiques, les voyages, l'Histoire... Une édition qui promet d'être ébouriffante !

Toutes les informations et la programmation sur lelivreametz.com

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:

 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 (Langue des Signes Française) 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

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

Proposé par Intemporelle, Motris et Kairos.

Loto

📅 Jeudi 2 mars

Projet arbres et jeux de mémoire

📅 Jeudi 9 mars

Radio causettes - partages d'expériences

📅 Jeudi 16 mars

Musicalité des langues

📅 Jeudi 23 mars

Boccia

📅 Jeudi 30 mars

Atelier cuisine chocolat

📅 Jeudi 6 avril

Projet arbres et sortie au Jardin devant-Blory

📅 Jeudi 13 avril

Balle aux prisonniers cuisiniers

📅 Jeudi 21 avril

Atelier brico-déco

📅 Jeudi 27 avril



Centre social Arc-en-ciel

📍 71 rue Mazelle

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

€ Adhésion: 2€/an

E-sport et utilisation de tablettes et smartphones

⌚ Les lundis (hors vacances scolaires)
⌚ De 14 h à 15 h 30

Aide à l'usage des nouvelles technologies (smartphones, tablettes, visio...) et découverte de la Wii (bowling, tennis, boxe)

En partenariat avec Unicités.

Marche Nordique

⌚ Les mercredis (hors vacances scolaires)
⌚ De 9 h à 10 h

€ Adhésion: 50€/an

12 places disponibles

Echanges de savoirs

⌚ Les mardis (exception pour événements particuliers - hors vacances scolaires)
⌚ De 9 h 30 à 11 h

📝 8 places disponibles

Programmation: partage culinaire, jeux de société, boccia

Samedi des Amis

⌚ Les samedis 18 mars et 15 avril
⌚ De 9 h à 14 h

📝 Ouvert à tous sans inscription

€ Gratuit

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

Permanence numérique

⌚ Sur rendez-vous individuel
Contact: 06 40 45 15 80 (SMS ou appel)

€ Gratuit

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

Visite guidée au Centre Pompidou-Metz

⌚ Mercredi 1^{er} mars
⌚ De 13 h 45 à 16 h 30

📝 Sur inscription au 06 40 45 15 80

€ Gratuit

Centre socio-culturel Les Cottages

📍 86 rue de Mercy

📝 Inscription au 03 87 74 85 88

Fête de la poésie

⌚ Vendredi 17 mars
⌚ De 16 h 30 à 18 h 30

📝 Inscription préalable obligatoire

€ Gratuit

Avec le concours des poètes de la Maison de Verlaine: lecture de poèmes et animation «N'oubliez pas les paroles» pour les enfants, avec des interventions de marionnettes.

Bien-être - Prendre soin de soi par l'alimentation

⌚ Les lundis 6, 13, 20 et 27 mars et 3 et 17 avril
⌚ De 10 h à 12 h

⌚ 15 personnes maximum, inscription préalable obligatoire. L'inscription vaut pour toutes les séances.

€ Gratuit

Animé par un intervenant spécialisé de l'association Brain'up.

Ateliers d'arts créatifs

Réalisation d'objets en céramique et porcelaine

⌚ Les lundis de 10 h à 16 h

📍 Centre socioculturel
1 rue du Bois de la Dame

€ Tarif: adhésion au centre socioculturel - 15€ pour l'année

Petite collation offerte pour le déjeuner.

Réalisation d'objets en papier maché

⌚ Les vendredis de 10 h à 16 h

📍 Centre socioculturel Les Cottages
86 rue de Mercy

€ Tarif: adhésion au centre socioculturel - 15€ pour l'année

Petite collation offerte pour le déjeuner.

Ateliers animés par les bénévoles de l'association «Au four et à mesure».



Metz ville amie des aînés



Il fait bon vieillir à Metz !
Notre ville a obtenu le niveau platine du label
« AMI DES AÎNÉS »® pour la période 2022-2028.

L'agenda des seniors

Des actions proposées par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz.

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

