

Agenda des seniors

mai
juin
2023

Édito

Chères Messines et chers Messins,

Voilà déjà un an que nous réalisons la fabuleuse concertation publique avec plus de 190 seniors dans l'ensemble des quartiers de la Ville.

Le 4 avril 2023, nous avons présenté le plan d'actions à plus de 150 seniors et à nos partenaires: une très belle manifestation qui a marqué le départ de la mise en œuvre du plan d'actions en faveur des seniors pour la période 2023-2025. Ce programme est disponible dans les différentes mairies et bien entendu sur metz.fr. Metz est et restera une Ville amie des aînés, telle est notre ambition.

Vous retrouverez dans cet agenda de printemps l'ensemble des rubriques habituelles avec un programme riche et proposant de nombreuses et diverses activités: l'occasion d'ailleurs de découvrir les résidences autonomie à travers différents ateliers ouverts à tous.

Le printemps, synonyme de renouveau, de sorties, c'est aussi l'objectif de cet agenda. Il convient donc de souligner

deux temps forts auxquels je vous invite vivement:

- Le 15 mai à 18 h 30 à l'Hôtel de Ville: une conférence sur le repérage des signes de l'insuffisance cardiaque sera donnée. Une formation aux gestes qui sauvent sera délivrée aux participants qui le souhaiteront;

- Sur 4 mois à partir de mai: les ateliers «Design Citoyen» en collaboration avec l'Université de Lorraine et le réseau REIACTIS sont l'occasion d'échanger à partir d'une méthode de diagnostic participatif et d'accompagnement à la formulation de solutions pour l'amélioration des conditions du vieillissement. Une manière originale de réfléchir et de proposer des solutions concrètes sur le droit à la santé, premier thème qui sera développé en 2023.

Le plan d'actions est en route, n'hésitez pas à venir en profiter.

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



 Inscription au 03 87 55 53 69
Participation gratuite à ces séances 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.

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

 Les lundis 15 et 22 mai,
5, 12, 19 et 26 juin
 De 17 h à 19 h

 Les jeudis 4, 11 et 25 mai,
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
 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 15 et 22 mai,
5, 12, 19 et 26 juin
 De 16 h à 17 h

 Les mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai,
7, 14, 21 et 28 juin
 De 16 h à 17 h

 Les jeudis 4, 11 et 25 mai,
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
 De 14 h à 15 h

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

 Les lundis 15 et 22 mai,
5, 12, 19 et 26 juin
 De 14 h à 16 h

 Les mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai,
7, 14, 21 et 28 juin
 De 14 h à 16 h

À NE PAS
MANQUER

Direction le Japon dans les bibliothèques- médiathèques de Metz



Le pôle patrimoine des Bibliothèques-Médiathèques de Metz (BMM) vous convie au cœur du Japon. Un pays qui ne cesse de surprendre par sa modernité et sa capacité à conserver ses traditions. Les collections des BMM sont le reflet de cette dualité. Alliant arts graphiques, traditions culinaires ou encore oralité, leur présentation sollicitera vos sens pour un voyage dépaysant!

Exposition « Le Japon traditionnel par Emile Gallois »

Du 16 au 27 mai

Médiathèque Verlaine
1 place de la Bibliothèque

Peintre du XIX^e siècle, natif de Ligny-en-Barrois dans la Meuse, Émile Gallois a beaucoup travaillé sur la représentation des costumes. Venez découvrir sa série de planches faite sur les costumes traditionnels japonais.



Exposition « Le Kamishibaï »

Du 16 au 27 mai

Médiathèque du Sablon
4/6 rue des Robert

Une exposition à ne pas manquer sur l'histoire du Kamishibaï, ce théâtre ambulant issu des traditions japonaises.

Conférence « Panorama historique de la cartographie au Japon »

- 🕒 Mercredi 17 mai
- ⌚ De 15 h à 17 h
- 📍 Médiathèque Verlaine
1 place de la Bibliothèque

À partir de cartes précieuses des collections des BMM venez participer à une découverte captivante du Japon ! Que nous apprennent les cartes anciennes sur le Japon d'hier et d'aujourd'hui ?

Une conférence de Noémi Godefroy, chercheuse à l'Institut français de recherche sur l'Asie de l'Est et codirectrice du département d'études japonaises de l'Inalco (Paris).



Atelier découverte : cérémonie du thé

- 🕒 20 mai
- ⌚ De 14 h à 16 h
- 📍 Médiathèque Verlaine, 1 place de la Bibliothèque

📝 Sur inscription servicesauxpublics@mairie-metz.fr

La cérémonie du thé japonaise, appelé chanoyu, est un rituel traditionnel influencé par le bouddhisme zen dans lequel le thé vert en poudre (matcha) est préparé de manière cérémonielle. L'association Art Levant vous convie à cette cérémonie et à ce voyage des sens dans un univers calme et magique. En parallèle une sélection de documents patrimoniaux autour du thé sera présentée.

Concerts de musique expérimentale japonaise : Haratuka Mochizuki et Otomo Yoshihide

- 🕒 Dimanche 27 mai
- ⌚ De 16 h à 18 h
- 📍 Médiathèque Verlaine
1 place de la Bibliothèque



Visite commentée de l'exposition Auctus Animalis

📅 Mercredi 3 mai

⌚ À 14 h

📍 Arsenal
3 avenue Ney

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 20 personnes maximum

Lauréats de la 5^e édition du Prix Swiss Life à 4 mains, le photographe Vincent Fournier (né en 1970) et le compositeur Sébastien Gaxie (né en 1977) présentent Auctus Animalis. Leur incroyable bestiaire surréaliste et futuriste, associant histoire et anticipation, forme un cabinet de curiosités visuel et sonore rempli de créatures en voie d'apparition : paon à l'exosquelette argenté serti de diamants, libellule avec capteur luminescent qui mesure la qualité de l'air, etc. Le duo a pris pour point de départ les véritables caractéristiques des diverses espèces pour inventer, aux frontières du réel et de l'imaginaire, leurs potentielles hybridations sous l'effet des biotechnologies.

En partenariat avec la Cité musicale-Metz.



Des rendez-vous littéraires tous les mois!

📅 Mercredi 3 mai

⌚ À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Venez rencontrer Suzie Wath qui présentera son roman intitulé « Il ne leur manque que la parole ».



Visite de la BAM (Boîte à Musiques)

Mardi 9 mai

À 14 h

La BAM
20 boulevard d'Alsace

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit – 20 personnes maximum

Venez découvrir la BAM, salle de concerts et lieu de rencontre et d'information dédié aux musiques actuelles !

En partenariat avec la Cité musicale-Metz.



Visites guidées au Centre Pompidou-Metz ⚡

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

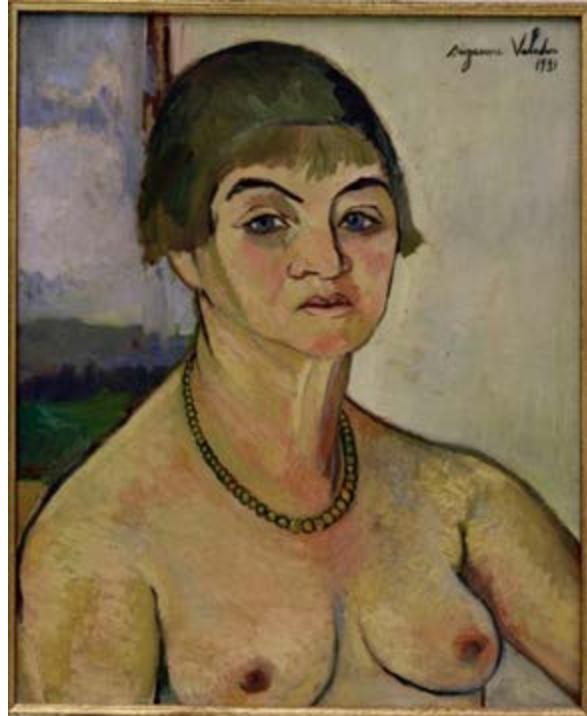
📝 Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 53 69

GRATUIT dans la limite des places disponibles - 30 seniors maximum

Exposition « Suzanne Valadon. Un monde à soi »

📅 Samedi 13 mai
⌚ De 16 h à 17 h

Chaque facette de l'épopée romanesque de cette artiste en prise avec différents cosmos dresse un portrait essentiel de la modernité naissante, apporte un éclairage sur une époque à la lisière de deux mondes, qui emmène le regardeur du XIX^e au XX^e siècle.



Suzanne Valadon, Autoportrait aux seins nus, 1931 © akg-images

Exposition « ELMGREEN & DRAGSET. Bonne chance »

📅 Samedi 17 juin
⌚ De 16 h à 17 h

Duo star de la scène internationale, les artistes scandinaves ELMGREEN & DRAGSET investissent en majesté le forum, la grande nef et le toit de la galerie 1, avec une exposition monumentale.

Venez découvrir les nouvelles expositions du Centre Pompidou-Metz avec un guide conférencier qui vous commentera les œuvres et vous donnera des clés de compréhension et d'interprétation.

Concert «Il était une fois dans l'ouest»

⌚ Samedi 13 mai

⌚ À 16 h

📍 Grande salle de l'Arsenal
3 avenue Ney

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ 6 € la place

Avec l'Orchestre National de Metz Grand Est.

En partenariat avec la Cité musicale-Metz.



Visite des Trinitaires

⌚ Mercredi 7 juin

⌚ À 14 h

📍 Les Trinitaires
12 rue des Trinitaires

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Ancien couvent carmélite, les Trinitaires accueillent des concerts depuis les années 70... à découvrir!
En partenariat avec la Cité musicale-Metz.

Conférence sur les énergies renouvelables

⌚ Jeudi 8 juin

⌚ 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 l'association AMPER.

Projections-Débats ⚡

⌚ Les lundis 15 mai et 19 juin

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

⌚ Les mercredis 17 mai et 28 juin

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

⌚ Les vendredis 19 mai et 23 juin

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

⌚ Le lundi 22 mai et le mercredi 21 juin

⌚ À 15 h

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

⌚ Le vendredi 26 mai et le lundi 26 juin

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

⌚ Gratuit – 15 personnes maximum

Chaque séance s'articule en deux temps: la projection d'extraits de documentaires ou de films liés à un acteur/réalisateur/genre particulier (45 min), systématiquement suivie d'une présentation de l'acteur, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués (30 min).



Les gerçures et les roses

Danièle VOGLER



Des rendez-vous littéraires tous les mois !

⌚ Mercredi 28 juin

⌚ À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy, 1 rue Saint-Clément

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

⌚ Gratuit – 20 personnes maximum

Danièle Vogler présentera son roman « Les gerçures et les roses ».

Activités de loisirs

Danses de salon

Les mardis 2, 16 et 30 mai, 13 juin

À 14 h 30

Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

Inscription au 03 87 55 53 69

5€ par personne

Match de basket-ball: Metz Canonniers VS Récy Saint-Martin

Samedi 6 mai

À 20 h

Complexe sportif
Saint-Symphorien
Boulevard Saint-
Symphorien
Longeville-lès-Metz
 Parking gratuit

Inscription au
03 87 55 53 69

Gratuit

Venez soutenir
l'équipe des Metz
Canonniers accom-
pagnés de votre (vos)
petit(s)-enfant(s) !
En partenariat avec Metz
Canonniers.

Visite de la station d'épuration HAGANIS

Mardi 6 juin

À 14 h 30

Centre d'épuration des eaux HAGANIS
Rue du Trou aux Serpents

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit – 15 personnes maximum

Thés dansants aux Frigos

Dimanche 28 mai

Dimanche 25 juin

À 15 h
 Les Frigos
Rue du Général Ferrié

Gratuit – Entrée libre

Depuis le 1^{er} juillet
2021, les Frigos,
nouveau lieu culturel
alternatif et solidaire,
vous accueillent dans
le cadre réhabilité des
anciens entrepôts
frigorifiques militaires
à Metz. Venez danser
à l'ombre des
platanes !

Jeux de société coopératifs ↗

Les jeudis
11 mai et 8 juin

Résidence Autonomie
Désiremont
4 avenue de Lyon
 À 14 h

Résidence Autonomie
Grandmaison
2D rue des Déportés
 À 15 h 15

Inscription au
03 87 55 53 69

Gratuit

*En partenariat avec l'École de
la Paix.*

Sport

Gym douce ⚡

⌚ Les mardis 2, 16,
30 mai et 6, 20, 27 juin

⌚ De 13 h 30 à 14 h 15

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

⌚ Les mardis 2, 16,
30 mai et 6 et 27 juin

⌚ De 15 h 30 à 16 h 15

📍 Résidence Autonomie
Haute Seille
36 rue Haute Seille

⌚ Les mardis 9,
23 mai et 13 juin

⌚ De 13 h 30 à 14 h 15

📍 Résidence Autonomie
Grandmaison
2D rue des Déportés

📝 Inscription au
03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes
maximum

*En partenariat avec Gym
Bien-être.*

Tennis de table seniors

⌚ Les mercredis 3, 10, 24 et 31 mai, 7, 14, 21 et 28 juin

⌚ De 10 h à 12 h

📍 Gymnase Pilâtre de Rozier
Rue Pâtural 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.



Atelier Tai Chi Chuan

📅 Mercredi 31 mai

⌚ À 14 h 30

📍 Centre socioculturel de Metz Vallières
90 rue de Vallières

📅 Vendredi 2 juin

⌚ À 10 h

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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 12 personnes maximum

En partenariat avec l'Atelier du Tai Chi.



Marche intergénérationnelle du cœur

📅 Mercredi 14 juin

⌚ À 14 h 30

📍 Départ depuis le parcours de santé de Queuleu : 5 kilomètres environ.

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

En partenariat avec Club Cœur et Santé de Metz.

Bien-être/ Prévention

Atelier sur la cybersécurité

Lundi 15 mai

À 10 h 30

Amicale des Années d'or
10 rue du Bon Pasteur

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit

Que faire pour éviter les piratages de son ordinateur ? Comment réagir en cas d'escroquerie par e-mail ?

En partenariat avec la Mission inclusion numérique de la Ville de Metz.

Ateliers équilibre

Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit - 15 personnes maximum

En partenariat avec l'EPGV et la CARSAT, financeur du projet.

Réunion d'information

Vendredi 5 mai

À 10h

Conférence sur la rhumatologie du Professeur Poivret

Mercredi 7 juin

À 17 h

Club seniors La Belle Époque
Centre socioculturel
44 rue des Prêles

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit - 25 personnes maximum

En partenariat avec Harmonie Mutuelle.

Ateliers

Mardi 9 mai

De 9h à 11h

Les vendredis 12, 19, 26 mai, 2, 9, 16, 23 juin

De 9h45 à 11h

Mardi 27 juin

De 9h45 à 11h

Vendredi 30 juin

De 9h à 11h

À NE PAS MANQUER

Conférence sur l'insuffisance cardiaque et ses signes d'alerte



⌚ Lundi 15 mai

⌚ À 18 h 30

📍 Grand Salon de l'Hôtel de ville
Place d'Armes - JF Blondel

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Conférence-débat avec le Dr Francis David, cardiologue référent du Club Cœur Santé de Metz et du Dr Noura Zannad cheffe du service de cardiologie de l'hôpital Bel-Air de Thionville, spécialiste de la prise en charge de l'insuffisance cardiaque. Le rendez-vous sera précédé à 17h 30 d'une séance d'initiation aux gestes qui sauvent avec la Croix rouge française.

En partenariat avec Club Cœur et Santé Metz, Harmonie Mutuelle, l'Assurance Maladie Moselle, le Crédit Mutuel et la Croix rouge française.

Ateliers de stimulation cognitive

⌚ Les jeudis 4 mai et 1^{er} juin

📍 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
⌚ À 9 h 45

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
⌚ À 11 h

⌚ Les jeudis 25 mai et 15 juin

📍 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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

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

Vie pratique

Atelier design citoyen «Droit à la santé»

📅 Lundi 22 mai

📅 Mardi 30 mai

📅 Mardi 20 juin

📅 Mardi 27 juin

⌚ De 14 h à 16 h 30

📍 Petit salon
de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes
JF Blondel

📝 Inscription préalable
obligatoire au
03 87 55 53 69
L'inscription vaut pour
toutes les séances.

€ Gratuit – 12 personnes

«L'atelier design citoyen» est un atelier participatif qui propose une méthode de diagnostic participatif et d'accompagnement à la formulation de solutions pour l'amélioration

des conditions du vieillissement dans les territoires conçus par les chercheurs de l'Université de Lorraine.

À travers cet atelier participatif, il est proposé de faire émerger des solutions concrètes, réalisables et innovantes à mettre en œuvre

sur notre territoire afin d'améliorer le bien-vieillir à Metz. Il s'agira de réfléchir autour du thème «Droit à la santé». Ce projet permet aux participants de proposer des solutions concrètes, rédiger des fiches-actions, les présenter et les défendre auprès des décideurs locaux.



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

Mes besoins en tant qu'aidant: quelles aides possibles ?

⌚ Jeudi 5 mai
⌚ De 14 h 30 à 16 h 30

Comment éviter l'isolement social ?

⌚ Jeudi 2 juin
⌚ De 14 h 30 à 16 h 30

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.

Formation aux aidants

⌚ Samedi 3 juin
⌚ De 9h à 17h
📍 4 avenue De Lattre de Tassigny

⌚ Inscription préalable obligatoire auprès de Corinne Kremer, coordinatrice France Alzheimer Moselle :
03 87 50 46 40 ou
06 64 77 88 32 ou contact@fa57.org

France Alzheimer a mis au point une formation destinée spécifiquement aux aidants de malades atteints de la maladie À Corps de Lewy (MCL), maladie apparentée à la maladie d'Alzheimer.

Au programme de cette formation :

- Connaître et comprendre la maladie
- Les symptômes
- Les traitements
- L'accompagnement
- Les activités à proposer

La MCL est une maladie neurodégénérative dont les symptômes majeurs variables et/ou variés rendent le diagnostic complexe. La MCL est fréquente : elle représente environ 20 % des cas de déficits neurocognitifs majeurs, soit environ 200 000 personnes malades en France.

les
actus



Le plan d'action «Metz, Ville amie des aînés» est disponible

Près de 150 personnes, élus, seniors et partenaires, ont participé à l'événement de présentation du plan d'action «Metz, Ville amie des aînés 2023/2025».

Ce document, qui présente la feuille de route de la politique seniors pour les années à venir, est consultable sur metz.fr, rubrique «Ma famille».



Challenge Handicap & Technologie 2023

 Les 11 et 12 mai
 ENIM
 1 route d'Ars-Laquenexy

Ce challenge est une manifestation inter-universitaire annuelle organisée pour inciter les étudiants et les lycéens de toute la France à être créatifs dans le domaine des aides techniques, et de la compensation du handicap dans tous les domaines.

Il est l'occasion d'exposer leurs réalisations et initiatives dans le cadre d'une compétition amicale.

Ce challenge s'accompagne également d'autres temps forts ayant pour but la sensibilisation du grand public au handicap.

 Infos et renseignements :

 challengehandicaptechnologie.wordpress.com



Programme

 Jeudi 11 mai

 13 h 30

Ouverture officielle du Challenge;

 14 h

Ouverture des stands au public et animations diverses;

 De 15 h à 18 h

Mini-conférences et témoignages de champions handisports, et technologie des robots d'assistance au handicap;

 De 18 h 30 à 20 h

Conférence-débat « Technologie des prothèses bioniques et exosquelettes ».

 Vendredi 12 mai

 De 9 h à 12 h

Accueil des participants et ouverture au public (café d'accueil)

 15 h

Remise des prix et clôture du Challenge Handicap & Technologie 2023

Plan Canicule: pensez à vous inscrire!

Le Centre Communal d’Action Sociale de la Ville de Metz appelle au recensement de toutes les personnes isolées, âgées ou handicapées vivant à domicile qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles utilisé lors du Plan Canicule. En période de forte chaleur, si le Préfet déclenche le Plan départemental d’alerte et d’urgence, une plateforme d’appels téléphoniques est mise en place. Chaque personne inscrite reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour se prémunir de la chaleur et prendre de ses nouvelles.

 Renseignements et inscription : Allo Mairie 0800 891 891

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Quand un diagnostic de handicap, qui doit être effectué par un professionnel de santé, est posé, les personnes concernées doivent se rapprocher de la MDPH, qui a pour mission de les accompagner dans leurs démarches.

La MDPH travaille en liaison étroite avec le Département. Pôle emploi, l’Éducation nationale, l’AFPA, les établissements d’hébergement, les établissements et services d’aide par le travail ou encore les centres de formation (Alpha-Plappeville) sont les partenaires privilégiés de l’action de la MDPH.

 MDPH Moselle,
Europlaza, bâtiment D,
entrée D31
Rue Claude Chappe
 03 87 21 83 00
 mdph57.fr

Passages Transfestival

 Du 3 au 21 mai

«Transitalia», tel est le thème de l'édition 2023 de Passages Transfestival. Cette année donc, lumière sur l'Italie et sur sa population, les migrations qu'elle a vécues.

À l'occasion de ce festival, une attention particulière est portée à l'accessibilité des spectacles et aussi à l'inclusion de tous. Une action de sensibilisation au handicap moteur «Mission Roosevelt» sera organisée samedi 13 mai. Il s'agit d'une performance inédite qui prendra d'assaut l'espace public messin avec ses vingt fauteuils roulants conduits par des spectateurs valides en pleine exploration. Tout à la fois spectateurs et acteurs de cette traversée guidée en fauteuil roulant, les passagers de ce convoi exceptionnel apprennent à se réapproprier l'espace urbain en prenant conscience des difficultés qu'engendre la mobilité réduite en ville.

Le spectacle inclut des temps de discussion au terme de l'expérience sur les contraintes rencontrées, l'objectif étant d'encourager une réelle prise de conscience des problèmes liés à l'accessibilité.

ⓘ Tout le programme est à découvrir sur :

 passages-transfestival.fr



Passages Transfestival est également un nouveau partenaire du Pass Avant'âges! N'hésitez pas à retirer votre Pass dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de Ville ou au CCAS. Retrouvez toutes les informations sur le Pass Avant'âges 2023 sur metz.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:

 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

Centre socioculturel du Bon Pasteur

📍 10 rue du Bon Pasteur
📞 03 87 74 44 33

€ Adhésion annuelle famille : 18 €

Activités proposées par la Famille Lorraine de Metz-Borny.

Gymnastique renforcement musculaire

⌚ Les vendredis
de 10 h à 11 h

€ 15 €/mois

Relaxation - sophrologie

⌚ Les jeudis de
14 h 15 à 15 h 30

€ 19 €/mois

Marche nordique

⌚ Les mercredis de
9 h 30 à 11 h 30

€ 8 €/mois

Marche santé

⌚ Les jeudis de
9 h 30 à 11 h 30

€ Gratuit

Après-midi jeux et goûter

⌚ Les jeudis de 14 h à 17 h

€ Gratuit



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)

Faire communiquer les générations à travers des activités diverses de partage!

Proposé par Intemporelle, Motris et Kairos.

Tour du monde - Journée thématique, cuisine, etc.

📅 4 mai

Nos amis les arbres - Sortie nature

📅 11 mai

Brico déco

📅 25 mai

Tour du monde - Journée thématique, cuisine, etc.

📅 1^{er} juin

Boccia

📅 8 juin

Nos amis les arbres - Sortie nature

📅 15 juin

Loto

📅 22 juin

Mini-Golf

📅 29 juin

CASSIS (Centre d'Animation Sociale, Sportive et d'Insertion Solidaire)

Participer au projet «Le Ruban»

⌚ Tous les jeudis de 14 h à 16 h

📍 Centre social du Petit Bois

5 rue du Dauphiné (Mettis A – Les Bordes)

📝 Inscription au 03 87 75 59 10 ou 07 65 86 13 18

ou au 11 rue de Champagne (Mettis A – Haut de Blémont)

€ Tarif: 5€ pour l'adhésion à l'association puis gratuité pour tous les ateliers

ⓘ Nombre de participants: 15

Le Ruban est un projet intergénérationnel. Les aînés et les plus jeunes se rencontrent dans un esprit de découverte et de partage autour de différents ateliers: jardinage, sport adapté, fabrication de soins, produits et décorations écologiques, calligraphie, découverte du numérique, moments d'entraide et de partage entre participants.

CASSIS en partenariat avec les associations Unis-Cité, Atelier 17.91, Intemporelle, Culture 21 et Bornybuzz.



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

Boccia

Séance d'entraînement les mercredis de 14 h à 16 h.

Gratuit

Venez rejoindre l'équipe d'Arc en Ciel pour participer à un tournoi inter-quartiers en juin 2023.

Échanges de savoirs

Les mardis de 9 h 30 à 11 h (exception pour événement particulier - hors vacances scolaires)

8 places disponibles

Programmation: partage culinaire, jeux de société, boccia.

E-sport (bowling, tennis) / Utilisation de tablettes et smartphones

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

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 de 9 h à 10 h (hors vacances scolaires)

Adhésion: 50€/an

12 places disponibles

Samedi des Amis

Les samedis 13 mai et 24 juin
 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
 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 du dossier retraite, déclaration d'impôts, CPAM, mutuelle...).

Centre socioculturel Les Cottages

86 rue de Mercy

Inscription préalable obligatoire au 03 87 74 85 88

Conférence littéraire avec Jean Prudhomme

Mardi 16 mai à 17 h

Gratuit

Jean Prudhomme est un habitant de la Grange-aux-Bois devenu romancier après un parcours professionnel dans l'administration. Il est l'auteur de trois romans policiers : « Le reflet de l'ombre », « Élections barbares » et « Jogging mortel ».

Marche à la Maxe

Vendredi 5 mai
 Départ à 14 h depuis le centre social de la Grange-aux-Bois en covoiturage

Gratuit - 20 personnes maximum

Durée 2 h - Niveau facile

Marche d'Ars-sur-Moselle au Fort Jeanne d'Arc

Mercredi 7 juin

Départ à 8 h 30 depuis le centre social de la Grange-aux-Bois en covoiturage

Gratuit - 20 personnes maximum

Durée 3 h - Niveau moyen
 À la fin de la marche, visite du fort et pique-nique.

Créations artistiques en papier mâché

Tous les vendredis

De 10 h à 16 h

15 personnes maximum



L'agenda des seniors

Des actions proposées par la Ville de Metz et son 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



Les informations sont mises à jour régulièrement sur metz.fr

Lauréat du
**FONDS D'APPUI
POUR DES
TERRITOIRES
INNOVANTS
SENIORS**

un accélérateur d'innovations des collectivités pour mieux vieillir

Ministère des Solidarités et de la Santé
Ministère du Développement durable et de l'Aménagement du territoire
Cnam