

# Agenda des seniors

juillet  
août  
2023

# Édito

Chères Messines et chers  
Messins,

Metz met en œuvre son plan d'actions pour faire de Metz une ville toujours plus adaptée et accueillante pour les séniors, les personnes en situation de handicap... autrement dit pour TOUS, petits et grands!

Nous nous sommes engagés à pouvoir vous faire découvrir des lieux en rapport avec l'écologie. Ainsi, avec les membres du Conseil des Séniors, l'idée de visiter un premier lieu se concrétise. Nous avons le plaisir de vous annoncer que vous aurez donc la possibilité de visiter la Communauté Emmaüs de Peltre.

Vous allez aussi découvrir ou redécouvrir de nombreuses animations extérieures plébiscitées par beaucoup comme les marches ou les thés dansants aux Frigos, ou encore Metz Plage et l'ensemble de son programme d'animations durant cette saison estivale 2023. Les clubs et centre

socioculturels ne manqueront pas de vous proposer des activités diverses et variées durant cet été. L'été sera beau, l'été sera chaud!

Et si vous préférez profiter à ce titre de la fraîcheur de nos lieux culturels, je vous invite à flâner au Centre Pompidou-Metz, au Musée de la Cour d'Or ou encore à l'Arsenal qui proposent de très belles expositions.

Enfin, pour clôturer cette saison, cinq jours de festivités vous attendent du 18 au 27 août pour fêter la Mirabelle!

Un beau programme pour profiter entre amis, entre voisins, en famille ou seul au gré des envies.

Très bel été à toutes et tous.  
Prenez soin de vous.


**Stéphanie Changarnier**  
Conseillère municipale  
déléguée à la politique seniors  
de la Ville de Metz

# Votre agenda


## Activités culturelles

### Projections-Débats

 Mardi 4 juillet

 À 15 h

 Résidence Autonomie Saint-Nicolas  
6 rue du Père Potot

 Mercredi 5 juillet


 À 15 h

 Résidence Autonomie Haute Seille  
36 rue Haute Seille

 Vendredi 7 juillet

 À 15 h

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

 Lundi 10 juillet

 À 15 h


 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés


 Mardi 11 juillet

 À 15 h

 Résidence Autonomie Désiremout  
4 avenue de Lyon

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 présentation de l'acteur, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués (30 min).

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit – 10 personnes maximum


*En partenariat avec Les Petites Bobines.*







### Visite guidée 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


 Samedi 8 juillet  
 De 16 h à 17 h

#### Exposition « Suzanne Valadon. Un monde à soi »

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 l'observateur du XIX<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle.

### Visite de l'Espace Bernard-Marie Koltès

 Mardi 11 juillet  
 À 10 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.


### Visites guidées au Musée de la Cour d'Or

**L'évolution de la ville et de son nom  
à travers différentes périodes**

 Jeudi 13 juillet  
 À 16 h 15

**La décoration florale dans  
les œuvres du musée**

 Lundi 7 août  
 À 16 h 15  
 Musée de la Cour d'Or  
2 rue du Haut Poirier

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 20 personnes maximum



## Rendez-vous littéraire aux Frigos! 🦿

📅 Mercredi 26 juillet  
 🕒 À 17 h  
 📍 Les Frigos  
 Rue du Général Ferrié  
 🚌 Bus C13 direction Noisseville ou L1  
 direction la Corchade - Arrêt Mazelle

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - Entrée libre

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, les Frigos, nouveau lieu culturel alternatif et solidaire, vous accueillent dans le cadre réhabilité des anciens entrepôts frigorifiques militaires à Metz, derrière la Porte des Allemands. Venez rencontrer Dominique Marchal Sanchez qui présentera son roman intitulé « Désiré de Maranwez ».

## Visite de l'Arsenal 🦿

📅 Mercredi 16 août  
 🕒 À 10 h 30  
 📍 Arsenal  
 3 avenue Ney

📅 Inscription au  
 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 20  
 personnes maximum

Venez découvrir cette salle de concert et de spectacle à la croisée des genres et des publics!

*En partenariat avec la Cité musicale-Metz.*



## Visite de l'exposition « Du graffiti vers l'abstraction » 🦿

📅 Mardi 22 août  
 🕒 À 14 h 30  
 📍 Arsenal  
 3 avenue Ney

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 20 personnes maximum

*En partenariat avec la Cité musicale-Metz,  
 dans le cadre du festival Constellations de Metz.*

# Activités de loisirs

## 40<sup>e</sup> anniversaire de l'association AGIRabcd

📅 Dimanche 2 juillet  
 🕒 À 14 h  
 📍 Les Frigos  
 Rue du Général Ferrié  
 🚌 Bus C13 direction Noisseville ou L1  
 direction la Corchade - Arrêt Mazelle

€ Gratuit - Entrée libre

L'association de retraités bénévoles AGIRabcd fête ses 40 ans de partage, de solidarité et de lutte contre la précarité!

## Chanson française folk et rock avec Pascal Karenbo

🕒 De 14 h à 15 h

## Théâtre d'improvisation avec la Cie Le Bordel

🕒 De 15 h 30 à 16 h 30

## Musique et chants orientaux avec l'orchestre Vallil

🕒 De 17 h à 18 h

Un stand présentera cette association et les nombreuses activités qu'elle propose. Il sera possible de tester ses connaissances sur le code de la route en s'amusant grâce à un quiz ludique: « Le code du premier coup? ».

## Jeux de société coopératifs 🦿

📅 Les jeudis 6 juillet et 17 août

📍 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.*



À NE PAS MANQUER

## En 2023, Metz Plage vous accueille pour une 15<sup>e</sup> édition inédite !

Chaque année, environ 100 000 plagistes profitent des diverses animations mises en place comme la plage, les structures aquatiques, le terrain multisports et les nombreuses activités sportives, culturelles et ludiques proposées gratuitement. Depuis 2008, le Plan d'eau se métamorphose en plage urbaine pour accueillir toutes les personnes, dont celles qui n'ont pas la chance de pouvoir partir en vacances.

Cette année, Metz Plage s'implante sur la Pointe Hildegarde pour la première fois de son histoire !

De nouvelles installations seront proposées aux visiteurs avec la création d'une baignade naturelle de 1000m<sup>2</sup> et diverses animations comme l'apprentissage de la nage ou des cours de remise en forme. Lors de temps forts comme les journées développement durable, zen et bien-être, les plagistes pourront aller à la rencontre de leurs sportifs préférés avec la



présence des joueurs du FC Metz et de Metz Handball. Un cinéma en plein air est également programmé au Plan d'Eau au moment du coucher du soleil...

Du 14 juillet au 15 août, le public sera accueilli de 11h à 20h tous les jours !

📍 Retrouvez encore plus d'informations à la page 18 de votre agenda.



### Les journées zen et bien-être

📅 Mardi 1<sup>er</sup>, mercredi 2 et jeudi 3 août  
🕒 De 16 h 30 à 18 h

€ Gratuit – Nombre de places limitées

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez vous détendre et profiter d'activités douces sous forme d'ateliers : tai-chi, qi gong, massage assis et massage crânien, prévention solaire, tests visuel et auditif, méditation.

### Balade en bateau

📅 Lundi 31 juillet  
🕒 À 14 h

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

Goûter offert (hors boisson)

*En partenariat avec la Compagnie des bateaux de Metz.*

**Balade en bateau (réservée aux PMR et personnes en situation de handicap)** 🦽 🦼 🦻 🦶

📅 Mardi 1<sup>er</sup> août  
🕒 À 14 h

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 60 personnes maximum

Goûter offert (hors boisson)

*En partenariat avec la Compagnie des bateaux de Metz.*



### Découverte de la communauté Emmaüs de Peltre

- 📅 Vendredi 28 juillet
- 🕒 À 9 h
- 📍 Communauté Emmaüs de Peltre  
Route de Strasbourg 57245 Peltre

€ Gratuit – 20 personnes maximum

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Emmaüs est né il y a 73 ans pour trouver, avec les personnes victimes de phénomènes d'exclusion, les solutions qui leur permettent de redevenir acteur de leur vie. Fidèle à la volonté de l'abbé Pierre, Emmaüs est devenu à la fois une fabrique d'innovations sociales et de solidarités pour aider des publics en situation de grande précarité, et un front engagé et militant en faveur d'une société plus humaine et plus juste. Venez découvrir la communauté de Peltre avec son atelier de réparation des vélos, sa menuiserie, son magasin...

### Si Senior!

- 📅 Dimanche 30 juillet
- 🕒 À 15 h
- 📍 Les Frigos  
Rue du Général Ferrié
- 📅 Bus C13 direction  
Noisseville ou L1  
direction la Corchade  
- Arrêt Mazelle

€ Gratuit – Entrée libre

Depuis le 1<sup>er</sup> 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 le tango à l'ombre des platanes avec le groupe Abrazo Tango!

### Thé dansant

- 📅 Mercredi 30 août
- 🕒 De 15 h à 17 h 30
- 📍 Les Frigos  
Rue du Général Ferrié
- 📅 Bus C13 direction  
Noisseville ou L1  
direction la Corchade  
- Arrêt Mazelle

€ Gratuit – Entrée libre

Proposé par l'association Intemporelle.

## Sport

### Tennis de table seniors

- 📅 Les mercredis 5 et 19 juillet, 2 août
- 🕒 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.*

### Gym douce

- 📅 Mardi 22 août
- 🕒 De 13 h 30 à 14 h 15
- 📍 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

- 📅 Mardi 29 août
- 🕒 De 13 h 30 à 14 h 15
- 📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix

- 📅 Mardi 29 août
- 🕒 De 15 h 30 à 16 h 15
- 📍 Résidence Autonomie Haute Seille  
36 rue Haute Seille

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

*En partenariat avec Gym Bien-être.*

### Atelier marche nordique

- 📅 Vendredi 25 août
- 🕒 De 9 h à 10 h
- 📍 Départ centre social Pioche  
13 rue Pioche

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 15 personnes maximum

L'atelier se poursuivra tous les vendredis jusqu'au 6 octobre.

*En partenariat avec Coach Athlé Santé.*



## Vie pratique

### Rencontre avec la police municipale et la police nationale

📅 Jeudi 6 juillet  
 🕒 À 14 h 30  
 📍 Mairie de quartier de Vallières  
 3 rue des Bleuets

📄 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 et échanger avec eux.

*En partenariat avec la police municipale et la police nationale.*



### Café des aidants : «prendre soin de soi»

📅 Jeudi 6 juillet  
 🕒 De 14 h 30 à 16 h 30  
 📍 ETAP'HABITAT  
 2 rue Georges Ducrocq

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

# actus




## Profitez de l'été à Metz!

Cet été, la Ville de Metz vous propose une nouvelle fois des animations et spectacles pour le plus grand plaisir de tous! Voici un aperçu du programme.

[Retrouvez toutes les informations sur metz.fr](https://www.metz.fr)


### Festival Constellations de Metz

 Jusqu'au 2 septembre

Le festival international Constellations de Metz revient en 2023 pour une 7<sup>e</sup> édition avec l'ambition de mettre en lumière la richesse du patrimoine messin. Constellations de Metz est une invitation à venir explorer la ville qui se métamorphose grâce à une programmation riche et plurielle, croisant diverses formes d'art.

[Toute la programmation détaillée sur constellations-metz.fr.](https://www.constellations-metz.fr)

### Festival Hop Hop Hop

 Du 7 au 16 juillet


Le mythique festival international du spectacle à ciel ouvert réinvestira une fois de plus les rues et cours de Metz ainsi que des villages de l'Eurométropole.


### Metz Plage

 Du 14 juillet au 15 août

Metz Plage vous accueille une nouvelle fois en entrée libre sur le Plan d'eau et vous invite à passer des moments de détente en famille, entre amis, sur un site bien connu. Ambiance balnéaire assurée! (voir ci-après)

### Fêtes de la Mirabelle

 Du 18 au 20 août à l'Esplanade


 Les 26 et 27 août au Plan d'eau

Le fruit d'or de la Lorraine sera de nouveau célébré à Metz cet été! Deux week-ends de festivités, de surprises et de nouveautés vous attendent, avec l'élection de la Reine de la Mirabelle, un concours de tarte à la mirabelle, une parade nautique...

**Vendredi 18 août à 17h à l'Esplanade, ne manquez pas le bal d'ouverture de la Mirabelle auquel sont chaleureusement conviés tous les seniors.**




### Rendez-vous culturels de l'été

 Jusqu'au 30 août


Concerts sur places de l'Harmonie municipale ou séances de cinéma... les Messins sont invités, tout au long de l'été, dans différents sites et jardins de Metz pour un programme culturel festif et en plein air.

### Les fontaines dansantes

 Jusqu'au 3 septembre


Rendez-vous au Plan d'eau, au lac aux Cygnes tous les vendredis, samedis et dimanches à la tombée de la nuit.

### Les Frigos

 Jusqu'au 3 septembre

La saison 3 des Frigos: le frais bonheur! se veut résolument éclectique et multigénérationnelle. Rendez-vous rue du Général Ferrié, en contrebas de la Porte des Allemands, pour de nombreuses animations autour de votre guinguette préférée.

### Jardin éphémère de la place de la Comédie

 Jusque mi-octobre

Le thème retenu en 2023 «Entrez dans l'Arbre-monde et découvrez le monde des arbres» promet une nouvelle fois de belles découvertes végétales!

## Metz Plage à l'heure des JO 2024

Un an avant l'ouverture des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, Metz Plage propose aux plagistes de participer à des Olympiades grandeur nature. Que vous soyez sportifs ou débutants, donnez le meilleur de vous-même pour accéder au podium des Olympiades «J-1 an avant les Jeux» et gagner de nombreux cadeaux!

Football, badminton, athlétisme... De nombreuses disciplines sont proposées afin de vous faire vivre une expérience unique! Les Olympiades sont ouvertes à tous grâce à des animations accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR) et aux personnes en situation de handicap.

C'est également l'occasion de découvrir diverses expositions sur le thème des Jeux Olympiques et Paralympiques, notamment sur les Centres de Préparation aux Jeux implantés à Metz, ou le programme «Histoire, Sport & Citoyenneté» qui rend hommage aux championnes et champions des précédents Jeux Olympiques, et aux valeurs citoyennes qu'ils incarnent.

**Rendez-vous les 22 et 23 juillet 2023 pour les Olympiades et le 26 juillet 2023 pour fêter le J-1 an avant l'ouverture des JOP Paris 2024!**



### Metz Plage accessible aux PMR et aux personnes en situation de handicap

Le site de Metz Plage s'organise pour accueillir tout le monde! Espace vestiaires, douche et toilettes PMR (passage dans la pelouse), baignade naturelle, espace restauration, îlots de fraîcheur (brumisateurs), terrain de pétanque et mölkky, ludothèque...

📍 Retrouvez toutes les visites adaptées à la page 11 de votre agenda.



## Résidences autonomie: n'hésitez pas à franchir la porte!

Les résidences autonomie seniors gérées par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz offrent des appartements adaptés, sécurisés et conviviaux.

Seniors et proches de seniors, n'hésitez pas à venir franchir la porte de ces cinq résidences aux atouts multiples pour les visiter et vous faire un avis!

Retrouvez plus d'informations sur [metz.fr](http://metz.fr) ou en scannant ce code QR:



## Célébration des noces d'or, de diamant, de platine

Tous les couples résidant à Metz et célébrant en 2023 leurs 50 ans (noces d'or), 60 ans (noces de diamant), 65 ans (noces de palissandre) et 70 ans de mariage (noces de platine), sont invités à se faire connaître auprès des mairies de leurs quartiers, ou bien au service du protocole de la Ville de Metz en téléphonant au 03 87 55 50 11, avant le 29 septembre 2023.

Une cérémonie en leur honneur, pour célébrer la longévité de leur union, sera organisée en présence de François Grosdidier, Maire de Metz, le dimanche 29 octobre 2023 à 11h dans les salons de l'hôtel de ville.

[Plus d'informations sur metz.fr](http://metz.fr)

### Pendant les fortes chaleurs

#### Protégez-vous

**RESTEZ AU FRAIS** **BUVEZ DE L'EAU**

- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit
- Mouillez-vous le corps
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches
- Préférez des activités sans efforts

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
[meteo.fr](http://meteo.fr) • #canicule

# Bons plans

## Bon à savoir

### Infos culturelles

#### Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites:

[tourisme-metz.com](https://tourisme-metz.com)

#### Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité:

[centrepompidou-metz.fr](https://centrepompidou-metz.fr)

#### Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation:

[citemusicale-metz.fr](https://citemusicale-metz.fr)

#### Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité:

[musee.eurometropolemetz.eu](https://musee.eurometropolemetz.eu)

#### Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

Découvrez les spectacles à l'affiche:

[opera.eurometropolemetz.eu](https://opera.eurometropolemetz.eu)

#### Bibliothèques-médiathèques de Metz

Retrouvez toute la programmation culturelle:

[bm.metz.fr](https://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](mailto:info@fraclorraine.org)

[fraclorraine.org](https://fraclorraine.org)

### Infos santé et activités

[pourbienvieillir.fr](https://pourbienvieillir.fr)

[federationseniormoselle.com](https://federationseniormoselle.com)

[grandest.mutualite.fr](https://grandest.mutualite.fr)

### Infos accès aux droits

[moselle.fr](https://moselle.fr)

[pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

## Panorama sur la presse dans les bibliothèques-médiathèques de Metz

Le réseau des bibliothèques et médiathèques de Metz propose plus de 600 abonnements dans l'ensemble de ses 6 sites. Vous y trouverez aussi bien des magazines trimestriels, mensuels, et hebdomadaires que la presse quotidienne. Pour vous tenir au courant de l'actualité, celle-ci est disponible chaque jour, dès l'ouverture.

### Une sélection riche et variée

Afin de favoriser la curiosité et la découverte, ce large choix de titres est réparti par thèmes: actualités, monde & société, culture & arts, art de vivre, loisirs & vie pratique, sports & auto, sciences & techniques.

La médiathèque Verlaine au Pontiffroy présente plus particulièrement un fonds consacré à la presse locale avec près de 30 revues.

Une revue vous intéresse? Retrouvez le catalogue des abonnements disponibles sur le site des médiathèques (bm.metz.fr) Cette sélection est complétée chaque année par de nouvelles revues.

### Consultation sur place ou à domicile...



Vous pouvez consulter ces magazines directement au sein des espaces « Actualités » mais aussi les emprunter. Comme pour tous les documents des médiathèques, vous pouvez les réserver et les retirer dans n'importe quel point du réseau...

### ...et en ligne

Une offre dématérialisée vient s'ajouter à ces abonnements papier. Le service Limédia.fr propose une partie de ces revues au format numérique, ainsi que de nombreux autres titres téléchargeables sur votre tablette, téléphone ou ordinateur. Ce service est entièrement gratuit et accessible dès votre inscription dans la médiathèque de votre choix.

## Centre socioculturel Kairos

### Les jeudis intergénérationnels

 13 rue de Toulouse  
 De 14 h à 16 h



 Inscription au secrétariat: Catherine Fontaine, référente familles ou Mimouna Louiz, animatrice familles: 06 67 96 87 00 ou familles@kairos-bellecroix.fr

€ Gratuit (sous réserve d'être à jour de la cotisation d'adhésion au centre socioculturel: 15 €)



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

*Proposé par Intemporelle, Motris et Kairos.*




### Sortie sur le thème « Nos amis les arbres »

 6 juillet  
 Centre socioculturel Kairos



### Tour du monde en cuisine

 13 juillet  
 Centre socioculturel Kairos



### Pique-nique à Woippy plage

 20 juillet  
 Rendez-vous à 12 h  
 Centre socioculturel Kairos



### Atelier bricolage avec Motris

 27 juillet  
 Centre socioculturel Kairos



### Loto

 3 août  
 Centre socioculturel Kairos




### Sortie à la journée avec pique-nique tiré du sac

 10 août  
 Lieu à définir

### Jeux de mémoire

 17 août  
 Centre socioculturel Kairos

### Sortie à la cueillette de Peltre

 24 août  
 Rendez-vous à 10 h  
 Centre socioculturel Kairos

Au retour, atelier cuisine et repas partagé.

# 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

## Fête inter-quartiers

📅 Samedi 1<sup>er</sup> juillet  
⌚ À partir de 14 h  
📍 Aux Frigos

Venez vous divertir en famille ou entre amis autour d'activités variées (jeux en bois géants, initiation danse, yoga, découverte de la faune et de la flore locales...)

*Organisée en partenariat avec Les Frigos, CS Le Quai et CS Kairos*

## Visite guidée costumée du centre-ville

📅 Mardi 11 juillet  
⌚ À 10 h et 11 h 45  
📍 Rendez-vous 15 min avant au Centre social Arc en Ciel

📅 Inscription: ref.familles.arcenciel@gmail.com - 06 40 45 15 80

€ Tarif: 5 € par personne

Plongée dans l'Histoire de la ville à travers un parcours allant de la Place Saint Louis à l'Arsenal en passant par la Cathédrale.

## Samedi des Amis

📅 Samedi 22 juillet  
⌚ De 9 h à 14 h  
📍 Centre social Arc en Ciel

📅 Ouvert à tous sans inscription

€ Gratuit

Petit-déjeuner/Repas convivial confectionné par les bénévoles d'Action Froid, activités de loisirs dans la matinée.

## Marche au Mont Saint-Quentin

📅 Lundi 17 juillet  
⌚ Départ: 9 h 30  
📍 Lieu donné à l'inscription

€ Gratuit

📞 Plus d'informations au 06 40 45 15 80

Parcours de 10 kilomètres. Prévoir un repas pour le midi.

## Sortie au lac de Madine

📅 Vendredi 25 août  
⌚ Départ: 9 h  
📍 Lieu donné à l'inscription

€ Tarif: 5 € par adulte, 2 € par enfant

Activités libres sur place (baignade, marche, randonnée, vélo...)

Prévoir repas du midi ou restauration sur place payante.

## Échanges de savoirs

📅 Les mardis de 9 h 30 à 11 h  
📍 Centre social Arc en Ciel

📅 8 places disponibles

€ Adhésion: 2 € par an

Programmation: partage culinaire, jeux de société, boccia...

## Permanence numérique

📅 Sur rendez-vous  
📍 Centre social Arc en Ciel

📅 En individuel

€ Gratuit


📞 Contact: 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 dossier retraite, déclaration d'impôt, CPAM, mutuelle...)


# 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



Nous vous informons que certaines animations sont susceptibles d'être annulées si les conditions météorologiques, telles que les fortes chaleurs, ne sont pas adaptées.



Les informations sont mises à jour régulièrement sur [metz.fr](http://metz.fr)

