

# Agenda des seniors

septembre  
octobre  
2023

# Édito

Chères Messines et chers  
Messins,

Il est pour habitude à la Ville de Metz de mettre à l'honneur ses aînés. Si nous l'organisons avec grand plaisir tout au long de l'année, le début du mois d'octobre revêt un caractère spécial avec une semaine consacrée aux seniors lors de la « Semaine bleue » qui se déroulera du 2 au 8 octobre : 365 jours pour agir et 7 jours pour le dire.

« Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! ». Voilà un thème riche de promesses ! Metz soutient ses aînés et place sa politique dans l'inclusion et le bien-vivre. Rappelons que Metz s'est vu décerner le label « Ami des Aînés » en obtenant le niveau platine, distinction la plus élevée. Metz confirme son ambition d'une ville inclusive quels que soient l'âge et le handicap.

Un programme complet et spécifique sera à votre disposition pour profiter pleinement de cette saison. Il a été construit riche, varié et simple : activités physiques et culturelles avec

particulièrement un concert gratuit offert à l'Arsenal vendredi 6 octobre.

Cette édition, c'est aussi l'occasion de découvrir les nombreuses activités proposées par les clubs seniors et centre socioculturels qui rayonnent sur la Ville. Vous retrouverez l'ensemble de leurs coordonnées dans la rubrique Bons Plans. Ce sont des acteurs essentiels que la Ville soutient à travers son CCAS. Ce sont des lieux de rencontres, d'échanges, de bien-être et d'inclusion. N'hésitez pas à pousser leurs portes !

J'espère que vous saurez profiter pleinement de ce programme et pouvez compter sur notre investissement au quotidien pour que Metz continue à être une Ville amie des aînés.




Sincèrement vôtre,


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

# Votre agenda

## Activités culturelles

### OUAHH ! Trio poético-burlesque - La Straeto Company

 Mercredi 6 septembre  
 À 15 h  
 Résidence Désiremont  
 4 avenue de Lyon

 Inscription gratuite au 03 87 55 53 69




Voyages clownesques. Un spectacle interprété par trois artistes suivi d'un bal.




*En partenariat avec la Conférence des Financiers.*









© La Straeto Company / Association clownesque




### Projections-débats

 Jeudi 7 septembre et lundi 30 octobre  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Haute-Seille  
 36 rue Haute-Seille


 Lundis 11 septembre et 2 octobre  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Grandmaison  
 2D rue des Déportés

 Mercredis 13 septembre et 4 octobre  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Désiremont  
 4 avenue de Lyon

 Lundis 18 septembre et 23 octobre  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Sainte-Croix  
 10 rue du Haut de Sainte-Croix

 Lundis 25 septembre et 16 octobre  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Saint-Nicolas  
 6 rue du Père Potot

Chaque séance s'articule en deux temps : la projection d'extraits de films liés à un acteur/ réalisateur/genre particulier (45min), 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

 Samedi 9 septembre  
 De 16 h à 17 h  
 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 »

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<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle.

### Rendez-vous littéraire




 Mercredi 11 octobre  
 À 14 h 30  
 Association Pour le Pontiffroy  
 1 rue Saint-Clément

€ Gratuit


 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez rencontrer Pascal Wuttke  
 qui présentera son roman intitulé  
 « Le Souffle de Sainte-Barbe ».

### Visite commentée de l'exposition « Comment se raconter »

 Jeudi 19 octobre  
 À 10 h  
 FRAC Lorraine  
 1 bis rue des Trinitaires


€ Gratuit


 Inscription au 03 87 55 53 69





# Activités de loisirs

## Visite de BLIIDA : tiers-lieu d'inspiration, d'innovation & d'intelligence collective

 Mardi 12 septembre

 À 10 h

 7 avenue de Blida


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 20 personnes maximum

Venez découvrir le site de BLIIDA qui accueille une centaine d'artistes, artisans, entrepreneurs, associations, institutions et médias.




## Alors on danse ?

 Les mardis 19 septembre, 3 octobre, 7 et 21 novembre, 19 décembre

 À 14 h 30


 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ 5 euros par personne la séance


Venez (re)découvrir les danses de salon !

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

 Mercredi 20 septembre

 À 14 h 30

 Club seniors 4 Bornes  
2 rue des Bournon


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 30 personnes maximum

La conférence sera suivie d'une balade si la météo le permet.


*En partenariat avec le CPEPESC.*

## Certif à tout âge

 Jeudi 28 septembre

 À 14 h

 Club seniors 4 Bornes  
2 rue des Bournon

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 50 personnes maximum


C'est la rentrée ! Le CCAS de Metz vous propose de repasser votre certificat d'études et de participer à des animations en rapport avec l'école.

*En partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz, les Archives départementales de la Moselle et le Musée de l'école d'autrefois de Metzervisse.*


## Jeux de société coopératifs


 Les jeudis 28 septembre et 19 octobre

 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.*

## Atelier de conversation en langue allemande

 Mercredi 4 octobre

 À 14 h 30

 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

 Inscription au 03 87 55 53 69


Séance découverte gratuite. Le CCAS de Metz propose régulièrement des ateliers de conversation en langue allemande. N'hésitez pas à venir rencontrer et échanger (en français ou en allemand) avec l'intervenant et les participants !


*En partenariat avec l'association AGIR abcd.*


## Sport

### Atelier marche nordique

 Les vendredis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre

 De 9 h à 10 h


 Départ centre social Pioche  
13 rue Pioche

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 15 personnes maximum

*En partenariat avec Coach Athlé Santé.*


### Gym douce


 Les mardis 5 et 19 septembre, 10 octobre

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


 De 13 h 30 à 14 h 15


 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

 De 15 h 30 à 16 h 15

 Les mardis 12, 26 septembre et 17 octobre

 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés


 De 13 h 30 à 14 h 15


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 personnes maximum


*En partenariat avec Gym Bien-être.*

### Tennis de table seniors

 Les mercredis 13, 20 et 27 septembre, 11, 18 et 25 octobre

 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.*



## Bien-être/ Prévention

### Semaine de la mobilité : balade urbaine

 Jeudi 14 septembre  
 De 9 h 30 à 12 h

 Gratuit sur inscription  
au 03 87 55 53 69

 10 participants

À l'occasion de la Semaine de la mobilité, cette balade urbaine permettra de sensibiliser les participants aux déplacements à pied en toute sécurité. Elle permet de découvrir les nouvelles règles de circulation, les nouveaux aménagements urbains, d'identifier les situations à risque et de connaître les bonnes pratiques à adopter pour se déplacer en toute sécurité. Le parcours fait 1.5 km du Centre Pompidou à la Place de la République.






9 h 30 : café d'accueil au Centre Pompidou-Metz et présentation de l'architecture du Centre Pompidou-Metz


10 h : balade urbaine (1,5 km) au départ du Centre Pompidou-Metz en direction du Muse, du quartier gare puis de la Place de la République.


11 h 30 : retour de la Place de la République vers le Centre Pompidou Metz avec la navette gratuite Le Met' N83


12 h : arrivée au Centre Pompidou-Metz

### Atelier de yoga

 Les mercredis 13, 20 et 27 septembre, 4, 11 et 18 octobre  
 À 14 h 30  
 Club seniors Queuleu-Tivoli  
12 rue des Vosges (en bas de la rue du 19 novembre)

 Inscription au 03 87 55 53 69


 30 euros les 5 séances, possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges


 5 euros la séance découverte du mercredi 13 septembre


Le CCAS de Metz propose régulièrement des ateliers de yoga de Samara, yoga de l'éternelle jeunesse. N'hésitez pas à participer à une séance découverte !

*En partenariat avec l'association C.Y.D.E.*

### Journée mondiale de la vue

 Mardi 17 octobre  
 De 10 h à 12 h 30 puis de 13 h 30 à 16 h  
 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard




 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit

Venez faire le bilan de votre vue et profiter des conseils des étudiants en BTS Optique du lycée d'Ottange, accompagnés de leurs encadrants.



### Conférence « Il n'y a pas d'âge pour se faire soigner du cancer »

 Lundi 23 octobre  
 À 14 h 30  
 Grand Salon de l'Hôtel de ville  
 Place d'Armes J.F. Blondel


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Conférence animée par le Dr Jean-Yves Niemier, Praticien Hospitalier au CHRU de Nancy – Responsable de l'Unité d'Oncogériatrie, Praticien Attaché à l'Institut de Cancérologie de Lorraine, Coordinateur Médical de l'UCOG Lorraine.

*En partenariat avec l'UCOG Lorraine (Unité de Coordination en OncoGériatrie).*



### Bien-être en musique à l'EMARI


 EMARI – École de musique agréée à rayonnement intercommunal  
 38 rue Saint-Bernard

 Inscriptions et renseignements au 03 87 66 94 93

€ 26 €/mois (+ adhésion à l'Emari). Possibilité d'utiliser le Pass Avant' âges.



### Remise en forme - détente


 Les mardis  
 De 10 h à 11 h

 6 à 12 personnes

Cet atelier encadré par une professeure de danse diplômée d'état, permet à tous de conserver ou de se réapproprier son corps grâce à un travail musculaire et abdominal tout en douceur en utilisant la respiration dans une ambiance de bien-être et de détente.

### Musique active

 Les mardis  
 De 14 h 30 à 15 h 30


 6 à 12 personnes


Atelier rythmique ludique et convivial animé par une professeure licenciée. Ressentir la musique en alliant corps et esprit en s'appuyant sur la méthode dite "Dalcroze", qui fait aussi bien intervenir la musique que le mouvement en donnant des bases d'écoute, de mobilité et de sociabilité. Nul besoin d'être musicien, cet atelier aidera à prévenir les chutes en stimulant l'activité cognitive et en sollicitant l'équilibre et la marche.

“ IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR SE FAIRE SOIGNER DU CANCER ”



▶ EN FRANCE, 1 PATIENT SUR 3 ATTEINT DE CANCER A PLUS DE 75 ANS.

 Plus tôt le diagnostic est posé, plus vite vous aurez accès aux **traitements adaptés** à votre santé.

 Vous constatez des **signes anormaux**, parlez-en à votre médecin.



## Vie pratique

### Café des aidants

📅 Jeudi 14 septembre  
🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

### Y-a-t-il une manière juste d'aider son proche ?

📍 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.

### Atelier design citoyen « Droit à la santé » ♿

📅 Les lundis 18 et 25 septembre, 9 et 16 octobre  
🕒 De 14 h à 16 h 30  
📍 Petit Salon de l'Hôtel de Ville  
1 place d'Armes J.F. 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 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 innovantes à mettre en œuvre, et de les présenter et les défendre auprès des décideurs locaux.

## Visites des résidences Autonomie du CCAS ♿

📅 Mardi 19 septembre  
🕒 À 9 h 30  
📍 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

📅 Lundi 9 octobre  
🕒 À 9 h 30  
📍 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

📄 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 personnes maximum




Les résidences Autonomie gérées par le CCAS de Metz sont des établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) proposant des appartements et des espaces collectifs à destination des personnes à partir de 60 ans et retraitées, autonomes, seules ou en couple. Le résident dispose ainsi




d'un logement où il peut vivre en autonomie, dans ses meubles, tout en profitant de diverses prestations facultatives (restauration, animations, accompagnement social). N'hésitez pas à venir franchir la porte de ces résidences pour vous faire un avis !



### Réunion d'information sur le Chèque Emploi Service Universel




 Mardi 19 septembre  
 À 14 h 30  
 Association Pour le Pontiffroy  
 1 rue Saint-Clément


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Entré en vigueur depuis décembre 1994, le Chèque Emploi Service Universel, plus couramment appelé Cesu, est une offre simplifiée du réseau des URSSAF pour déclarer la rémunération des salariés à domicile. C'est également un moyen de paiement utilisé dans les emplois de service à la personne en France.

### Atelier « Les bons réflexes pour consommer responsable »




 Mardi 26 septembre  
 À 14 h 30  
 Association Pour le Pontiffroy  
 1 rue Saint-Clément


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

 Atelier animé par UFC Que CHOISIR et financé par l'IRCEM.

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




 Mardi 10 octobre  
 À 14 h 30  
 Les Cottages de la Grange-aux-Bois  
 86 rue de Mercy


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Venez rencontrer et échanger avec les agents qui vous présenteront les deux polices, les différentes compétences de chacune ; ainsi que les missions de ces agents.

### Journée de l'inclusion numérique

 Jeudi 12 octobre  
 À partir de 8 h 30  
 Bliiida - 7 avenue de Blida

 Informations et inscriptions sur [numerique-en-communs.fr/nec-metz/](http://numerique-en-communs.fr/nec-metz/)

Rencontre annuelle des acteurs de l'inclusion numérique. Évènement ouvert à toutes les personnes intéressées par le sujet.

# LES

# actus

## La Semaine bleue : une semaine pour les seniors !

La Semaine bleue 2023 se déroulera du 2 au 8 octobre autour du thème « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ».

À cette occasion, la Ville de Metz, son CCAS et leurs partenaires vous ont préparé un programme d'animations vous permettant de vous divertir, de vous informer et de passer de bons moments partagés.

Au programme : une conférence sur l'activité physique, un salon des aidants, une marche

intergénérationnelle, un concert à l'Arsenal, une séance cinéma et des visites au Centre Pompidou-Metz.

Le programme détaillé et les modalités d'inscriptions seront disponibles dans les différents lieux d'accueil du public (mairies de quartiers, Hôtel de Ville, bibliothèques médiathèques...) et sur metz.fr à partir du 15 septembre.

Réservez dès à présent cette semaine dans vos agendas : nous vous attendons nombreux !



## Inscription aux colis de fin d'année

Depuis de nombreuses années, la Ville de Metz et son CCAS développent des actions de solidarité auprès des aînés messins. Tous les Messins de 70 à 74 ans, non imposables, et, à compter de 2023, tous les Messins de 75 ans et plus, sans conditions de ressources, pourront obtenir un colis.

Pour en bénéficier, il suffit de remplir le formulaire en ligne ou le formulaire papier reçu par courrier pour les bénéficiaires de l'année précédente. Ce formulaire est disponible dans les mairies de quartier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville et au CCAS.


La demande d'inscription peut être envoyée par courrier (CCAS-DRPA, 24 rue du Wad Billy, 57000 Metz) ou déposée à l'Hôtel de Ville, en mairie

de quartier ou au CCAS de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

Le formulaire devra être accompagné des pièces justificatives suivantes :

- une copie d'une pièce d'identité ;
- l'intégralité de l'avis d'imposition 2023 (sur les revenus de 2022) ;
- un justificatif de domicile (pour les personnes ayant emménagé à Metz dans l'année).

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au lundi 31 octobre. Les personnes inscrites recevront un coupon de retrait au mois de novembre. La distribution des colis aura lieu les 6 et 7 décembre 2023 dans le lieu de retrait choisi avec possibilité de donner procuration.

 Plus d'informations : Allo Mairie 0800 891 891 (appel et service gratuits)

## Célébration des noces d'or, de diamant et de palissandre

Dimanche 26 novembre à 11h, les couples messins célébrant cette année 50, 60 ou 70 ans et plus de mariage seront mis à l'honneur dans le Grand Salon de l'Hôtel de Ville.

Les couples souhaitant participer à cette cérémonie ont jusqu'au 29 septembre 2023 pour se faire connaître auprès de leur mairie de quartier ou au service du protocole en téléphonant au 03 87 55 50 11.

## Journée mondiale des premiers secours : initiation grand public à Metz

Samedi 9 septembre, Place de la République, à l'occasion de la journée mondiale des premiers secours, la Croix Rouge se mobilise pour sensibiliser et initier le grand public aux gestes de premiers secours : initiations gratuites pour les enfants et les adultes, démonstrations et animations sont prévues.

Plus d'infos :  
[thibaut.deze@croix-rouge.fr](mailto:thibaut.deze@croix-rouge.fr)

Place de la République

23 - 24 septembre ouvert à tous

11h - 18h

**Week end**  
*des*  
**sports**  
*paralympiques et adaptés*

VILLE DE METZ

## Opération Brioche de l'amitié

L'édition 2023 de l'Opération Brioche de l'Amitié se déroulera du 9 au 15 octobre. Organisée par l'AFADAM (Association familiale pour l'aide aux enfants et adultes déficients de l'agglomération messine), cette opération permet de récolter des fonds pour financer des projets au sein des établissements de l'AFADAM accueillant des personnes en situation de handicap.

Retrouvez les bénévoles pour la vente de brioches sur les marchés messins :

- **Mardi 10 octobre et vendredi 13 octobre** : place du marché Auguste Foselle à Borny ;
- **Mercredi 11 octobre** : place Saint-Livier au Sablon ;
- **Samedi 14 octobre** : marché central ;
- **Dimanche 15 octobre** : place Philippe de Vigneulles.

[Plus d'infos sur afaedam.com](https://www.afaedam.com)



## Active : information et soutien aux tuteurs familiaux

Vous êtes tuteur familial, ou personne concernée par la protection d'une personne vulnérable, et vous avez besoin d'aide ? N'hésitez pas à contacter Active, service mandataire judiciaire à la protection des majeurs, composé de professionnels présents pour vous répondre gratuitement : soutien technique, conférences et ateliers, remise de documentation, conseils personnalisés, écoute et soutien...

Sur rendez-vous au Tribunal d'instance de Metz le 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois, entre 13 h 30 et 16 h 30

[07 69 01 76 48](tel:0769017648) (du lundi au vendredi de 9 h à 12 h)

[infotuteurfamilial@active57.fr](mailto:infotuteurfamilial@active57.fr)

[active57.fr](https://www.active57.fr)

# 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)

# C'est la rentrée pour les clubs seniors !

Le CCAS de Metz subventionne 17 clubs seniors répartis dans toute la ville. N'hésitez pas à y aller pour participer à des activités, des thés dansants, des goûters ou tout simplement pour faire des rencontres !

## Ancienne Ville

### Club seniors Saint-Vincent

📍 9 rue du Grand Cerf  
☎ Contact : 06 17 77 53 95

📅 Ouverture : les mercredis de 14 h à 18 h

Activités : jeux de société, gym douce, repas

📍 Navettes gratuites N81 et N83

## Borny

### Club seniors Vivons le temps présent

📍 17 rue Jules Michelet  
☎ Contact : 06 26 88 71 70

📅 Ouverture : les lundis de 13 h 30 à 17 h 30

Activités : jeux de société, boccia, loto, repas

📍 Mettis A arrêt Jules Michelet

## Devant-lès-Ponts

### Club seniors Les Anciens de la Ronde

📍 76 rue de la Ronde  
☎ Contact : 06 17 77 53 95

📅 Ouverture : les mardis et vendredis de 14 h à 18 h

Activités : jeux de société, tournoi de belote, repas

📍 Bus L4 arrêt Le Moyne

## La Grange-aux-Bois

### Club des Personnes âgées et retraités de la Grange-aux-Bois

📍 Centre socioculturel de la Grange  
86 rue de Mercy  
☎ Contact : 06 99 29 74 15

📅 Ouverture : les lundis et jeudis de 13 h 30 à 18 h, hors vacances scolaires

Activités : jeux de société, pétanque, repas

📍 Bus L12 arrêt Passotte

## Les Isles

### Club seniors Saint-Simon

📍 Centre culturel et sportif de Metz Sainte Barbe  
2 rue Rochambeau  
☎ Contact : 03 87 32 77 15

📅 Ouverture : les mardis de 14 h à 17 h 30

Activités : jeux de société, atelier mémoire, repas

📍 Bus L3 direction Woippy ou Mettis A arrêt Rochambeau

## Magny

### Club seniors La Belle Epoque

📍 Centre familial social et culturel  
44 rue des Prêles  
☎ Contact : 03 87 63 44 32 / 06 16 99 49 13

📅 Ouverture : les mardis de 14 h à 18 h

Activités : jeux de société, repas

📍 Bus L5 arrêt Aubépine

## Metz Centre

### Association pour le Pontiffroy

📍 1 rue Saint-Clément  
☎ Contact : 06 87 52 57 18 / 07 87 90 21 72

Ouverture : tous les après-midis de 14 h à 17 h

Activités : jeux de société, club lecture, ateliers créatifs

📍 Bus L3 arrêt Pontiffroy

## Metz Nord

### Club seniors 4 Bornes

📍 2 rue des Bournon  
☎ Contact : 03 87 73 72 20 / 06 16 35 52 02

📅 Ouverture : les mardis de 14 h à 17 h

Activités : jeux de société, ateliers créatifs, danse, gym douce, repas, sorties

📍 Bus L3 D arrêt 4 Bornes

### Club seniors Soleil Bo Pré

📍 95 rue Pierre et Marie Curie  
☎ Contact : 06 25 83 27 41

📅 Ouverture : les mardis et jeudis de 14 h à 17 h 30

Activités : jeux de société, repas

📍 Mettis A arrêt Emile Roux

## Nouvelle Ville

### Club seniors Marie Clotilde

📍 31 bis rue de Verdun  
☎ Contact : 03 87 73 72 20 / 06 16 35 52 02

📅 Ouverture : les mardis et jeudis de 14 h à 17 h 30

Activités : jeux de société, repas

📍 Bus L2 arrêt Charles Pètra

## Plantières Queuleu

### Club seniors Queuleu-Tivoli

📍 12 rue des Vosges  
☎ Contact : 03 87 73 72 20 / 06 16 35 52 02

Ouverture : les mercredis de 14 h à 18 h

Activités : jeux de société, gym douce, yoga, repas

📍 Bus L4 arrêt Friant

## Sablon

### Club seniors Soleil d'Automne

📍 52 rue Saint-Bernard  
☎ Contact : 06 32 96 58 82

📅 Ouverture : les mercredis de 14 h à 18 h

Activités : jeux de société, conférences, sophrologie, danses de salon, zumba, repas dansants

📍 Bus L3 arrêt Eglise

## Vallières

### Au Plaisir de Danser

📍 Espace Corchade  
37 rue du Saulnois  
☎ Contact : 06 87 01 26 57

📅 Ouverture : les deux premiers lundis du mois de 14 h à 18 h

Activités : thés dansants, sorties à la journée

📍 Bus L1 direction La Corchade arrêt Lorient

## Les Amis de la Danse

📍 Espace Corchade  
37 rue du Saulnois  
☎ Contact : 06 14 95 04 46

📅 Ouverture : les deux derniers lundis du mois de 14 h à 18 h

Activités : thés dansants

📅 Bus L1 direction La Corchade arrêt Lorient

## Les Joyeux Aînés de Vallières

📍 Centre socioculturel  
90 rue de Vallières  
☎ Contact : 07 68 77 91 70

📅 Ouverture : les mardis et vendredis de 13 h à 17 h

Activités : jeux de société, repas dansants, sorties à la journée

📍 Bus C13 direction Mey arrêt Jousse

# 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 partages !

**7 septembre** : Sortie sur le thème « Les arbres » centre-ville

**14 septembre** : Atelier Tawashi

**21 septembre** : initiation Boccia, golf

**28 septembre** : Cuisine du monde

**5 octobre** : Danse orientale

**12 octobre** : Cuisine du monde (Etats-Unis)

**19 octobre** : Loto et Auberge espagnole

**26 octobre** : Sortie sur le thème « Les arbres »


📍 Proposé par Intemporelle, Motris et Kairos.





# 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)

