

Évènement annuel des retraités et des seniors

Semaine bleue



2 - 8
octobre
2023

Activités
gratuites

Concert offert
à l'Arsenal

Chères Messines et chers Messins,

Tout au long de l'année, la Ville de Metz et son CCAS mettent en œuvre des actions pour favoriser un vieillissement actif en bonne santé et pour une meilleure qualité de vie des seniors. Si nous organisons ces actions 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 ». Elle se déroule du 2 au 8 octobre : **365 jours pour agir et 7 jours pour le dire.**

La Semaine bleue est un événement permettant de mettre en lumière la place des personnes âgées au sein de notre société. « **Vieillir ensemble, une chance à cultiver !** ». Voilà une thématique riche de promesses !

Khalifé Khalifé
Premier Adjoint au Maire chargé de la cohésion sociale et de la santé
Vice-Président du CCAS

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, niveau le plus élevé. Metz confirme son ambition d'une ville inclusive quel que soit l'âge ou le handicap.

Un programme complet et divertissant, construit avec nos partenaires, vous est proposé. Toute la semaine, vous allez pouvoir participer à des activités physiques, culturelles, à un salon des aidants et à un concert évènement à l'Arsenal.

Metz, Ville amie des aînés, vous souhaite de profiter pleinement de toutes ces activités gratuites pour que chacun puisse pleinement en bénéficier !

Sincèrement vôtres,

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

Action toute la semaine

EXPOSITIONS 3

Une place achetée, une place offerte

- 📍 Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme
- 🕒 *En partenariat avec le Centre Pompidou-Metz.*

Le Centre Pompidou-Metz offre une entrée gratuite par personne de plus de 60 ans pour une entrée achetée (un justificatif sera demandé en caisse). Cette offre permet de partager un moment en famille ou entre amis pour découvrir les expositions du musée.

- 🚏 **Mettis A et B :**
arrêt Centre Pompidou-Metz
Navette 83 : arrêt Centre Pompidou-Metz
- 🚗 **Parkings : gare, Centre Pompidou**



Marie Laurencin, La Répétition, 1936



Lundi 2 octobre

CONFÉRENCE 

Vieillessement et activité physique

- 📍 Salon de Guise de l'Hôtel de Ville
- 🕒 À 14h30
- € Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles
- 🗣️ *En partenariat avec l'Université de Lorraine.*

Animée par Matthieu Casteran, Maître de conférences en neurosciences (Laboratoire Lorrain de Psychologie et Neurosciences de la Dynamique des Comportements - 2LPN).

L'activité physique tout au long de la vie apporte des bénéfices à la santé, mais que faire et comment faire de l'activité physique en vieillissant ?

- 📍 **Le Met' arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)**
Navette 83 et 81 : arrêt place d'Armes
- 📍 **Parkings : Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie**

Mardi 3 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marche bleue

- 📍 Départ au 317 avenue de Strasbourg (nouveau parking à l'entrée de Grigy face au restaurant Beef & Co)
- 🕒 À 9h30
- € Gratuit

📧 Inscription au 03 87 55 53 69

🗣️ *En partenariat avec le Club Touristique Lorrain de Metz.*

Venez participer à une marche d'environ 6 kilomètres qui vous mènera de Grigy en direction du Fort de Queuleu en passant par le golf, le lac Symphonie et la résidence Autonomie Grandmaison où une collation vous sera servie avant de revenir au point de départ.

📍 **Le Met' ligne 4 : arrêt Grigy**



Mercredi 4 octobre

VIE PRATIQUE

Salon des aidants

- 📍 Espace Pilâtre de Rozier
2 rue Georges Ducrocq
- 🕒 De 10h à 12h puis de 14h à 17h
- € Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles (150 personnes)
- ✉ Informations et renseignements auprès de la Maison des aidants
06 77 31 74 34
maisondesaidantssch@gmail.com

🕒 *En partenariat avec la Maison des aidants et la plateforme de répit Bompard.*

Vous êtes un senior, une personne en situation de handicap où vous aidez un proche ? Le salon des aidants est le rendez-vous pour en savoir plus sur vos droits, connaître les réseaux d'entraide et apprendre à prendre soin de soi. Présence de nombreux stands d'informations et d'ateliers (sophrologie, nutrition, réalité virtuelle, bien-être...)

Le salon sera suivi d'une conférence à 18h.

« L'aidance une histoire de femme ? », animée par Michèle Larchez, conférencière.



Jeudi 5 octobre

VISITE GUIDÉE

Amour, gloire et beauté au musée !

- 📍 Musée de la Cour d'Or
2 rue du Haut-Poirier
- 🕒 À 15h
- € Gratuit - 20 personnes maximum
- ✉ Inscription au 03 87 55 53 69

🕒 *En partenariat avec le Musée de la Cour d'Or de l'Eurométropole de Metz.*

Le Musée de la Cour d'Or vous propose une visite commentée d'une partie de ses 5000 m² d'exposition. Trésors gallo-romains, plafonds peints médiévaux, peintures de l'école de Metz et art abstrait font la richesse des collections gallo-romaines, médiévales et beaux-arts. Partez à la découverte de 2000 ans d'histoire de la cité messine !



Vendredi 6 octobre

CONCERT ÉVÈNEMENT

Concert « Americanas, les cuivres contre-attaquent ! »

- 📍 Arsenal - 3 avenue Ney
Salle de l'Esplanade
- 🕒 De 15h à 16h
- € Gratuit dans la limite des places disponibles - 300 participants

- 📝 **Inscription préalable obligatoire**
soit par téléphone au 03 87 55 51 85
soit via le lien : <https://forms.office.com/e/gsYqKZUgup>



- 🕒 *En partenariat avec
la Cité musicale-Metz.*

Pour les personnes à mobilité réduite, un transport en bus pourra être organisé, sur présentation d'un justificatif (carte mobilité inclusion) et dans la limite des places disponibles.
Pour bénéficier du transport en bus, faites-en la demande lors de l'inscription pour le concert.

Besoin d'évasion et d'aventure ? Prenez votre billet pour la destination des Amériques.

En compagnie du sextet de cuivres et percussions de l'Orchestre national de Metz Grand Est, vous (re) découvrirez des airs vibrants, alliant nostalgie, passion et dynamisme via une riche sélection : musique de film (John Williams), musical drama (Leonard Bernstein), jazz (Chick Corea), musique latine (Astor Piazzolla, Sonny Kompanek) et mexicaine (Arturo Márquez). L'occasion de pleinement apprécier la richesse et la chaleur des sonorités d'instruments trop rarement mis en avant dans le répertoire classique. Bon voyage !

À l'issue du concert, un verre de l'amitié sera offert aux participants.

Le réseau LE MET' sera présent pour vous renseigner sur les transports en commun de la ville et sur les avantages réservés aux seniors.

Le Centre Communal d'Action Sociale vous renseignera sur les dispositifs seniors.

- 🚌 **Le Met' arrêt République**
Navette 83 et 81 : arrêt République
- 🅇 **Parkings : République**

Samedi 7 octobre

PROJECTION 3

Une belle course

- 📍 Cinéma KLUB
5 rue Fabert
- 🕒 À 14h30
- € Gratuit dans la limite des places disponibles (83 personnes)

🕒 *En partenariat avec le KLUB.*

Un film de Christian Carion,
avec Line Renaud et Dany Boon.

Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour rejoindre la maison de retraite où elle doit vivre désormais. Elle demande à Charles, un chauffeur un peu désabusé, de passer par les lieux qui ont compté dans sa vie, pour les revoir une dernière fois. Peu à peu, au détour des rues de Paris, surgit un passé hors du commun qui bouleverse Charles. Il y a des voyages en taxi qui peuvent changer une vie...

- 🚌 **Navette 83 et 81 : arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)**
- 🚗 **Parkings : Saint-Jacques, Cathédrale ou Comédie**



Le programme de la Semaine bleue en un coup d'œil

Lundi 2 octobre P.4

- 👁️ Conférence « Vieillesse et activité physique »
- 🕒 14 h 30
- 📍 Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.F. Blondel

Mardi 3 octobre P.5

- 👁️ Marche bleue
- 🕒 9 h 30
- 📍 Départ au 317 avenue de Strasbourg

Mercredi 4 octobre P.6

- 👁️ Salon des aidants
- 🕒 De 10 h à 12 h puis de 14 h à 17 h
- 📍 Espace Pilâtre de Rozier
2 rue Georges Ducrocq

Jeudi 5 octobre P.7

- 👁️ Visite guidée « Amour, gloire et beauté au musée ! »
- 🕒 15 h
- 📍 Musée de la Cour d'Or
2 rue du Haut-Poirier

Vendredi 6 octobre P.8

- 👁️ Concert événement « Americanas »
- 🕒 15 h
- 📍 Arsenal
3 avenue Ney

Samedi 7 octobre P.10

- 👁️ Projection « Une belle course »
- 🕒 14 h 30
- 📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

La Semaine bleue

Un programme proposé par la Ville
de Metz et son Centre Communal
d'Action Sociale.



En partenariat avec

