

# Agenda des seniors

novembre  
décembre  
2023

# Édito

Chères Messines et chers Messins,

La fin d'année approche et je reprendrai une phrase bien connue à Metz : « Passant, prends le temps sinon il te prend. »

Alors prenons le temps pour prolonger cette Semaine bleue qui fût une parfaite réussite et où vous avez été nombreux à vous retrouver chaque jour pour les animations concoctées par la Ville de Metz et son CCAS. Nous vous remercions pour votre participation nombreuse qui nous invite chaque année à nous surpasser pour vous proposer des actions toujours plus attrayantes.

Le programme festif de cette fin d'année qui se clôturera par son traditionnel marché de Noël toujours plus gourmand et plus animé, vous permettra de découvrir les clubs et partenaires qui vous proposent : thés dansants, jeux, activité physique, rencontres culturelles...

Alors, je vous invite à feuilleter cet agenda et à vous inscrire. Les seniors sont actifs : n'hésitez pas, foncez !

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année en espérant que vous puissiez trouver l'entourage, l'amitié et la paix nécessaires dans ces moments chaleureux.

Prenez soin de vous.

Sincèrement vôtre,

**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

### 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 novembre,  
4, 11 et 18 décembre  
 De 17 h à 19 h

 Les jeudis 9, 16, 23 et 30 novembre, 7, 14 et 21 décembre  
 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 6, 13 20 et 27 novembre,  
4, 11 et 18 décembre  
 De 16 h à 17 h

 Les mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre  
 De 16 h à 17 h



 Les jeudis 9, 16, 23 et 30 novembre, 7, 14 et 21 décembre  
 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 novembre,  
4, 11 et 18 décembre  
 De 14 h à 16 h

 Les mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6, 13 et 20 décembre  
 De 14 h à 16 h

 Participation gratuite à ces séances (histoire et/ou médiation et/ou commentaire d'écoute) durant les semaines indiquées et pour les personnes n'ayant encore jamais participé. 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 Avant'âges.

## Projections-Débats ⚡

⌚ Les lundis 6 novembre et 4 décembre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

⌚ Vendredi 10 novembre

Lundi 18 décembre

⌚ À 15 h

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

⌚ Lundi 13 novembre

Mercredi 6 décembre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Saint-Nicolas  
6 rue du Père Potot

⌚ Mercredi 15 novembre

Lundi 11 décembre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

⌚ Lundi 20 novembre

Mercredi 20 décembre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Désiremont  
4 avenue de Lyon

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

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).

ⓘ En partenariat avec Les Petites Bobines.

## Rendez-vous littéraire ⚡

⌚ Mercredi 8 novembre

⌚ À 14 h 30

📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

€ Gratuit

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez rencontrer Lysiane Gast qui présentera son roman intitulé « Famille de cœur ».

## Visite guidée au Centre Pompidou-Metz

⌚ Samedi 18 novembre

⌚ 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 « ELMGREEN&DRAGSET – Bonne chance »

Le Centre Pompidou-Metz a le plaisir de présenter Bonne Chance, la première exposition personnelle dans une institution française du duo d'artistes Elmgreen et Dragset. Au programme de cette vaste exposition sous le commissariat de Chiara Parisi : une transformation radicale de la Grande Nef, du Forum et des toits des Galeries pour en faire plusieurs environnements artificiels et globaux. C'est d'ailleurs la première fois que le musée consacre l'immense espace de la Grande Nef à une exposition monographique.





## Découverte des Archives départementales et visite de l'exposition « Le sport s'affiche » ⚽

📅 Mardi 28 novembre

⌚ À 10 h

📍 Archives départementales de la Moselle  
1 allée du Château  
57070 Saint-Julien-lès-Metz

€ Gratuit

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

Les Archives départementales proposent une découverte de l'évolution des pratiques sportives à partir d'une série d'affiches issues de leurs fonds.

# Activités de loisirs

## Matchs de basket-ball ♂

⌚ Samedi 11 novembre Metz  
Canonniers VS Genevilliers

⌚ Samedi 2 décembre Metz  
Canonniers VS Dourges

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

€ Gratuit

P Parking gratuit

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

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.

## Alors on danse ? ♂

⌚ Les mardis 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€ par personne la séance

Venez (re)découvrir les danses de salon !

## Jeux de société coopératifs ♂

⌚ Les jeudis 9 novembre et 7 décembre

📍 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.



## Ateliers mémoire ⚖

⌚ Les jeudis 23 novembre et 14 décembre

📍 Résidence Autonomie Désiremont  
4 avenue de Lyon

⌚ À 9 h 45

📍 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

⌚ À 11 h

⌚ Les jeudis 2, 30 novembre  
et 21 décembre

📍 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 - 10 personnes maximum

## Retrouvons-nous autour d'une table !

⌚ Mardi 12 décembre

⌚ À 12 h

📍 FJT- Étap'HABITAT  
2 rue Georges Ducrocq

🚌 Ligne 4 – arrêt Ducrocq

€ Gratuit - 50 places maximum pour  
les Messins de 75 ans et plus

📋 Inscription obligatoire  
au 03 87 55 53 69

Le CCAS de Metz propose aux seniors de se retrouver et de partager un moment de convivialité autour d'un déjeuner qui sera suivi d'une animation.

# Sport

## Gym douce

-  Les mardis 7 et 21 novembre,  
5 et 12 décembre
-  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 14 et 28  
novembre, 19 décembre
-  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.



## Basket santé

-  Les mercredis 15 novembre,  
6 et 20 décembre
-  Résidence Autonomie Sainte-Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix
-  À 10 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit – 10 personnes maximum

 En partenariat avec Citizen Sport.

## Tennis de table seniors

-  Les mercredis 8, 15, 22 et 29  
novembre, 13 décembre
-  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.

# Bien-être/ Prévention

## Atelier de yoga ⚓

⌚ Les mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre, 6 décembre  
 ☺ 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€ les 5 séances, possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges

Le CCAS de Metz propose régulièrement des ateliers de yoga de Samara, yoga de l'éternelle jeunesse.

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



## Visite de l'Hôtel de Police de Metz ⚓

📍 Jeudi 9 novembre  
 ☺ A 14 h  
 📍 Hôtel de Police  
 45 rue Belle Isle

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 45 personnes maximum

Actions de prévention et de sensibilisation sous forme d'ateliers :

- Présentation du Centre d'Information et de Commandement (traitement des appels 17 et gestion des caméras de vidéosurveillance) ;
- Présentation de la police technique et scientifique pour découvrir les méthodes de travail et matériels utilisés par les enquêteurs lors d'un prélèvement d'ADN et de prises d'empreintes, après un cambriolage ou un vol de voiture par exemple ;
- Prévention pour la sécurité des seniors (comment éviter les cambriolages, comment reconnaître un vrai agent qui se présente à notre porte, etc).

# Vie pratique

## Café des aidants

🕒 Jeudi 16 novembre

⌚ De 14 h 30 à 16 h

### Je suis aidant et parfois j'ai peur...

🕒 Jeudi 14 décembre

⌚ De 14 h 30 à 16 h

### Être aidant et prendre soin de soi

📍 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.



## Atelier mémoire « Boostez vos neurones »

🕒 Les vendredis 17 novembre et 15 décembre

⌚ De 10 h à 11 h

📍 Fédération Seniors Moselle  
3 place Saint-Martin

📝 Inscription préalable obligatoire auprès de la Fédération Seniors Moselle :  
03 87 65 49 00 ou  
[federationseniorsmoselle@gmail.com](mailto:federationseniorsmoselle@gmail.com)  
L'inscription vaut pour toutes les séances.

€ Adhésion individuelle (20€) + 5€ par séance -15 participants 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.

ⓘ Ateliers proposés par la Fédération Seniors Moselle.

## FOCUS SUR LE

**Téléthon au Sablon**

- Samedi 9 décembre
- Dimanche 10 décembre
- 📍 Centre social Le Quai  
1 bis rue de Castelnau

**(i) Renseignements**

(pas d'inscription nécessaire) :  
[lequai.centre.social@lequai-cs.fr](mailto:lequai.centre.social@lequai-cs.fr)  
 03 87 65 44 00

L'équipe du Téléthon au Sablon, en partenariat avec le Centre social Le Quai, se mobilise au profit du Téléthon 2023 et propose deux journées avec des animations ludiques pour tous et pour une bonne cause !

**Samedi 9 décembre**

- L'Autre Scène vous propose de participer ou d'assister à un marathon de lectures publiques (nouvelles, poésies, contes, extraits de romans...) de midi à minuit. Entrée libre au chapeau.
- Ateliers créatifs de 13 h à 16 h : réalisation de sujets de Noël, maquillages, fabrication de lampions, lecture de conte. 3€ par atelier.



- Marche aux lampions dans le quartier du Sablon. Départ à 16 h 30, marche de 6km accessible aux familles et personnes à mobilité réduite. 3€ par personne.
- Apéro-concert, au retour de la marche vers 18 h 30. Entrée libre au chapeau.

**Dimanche 10 décembre**

- Chorale à 14 h 30 : l'ensemble vocal Mozaïk vous propose un concert interactif !
  - Karaoké à 16 h : animé par l'équipe « Chantons maintenant ! »
- Entrée libre au chapeau.

- (i)** L'ensemble des bénéfices engendrés par les animations de ces deux journées sera entièrement reversé à l'AFM Téléthon.

## Visites des résidences autonomie du CCAS ⚡

📅 Lundi 27 novembre

⌚ À 10 h

📍 Résidence autonomie Saint-Nicolas  
6 rue du Père Potot

📝 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 !



Les  
actus

# Retour sur la Semaine bleue

La Semaine bleue, évènement annuel des retraités et des seniors, s'est déroulée du 2 au 8 octobre.

Chaque jour de la semaine, la Ville de Metz et son CCAS ont proposé une activité aux seniors messins : conférence, marche bleue, salon des aidants, visite guidée au musée de la Cour d'or, projection au cinéma Klub et concert gratuit à l'Arsenal pour plus de 350 seniors !

Plus de 70 seniors ont notamment participé à la Marche bleue organisée en partenariat avec le Club Touristique Lorrain de Metz. Une marche d'environ 6 kilomètres en passant par le golf, le lac Symphonie et la résidence Autonomie Grandmaison à Queuleu pour une collation bien appréciée.

**Au total, 880 personnes ont pris part aux actions proposées cette année.**

Merci à tous pour la participation à cet évènement phare dédié au bien-être des seniors messins !



# Distribution de masques

En hiver, de nombreux virus circulent. Ils se transmettent surtout par les postillons et le contact des mains ou d'objets contaminés (boutons d'ascenseur, poignée de porte, jouets etc.). Les principales maladies liées à ces virus sont la grippe, le rhume, la rhino-pharyngite, la gastro-entérite et la bronchiolite. Il y a aussi la Covid qui circule toujours.



Des simples gestes de prévention peuvent réduire le risque de contamination. Des vaccins permettent aussi de se protéger de certains virus (voir affiche ci-contre). Par ailleurs, depuis la crise sanitaire la population a pris de bonnes habitudes en matière de vigilance et de protection.

**Aussi, afin d'encourager ces comportements, la Ville de Metz et son CCAS vont prochainement distribuer gratuitement des masques de protection.**

Toutes les informations sur les modalités de distribution sont à retrouver sur [metz.fr](http://metz.fr) à partir de mi-novembre.



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



Grippe, bronchiolite, gastro-entérite, covid

## Les maladies de l'hiver



### Comment se transmettent-elles ?



Les postillons



Les mains

### Comment les éviter ?



Lavez-vous les mains



Aérez les pièces



Portez un masque  
lorsqu'il y a du monde  
ou si vous êtes malade



Vaccin  
contre la grippe,  
covid et certaines  
gastro-entérites

Pour les enfants ou personnes fragiles,  
si vous êtes malade, il faut voir un **médecin**.  
S'il n'est pas disponible, appelez le 15



+ d'infos et traductions sur :  
[www.santepubliquefrance.fr/accessible/virusihiver](http://www.santepubliquefrance.fr/accessible/virusihiver)

# Profitez d'une fin d'année magique à Metz !



## Festivités de la Saint-Nicolas les 2 et 3 décembre

Le saint patron des écoliers et son acolyte le Père Fouettard donnent rendez-vous aux petits et grands, place de la Comédie, pour un week-end de fêtes et d'animations.

### Samedi 2 décembre :

- Présence de Saint-Nicolas pour un temps d'échanges et prises de photographies ;
- Chants interprétés par des chorales du Grand Est et animations diverses.

### Dimanche 3 décembre :

- Chants interprétés par des chorales du Grand Est et animations diverses ;
- Apparition de Saint-Nicolas au balcon de l'Opéra-Théâtre ;
- À 16 h 30 : traditionnel défilé au départ de la place de la Comédie, composé de chars décorés et de déambulations artistiques, dans les rues du centre-ville.

## Marchés de Noël : du 24 novembre au 30 décembre

Venez célébrer Noël à Metz ! Plus d'une centaine de chalets, répartis sur cinq places de la ville, vous plongeront dans la magie de Noël, notamment grâce à une ambiance musicale inédite. Profitez de points de vue exceptionnels du haut de la grande roue (place d'Armes) ou de la city Skyliner (place de la République), à moins que vous ne préfériez rester sur terre et rendre visite au Père Noël avec vos petits-enfants. Il déambulera sur les cinq places les mercredis et les dimanches, bien que son quartier général soit situé place Saint-Jacques : outre la présence de sa boîte aux lettres, des contes sonores « Au pied du sapin » y seront diffusés en sa présence.

### Horaires d'ouverture

📍 Places Saint-Louis, Saint-Jacques, place de la République et place d'Armes

📅 Du dimanche au jeudi de 11 h à 21 h  
Les vendredis et samedis de 11 h à 22 h

📍 Place de la Comédie

📅 Du lundi au vendredi de 17 h à 23 h  
Les samedis et dimanches de 11 h à 23 h

ⓘ Fermeture de toutes les places  
lundi 25 décembre.



### Donnez du sens à vos cadeaux au chalet social et solidaire !

Cette année, la Ville de Metz et son CCAS permettent aux associations locales œuvrant dans le champ du caritatif, du handicap, de l'ESS et de la transition écologique de se relayer au sein d'un chalet social et solidaire situé place de la République, pour vous proposer leurs produits et créations.

Grâce à vos achats, vous pourrez soutenir des projets créateurs d'emploi et de coopérations, favorisant l'inclusion... autant de valeurs qui nous rapprochent et qui font rimer générosité avec solidarité !

⌚ Retrouvez toutes les informations sur [metz.fr](http://metz.fr)

# La Communauté professionnelle territoriale de santé Metz (CPTS) et environs facilite l'accès à un médecin traitant

Plus de 15 600 patients sont sans médecin traitant sur le territoire de la CPTS Metz et environs. La CPTS a donc mis en place une adresse mail pour faciliter la mise en relation des médecins qui prennent de nouveaux patients et les patients qui recherchent un médecin traitant :

 [medecinstraitants@cpts-metz.fr](mailto:medecinstraitants@cpts-metz.fr)

La CPTS œuvre également à développer la coordination entre les professionnels de santé du territoire, organiser la prise en charge des patients entre la ville et l'hôpital, gérer les demandes de soins non programmés, fluidifier le parcours de soin, développer la prévention, imaginer de nouveaux modes de prise en charge des patients et expérimenter de nouveaux modes d'exercice professionnel.



Bons  
plans

# Bon à savoir

## Infos culturelles

### Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites:

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

### Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité:

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

### Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation:

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

### Musée de la Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité:

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

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

Découvrez les spectacles à l'affiche:

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

### Bibliothèques-médiathèques de Metz

Retrouvez toute la programmation culturelle:

 [bm.metz.fr](http://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](http://fraclorraine.org)

## Infos santé et activités

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

 [federationseniorsmoselle.com](http://federationseniorsmoselle.com)

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

## Infos accès aux droits

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

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

# Des activités variées pour les seniors dans les centres socioculturels

## Centre socioculturel de Metz-Magny

📍 44 rue des Prêles  
📞 03 87 66 69 51 – 06 78 81 81 17

✉️ [sport.culture57@gmail.com](mailto:sport.culture57@gmail.com)

✉️ [sport-culture.fr](http://sport-culture.fr)

**Atelier mémoire** les jeudis matin de 9 h 30 à 11 h

**Atelier écriture** les lundis après-midi de 17 h 30 à 19 h 15



## Famille Lorraine de Metz-Borny

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

- Gymnastique pour tous les vendredis de 10 h à 11 h (47 € par trimestre)
- Qi Gong les mardis de 9 h 30 à 10 h 30 (47 € par trimestre)
- Yoga : les mardis de 12 h 15 à 13 h 30 et les jeudis de 18 h 30 à 19 h 45 (54 € par trimestre)
- Yoga santé : les lundis de 18 h à 19 h 15 (54 € par trimestre)
- Relaxation sophrologie : les jeudis de 14 h 15 à 15 h 30 (54 € par trimestre)
- Marche nordique : les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 (26 € par trimestre)
- Marche santé : les jeudis de 9 h à 11 h 30 (gratuit)
- Après-midi jeux de cartes et de société, goûter : les jeudis de 14 h à 17 (gratuit)
- Cours d'informatique les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30 (gratuit)

## 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 !

- Jeudi 2 novembre : atelier cuisine
- Jeudi 9 novembre : sport
- Jeudi 16 novembre : loto et auberge Espagnol
- Jeudi 23 novembre : nos amis les arbres
- Jeudi 30 novembre : création spectacle
- Jeudi 7 décembre : jeux de mémoire
- Jeudi 14 décembre : sortie à la journée à Strasbourg Marché de Noël
- Jeudi 21 décembre : repas et goûter de noël

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

### Participer au projet « Le Ruban »

📅 Les mardis de 14 h à 16 h

📍 Centre 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 : 10 € 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.

Détails du programme sur demande auprès du centre social.

ⓘ Proposé par CASSIS en partenariat avec les associations : Atelier 17.91, Intemporelle, Culture 21 et Bornybuzz.

## Centre socioculturel Les Cottages

📍 86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

📝 Inscription préalable obligatoire pour toutes les activités proposées

⌚ Inscriptions au 03 87 74 85 88 le mercredi de 9 h à 18 h et le vendredi de 14 h à 18 h

### Ateliers d'arts créatifs

Animés par les bénévoles passionnées de l'association Au Four et à Mesure.

€ Gratuit

⌚ Les lundis de 10 h à 16 h

### Réalisation d'objets en céramique et porcelaine

⌚ Les vendredis de 10 h à 16 h 30

### Réalisation d'objets en papier mâché, couture, peinture sur porcelaine

Petit repas partagé dans la convivialité à midi.

### Jeux de société

⌚ Les vendredis 10 novembre et 1<sup>er</sup> décembre

⌚ De 14 h 15 à 16 h 30

€ Gratuit



### Marches

⌚ Jeudi 2 novembre

⌚ Marche de 2 heures à Servigny-lès-Sainte-Barbe de 9 h 30 à 11 h 30

⌚ Vendredi 1<sup>er</sup> décembre à La Maxe de 9 h 30 à 11 h 30

📍 Rendez-vous au centre socioculturel, 86 rue de Mercy, à 9 h pour ceux qui veulent s'y rendre en covoiturage.

€ Gratuit

### Ateliers cuisine

⌚ Les jeudis 16 novembre, 30 novembre et 14 décembre

⌚ De 9 h 30 à 12 h

📍 1 rue du Bois de la Dame à la Grange-aux-Bois

Préparation de plats en vue des fêtes : ingrédients fournis, animatrice diplômée en cuisine.

€ Tarif : 2 €



### Atelier biscuits de Noël

⌚ Les mardis 14 novembre et 12 décembre  
⌚ À 13 h 30

€ Gratuit

### Soirée Auberge espagnole pour les seniors

⌚ Les mercredis 8 novembre et 6 décembre  
⌚ À 18 h 30

Discussions, échanges et propositions en toute convivialité autour d'un apéritif puis d'un dîner pour lequel chaque participant apporte ce qu'il souhaite. Animation guitare.

€ Gratuit

### CPN Coquelicots

📍 Espace Naturel Pédagogique et Convivial  
Rue des Pins – Metz Vallières

ⓘ Renseignements (du lundi au vendredi 9 h-12 h) : Claire Malivoir au 03 87 39 05 97 ou accueil.cpncoquelicots@gmail.com

ⓘ Gratuit (après adhésion individuelle 10€ l'année, 20€ pour une famille). Possibilité d'utiliser le Pass Avantâges.

Activités ouvertes aux adhérents et à tous les seniors.

Accessibles à tous les publics mais difficilement accessibles aux fauteuils roulants.

Ces activités ont lieu tout au long de l'année sauf les deux semaines de vacances de Noël.

### Pause Câlin

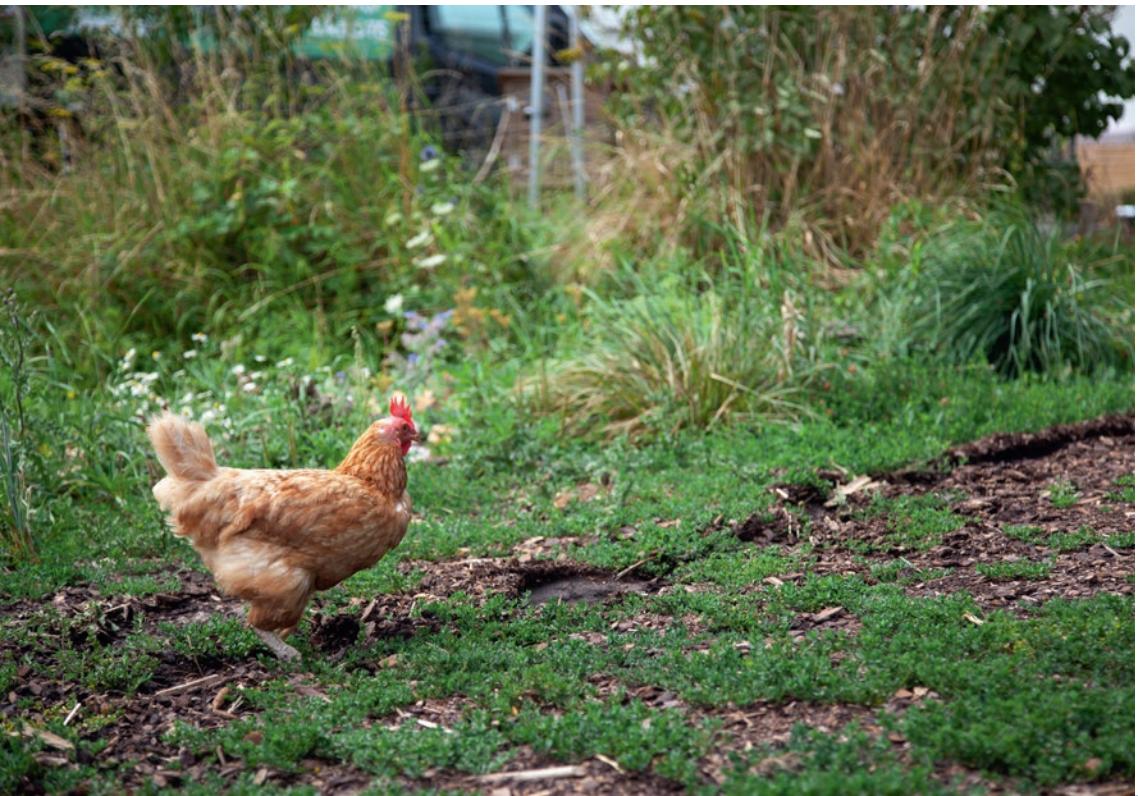
⌚ Les mercredis et samedis  
⌚ De 10 à 12 h

Venez participer au soin de nos animaux (poules, lapins, chèvres et ânes)

### Jardin partagé

⌚ Les mercredis, vendredis et samedis de 14 à 17 h

Venez jardiner (ou flâner) au jardin partagé





2 – 3 décembre 2023

# Saint Nicolas à Metz

Place de la Comédie



Défilé  
Chorales  
Spectacles

# 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](http://metz.fr)

