

Agenda des seniors

janvier
février
2024

Édito

Chères Messines et chers
Messins,

Paul Eluard écrivait : « Il ne faut pas de tout pour faire un monde, il faut du bonheur et rien d'autre. » C'est effectivement ce que nous pouvons vous souhaiter pour cette année 2024 : un plein de bonheur à partager avec les vôtres, famille et amis !

Pour ce faire, la Ville s'engage à poursuivre son plan d'actions adopté en janvier 2023. Riche de 65 opérations réparties sur 3 ans, plus de 20 ont déjà vu le jour. Alors le bonheur, c'est de continuer à écrire cette histoire ensemble avec vous afin que vous puissiez participer pleinement à votre épanouissement.

En 2024, nous continuerons à vous proposer un programme riche en activités physiques et culturelles qui ne manqueront pas de porter une attention particulière au lien social qui nous est si cher à tous.

Dans cette ambition, le Conseil des seniors est un acteur majeur. Nous tenons à remercier ses membres qui s'engagent et se mobilisent pour faire de Metz une ville inclusive. Les membres du Conseil des seniors viendront prochainement à votre rencontre dans les différents quartiers pour être toujours plus proches de vous et surtout à votre écoute.

Nous vous souhaitons une très bonne et heureuse année 2024 placée sous le signe de la santé, du bonheur et de la paix. Prenez bien soin de vous, et n'oubliez pas : nous sommes peut-être vieux, mais surtout jeunes depuis plus longtemps que les autres !

François Grosdidier

Maire de Metz

Président de l'Eurométropole
de Metz

Président du Centre Communal
d'Action Sociale

Membre honoraire du
Parlement

Stéphanie Changarnier

Conseillère municipale

déléguee 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 de Metz
2 rue du Paradis

 Inscription au 03 87 55 53 69

Découverte de l'histoire de la musique

Réfléchir à des thèmes croisant les arts entre eux.

 Les lundis 8, 15, 22 et 29
janvier, 5, 12 et 19 février
 De 17h à 19h

 Les jeudis 11, 18 et 25 janvier,
1^{er}, 8, 15 et 22 février
 De 15h à 17h

Le commentaire d'écoute

Des clés d'écoute pour comprendre la musique des différentes époques.

 Les lundis 8, 15, 22 et 29
janvier, 5, 12 et 19 février
 De 14h à 16h

 Les mercredis 10, 17, 24 et 31
janvier, 7, 14 et 21 février
 De 14h à 16h

La médiation musicale

Comment se préparer au mieux aux œuvres et à la saison des équipements culturels messins.

 Les lundis 8, 15, 22 et 29
janvier, 5, 12 et 19 février
 De 16h à 17h

 Les mercredis 10, 17, 24 et 31
janvier, 7, 14 et 21 février
 De 16h à 17h

 Les jeudis 11, 18 et 25 janvier,
1^{er}, 8, 15 et 22 février
 De 14h à 15h

€ Participation gratuite à ces séances 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. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.



Conférence sur la Norvège

 Mercredi 10 janvier
 À 14h30
 Club seniors Queuleu Tivoli
 12 rue des Vosges

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

En partenariat avec Rencontres du monde.

Conférence « Le préfet oublié de la Libération »

 Mercredi 18 janvier
 À 14h30
 Club seniors Soleil d'Automne
 52 rue Saint-Bernard

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Conférence animée par Christian Mérot, docteur en histoire contemporaine spécialiste du patrimoine de la Moselle.

ZOOM SUR Jeunes pousses, vieilles branches à l'Opéra

 Mardi 23 janvier
 À 9h, 10h15 et 13h
 Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz
 5 place de la Comédie

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

 Groupes composés de seniors et d'élèves

Venez découvrir les coulisses de l'Opéra-Théâtre le matin et assister à la répétition commentée de l'opéra « Hébron » l'après-midi.

L'opéra « Hébron »

À Hébron / Al-Khalil, ville de Cisjordanie coupée en deux et théâtre de tensions israélo-palestiniennes. Ruth est une étudiante qui effectue son service militaire dans l'armée israélienne, Mohammed un jeune Palestinien étudiant l'archéologie. L'Étranger, un vieil homme, dont la femme vient de mourir, appelle les deux jeunes gens, ses seules connaissances, pour l'aider à transporter le corps de son épouse et l'enterrer



dignement. Ceux-ci se disputent et refusent sa demande, avant de finir par accepter, malgré le danger encouru. Leur voyage commence, semé d'échecs et d'embûches. Une aventure humaine forte sur l'amitié possible entre deux peuples qui s'opposent.

En partenariat avec l'Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz dans le cadre du projet intergénérationnel « Jeunes pousses, vieilles branches ».

Rendez-vous littéraires

 À 14h30

 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit

Steve Rosa

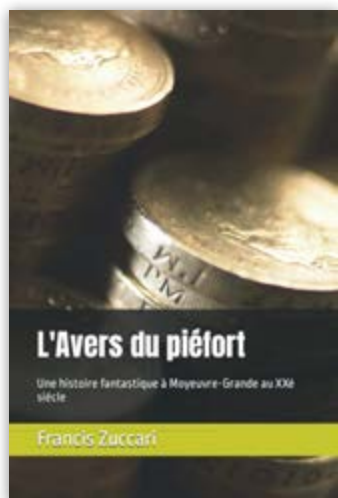
 Mercredi 24 janvier

Venez rencontrer Steve Rosa, roi du polar lorrain !

Francis Zuccari

 Mercredi 14 février

Venez rencontrer Francis Zuccari qui présentera son roman intitulé « L'Avers du Piéfort ».



Exposition « Jean Cocteau et Metz, son lieu d'éternité »

 Vendredi 26 janvier

 À 14h

 Porte des Allemands
Boulevard Maginot

 Inscription au
03 87 55 53 69

 Gratuit

À l'occasion du soixantième anniversaire du décès de Jean Cocteau, découvrez les liens entre l'artiste et la ville de Metz.





Théâtre musical - Je suis Gréco ♿

📅 Vendredi 16 février
⌚ À 14h
📍 Espace Bernard-Marie
Koltès - Île du Saulcy

€ 10 € la place

Qui êtes-vous Juliette Gréco ? C'est la question que ne cesse de poser le journaliste-inquisiteur de ce spectacle musical à une Gréco qui se dérobe et se dédouble. Incarnée par deux interprètes, elle rejoue par bribes les scènes et les chansons qui ont marqué sa vie. Deux voix pour représenter sa dualité, sa complexité et questionner l'identité d'une icône...

Théâtre - Jeanne ♿

📅 Jeudi 22 février
⌚ À 18h
📍 Espace Bernard-Marie
Koltès - Île du Saulcy

€ 10 € la place

Inspirée du phénomène des « disparus volontaires », la pièce met en scène une femme, qui un jour, ne rentre plus chez elle sans raison explicable. Délaissant travail, amour, enfants, elle se réfugie dans une chambre d'hôtel anonyme, puis dans la ville; elle rencontrera un « Vieil homme étourneau » et une présence étrange émanant de la chambre d'hôtel voisine: une jeune fille dont la chambre s'est peu à peu transformée en marais immense et répondant au nom de... Lou Reed.

Activités de loisirs

Matches de basket-ball ♿

📅 Samedi 6 janvier Metz Canonnières VS Charleville-Mézières

📅 Samedi 13 janvier Metz Canonnières VS Holtzheim

📅 Samedi 10 février Metz Canonnières VS Maubeuge

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

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

🅑 Parking gratuit

Venez soutenir l'équipe des Metz Canonnières et assister gratuitement à des matches de basket-ball de nationale 2, accompagnés de votre (vos) petit(s)-enfant(s)!

En partenariat avec Metz Canonnières.

Ateliers anglais ♿

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📅 À partir de février, suivant le nombre d'inscrits. Niveau élémentaire exigé.

€ 50 € les 6 séances. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

En partenariat avec ENAIP Langues.

Atelier de sensibilisation ludique au réchauffement climatique et à l'écologie ♿

📅 Vendredi 23 février
⌚ À 14h
📍 Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon

€ Gratuit

Venez participer à la création d'une fresque du climat!



Bien-être/ Prévention

À la rencontre des seniors

📅 Mercredi 24 janvier
⌚ De 8h à 12h
📍 Mairie de quartier
de la Grange-aux-Bois
5 rue du Cuvion

📅 Mardi 20 février
⌚ De 13h à 17h
📍 Mairie de quartier de Magny
14 rue Jean d'Apremont

Des rencontres conviviales sont proposées dans les mairies de quartier par les membres du Conseil des seniors, qui seront présents pour vous informer sur les dispositifs proposés à Metz pour les retraités.

N'hésitez pas à venir les rencontrer pour échanger et discuter !



Sécuriser ses déplacements piétons 🚶

📅 Mardi 6 février
⌚ À 14h30
📍 Club seniors Les Anciens de la Ronde
76 rue de la Ronde

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Venez participer à un atelier qui vous permettra de sécuriser vos déplacements piétons afin de rester actifs et en forme !

En partenariat avec Wimoov.

Vie pratique

Café des aidants : les enjeux dans la relation aidant/aidé

📅 Jeudi 11 janvier
⌚ De 14h30 à 16h
📍 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.

Visite de la police municipale

📅 Jeudi 22 février
⌚ À 14h
📍 59 rue Chambière

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Au programme : visite des locaux, présentation du nouveau centre de supervision urbain, présentation d'une séance de Gtpi (Gestes techniques et professionnels d'intervention).



Les actus

Parution du guide «Seniors à Metz»

Pour permettre à tous de bien vieillir dans notre ville, la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale agissent sans relâche. Cet engagement a été reconnu : la Ville de Metz a obtenu le label «Ami des aînés» niveau platine, la plus haute distinction. Metz est la première ville de France à recevoir ce niveau de labellisation.

Désireux de profiter pleinement de leurs années de maturité, les seniors ont légitimement des aspirations qui leur sont propres. Dans ce cadre, «Seniors à Metz» est un nouveau guide, une somme d'informations pratiques remarquable, conçu pour faciliter la vie des seniors autonomes et pour accompagner celle des plus dépendants et de leurs aidants, s'agissant aussi bien de leurs besoins que de leurs envies. Il répond à toutes les questions sur les structures, les services et les activités dédiés aux seniors, en matière de santé, de droits, d'habitat, de transports et de mobilité, de lien social et de participation citoyenne, mais aussi dans les domaines de la culture, du sport et des loisirs.



① Le guide «Seniors à Metz» est disponible dans les équipements municipaux (CCAS, mairies de quartier...) et consultable sur metz.fr ou en scannant ce QR code.



Échanges et répit à l'Alz'Appart

L'Alz'Appart est un appartement où le GRIOM de Moselle (Groupe de Recherche et d'Intervention des Orthophonistes) accueille les malades atteints d'Alzheimer et leurs aidants, familiaux ou professionnels.

Animé par des orthophonistes, l'endroit est indépendant de toute institution médicalisée et permet de rompre l'isolement, d'échanger, et de proposer un répit à l'entourage.

📅 Chaque lundi de 14h à 18h (horaire modulable selon les souhaits de chacun)

📍 Rue Dupré de Geneste – Devant-les-Ponts

📞 Renseignements au 06 38 52 37 06

€ Cotisation annuelle de 20 € + participation de 7 €/après-midi



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

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

🔗 sport-culture.fr

Atelier mémoire les jeudis matin de 9h30 à 11h

Atelier écriture les lundis après-midi de 17h30 à 19h15

Famille Lorraine de Metz-Borny

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

- Gymnastique pour tous les vendredis de 10h à 11h (47€ par trimestre)
- Qi Gong les mardis de 9h30 à 10h30 (47€ par trimestre)
- Yoga : les mardis de 12h15 à 13h30 et les jeudis de 18h30 à 19h45 (54€ par trimestre)
- Yoga santé : les lundis de 18h à 19h15 (54€ par trimestre)
- Relaxation sophrologie : les jeudis de 14h15 à 15h30 (54€ par trimestre)
- Marche nordique : les mardis de 9h30 à 11h30 (26€ par trimestre)
- Marche santé : les jeudis de 9h à 11h30 (gratuit)
- Après-midi jeux de cartes et de société, goûter : les jeudis de 14h à 17h (gratuit)
- Cours d'informatique les jeudis de 9h30 à 11h30 (gratuit)



Centre socioculturel Kairos

Les jeudis intergénérationnels

📍 13 rue de Toulouse
🕒 De 14h à 16h

📋 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!

- Jeudi 11 janvier: sport inclusif
- Jeudi 18 janvier: brico déco avec Motris
- Jeudi 25 janvier: cuisine du Monde « Partons au Canada »
- Jeudi 1^{er} février: autour de la Chandeleur
- Jeudi 8 février: sport inclusif
- Jeudi 15 février: l'amour à travers le monde
- Jeudi 22 février: brico déco avec Motris
- Jeudi 29 février: jeux de société autour du monde

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

Participer au projet « Le Ruban »

📅 Les mardis de 14h à 16h
📍 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 – Hauts de Blémont)

€ Tarif: 10 € pour l'adhésion à l'association puis gratuitement 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 9h à 18h et le vendredi de 14h à 18h

Ateliers d'arts créatifs

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

€ Gratuit

📅 Les lundis de 10h à 16h

Réalisation d'objets en céramique et porcelaine

📅 Les vendredis de 10h à 16h30

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

Petit repas partagé dans la convivialité à midi.

CPN Coquelicots

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

📄 Renseignements (du lundi au vendredi 9h-12h): 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 Avant'âges.

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 Câlîn

📅 Les mercredis et samedis
🕒 De 10h à 12h

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

Jardin partagé

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

Venez jardiner (ou flâner) au jardin partagé !

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

