

# Agenda des seniors

juillet  
août  
2024



**'Édito**

Chères Messines, chers  
Messins,

Voici le temps des guinguettes  
ouvertes et je suis persuadée  
que vous aurez envie de profiter  
de tous ces moments de plaisir  
que nous vous offrons dans ce  
numéro estival.

Le Ville de Metz entend  
maintenir son niveau de  
dynamisme pour ses aînés, et  
est plus que jamais déterminée  
pour que chacune et chacun  
d'entre vous puissiez trouver du  
bon temps, que ce soit dans des  
lieux culturels, dans les clubs  
ou en plein air.

À Metz, il n'est pas question  
de fermeture mais bien  
d'ouverture pour créer des  
moments intergénérationnels,  
dans une période de vacances  
scolaires propice au partage.

Constellations ravira vos sens  
à travers ses balades diurnes  
et nocturnes. Peut-être nous  
croiserons-nous sur l'un des  
chemins ? Ce sera toujours un  
plaisir de pouvoir échanger  
avec vous.

Profitez, dansez, conversez,  
riez... voyagez à travers votre si  
belle ville !

Je vous souhaite un très bel été.

Sincèrement vôtre,

**Stéphanie Changarnier**

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

**Votre**

**agenda**

# Activités culturelles

## Projections-Débats

 Lundi 1<sup>er</sup> juillet et lundi 19 août  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Saint-Nicolas  
 6 rue du Père Potot

 Mercredi 3 juillet et jeudi 22 août  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Grandmaison  
 2D rue des Déportés

 Jeudi 4 juillet et mercredi 28 août  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Désiremont  
 4 avenue de Lyon

 Lundi 8 juillet et mercredi 21 août  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Sainte-Croix  
 10 rue du Haut de Sainte-Croix

 Mercredi 10 juillet et lundi 26 août  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Haute-Seille  
 36 rue Haute-Seille

 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 (45 min), 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.*



**Les visites au FRAC** **We don't need another hero -  
Atelier d'écriture de fanfiction**

 Samedi 29 juin  
 De 14 h à 17 h  
 1 bis rue des Trinitaires

€ Gratuit sans réservation

Avec Valibri en Roulotte, animatrice nomade d'ateliers d'écriture.

**Sosie or not sosie - Visite subjective**

 Mercredi 3 juillet  
 De 18 h 30 à 19 h 30  
 1 bis rue des Trinitaires

€ Gratuit sans réservation

Et si on pouvait être ailleurs tout en étant ici ? C'est le pouvoir qu'ont certaines icônes populaires grâce à leur sosie partout dans le monde. Venez suivre une visite avec un Polnareff bien d'ici !

**Visite guidée des expositions interprétée  
en Langue des Signes Française**

 Dimanche 7 juillet  
 À 15 h  
 1 bis rue des Trinitaires

€ Gratuit sur réservation  
 (minimum 10 jours à l'avance via [reservation@fraclorraine.org](mailto:reservation@fraclorraine.org))

**Visite guidée des expositions**

 Tous les dimanches  
 À 16 h  
 1 bis rue des Trinitaires

€ Gratuit et sans réservation



## Visite guidée des expositions du Centre Pompidou-Metz

**André Masson - Il n'y a pas  
de monde achevé**

 Samedi 6 juillet

 De 16 h à 17 h

 1 parvis des Droits de l'Homme

 Inscription préalable obligatoire  
au 03 87 55 53 69

€ Gratuit dans la limite des places  
disponibles - 30 personnes maximum



## Visite de la médiathèque du Phénix

 Vendredi 12 juillet

 À 10 h

 Centre Bon Pasteur  
10 rue du Bon Pasteur

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

À la suite de son incendie, la médiathèque de Borny renaît de ses cendres pour maintenir un lieu de culture et de vie au coeur du quartier. Des bâtiments modulaires ont été installés pour offrir aux usagers le confort nécessaire et davantage de documents en attendant la reconstruction de la future médiathèque. Venez la découvrir!

## Découverte du plan relief de la ville de Metz

📅 Lundi 15 juillet  
 🕒 À 16 h 30  
 📍 Musée de la Cour d'or  
 2 rue du Haut Poirier

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Venez découvrir le plan relief de la ville de Metz durant les années 1820-1850, copie dont l'original est conservé aux Invalides à Paris, et qui a été fabriquée entre 1991 et 2000 par des agents de la Ville de Metz.

## Les peintres de l'École de Metz

📅 Lundi 12 août  
 🕒 A 16 h 30  
 📍 Musée de la Cour d'or  
 2 rue du Haut Poirier

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Au musée de la Cour d'or, une place importante est réservée aux artistes originaires de Metz ou de la Moselle. Venez la découvrir !

## Rendez-vous littéraire aux Frigos

📅 Mercredi 17 juillet  
 🕒 À 17 h 30  
 📍 Les Frigos  
 Rue du Général Ferrié

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Venez rencontrer et échanger avec Lysiane Gast qui présentera son roman *Turbulences* sous les platanes des Frigos !



## Les collections médiévales du musée de la Cour d'or

📅 Jeudi 29 août  
 🕒 A 16 h 30  
 📍 Musée de la Cour d'or  
 2 rue du Haut Poirier

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

# Activités de loisirs

## Thé dansant solidaire

 Mercredi 28 août  
 De 15 h à 17 h  
 Les Frigos  
 Rue du Général Ferrié

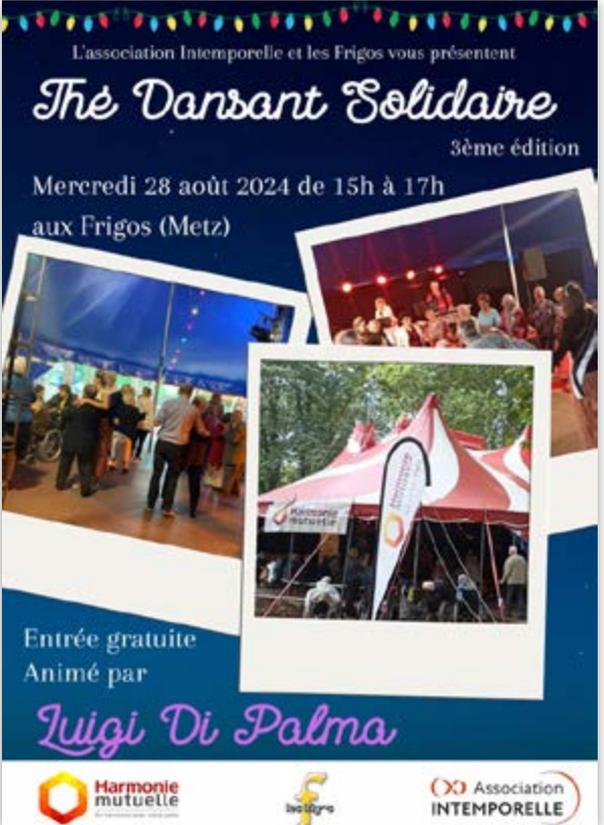
 Inscriptions auprès d'Amandine :  
[amandine.intemporelle@gmail.com](mailto:amandine.intemporelle@gmail.com)  
 ou 06 68 61 85 33

€ Gratuit

🕒 Nombre de participants maximum : 150

Pour la troisième année consécutive, l'association Intemporelle organise un thé dansant solidaire et intergénérationnel. Cette initiative résulte d'une volonté d'offrir un moment de convivialité aux seniors. Ainsi, le thé dansant sera l'occasion de réunir des seniors des Résidences Autonomie et maisons de retraite messines, mais aussi toute personne voulant participer, en particulier les seniors à domicile. L'après-midi sera animée par le gagnant de « Nos Seniors Ont du Talent – Moselle » : Luigi di Palma.

*Proposé par l'association Intemporelle.*



L'association Intemporelle et les Frigos vous présentent

## Thé Dansant Solidaire

3ème édition

Mercredi 28 août 2024 de 15h à 17h  
aux Frigos (Metz)

Entrée gratuite  
Animé par  
*Luigi Di Palma*





À NE PAS MANQUER

## **Metz Plage mise sur l'accessibilité pour tous les publics!**



**Metz Plage sera ouvert à tous les publics pour profiter d'animations sportives, culturelles, ludiques originales et variées du 6 juillet au 25 août.**

Soucieux de l'accueil de tous les publics, Metz Plage propose de nombreuses solutions et activités adaptées: chaises pliantes, cheminements PMR (bitumés ou en bois), permettant de rendre accessibles bon nombre d'activités et espaces de vente situés dans les pelouses.

Pour la baignade naturelle, un nouveau cheminement a été créé pour aménager la plage et faciliter la mise en place des vestiaires et sanitaires/douches qui seront accessibles aux personnes à mobilité réduite au moyen d'une rampe. Le poste de secours sera accessible grâce à un tapis roulant.

Un fauteuil roulant d'accès à l'eau sera mis gratuitement à la disposition du public PMR au poste de secours sur demande. Les surveillants de baignade expliqueront au public son utilisation, qu'il s'agisse des règles de sécurité ou encore d'encadrement, pour permettre une expérience inoubliable!

Des animations spécifiques seront également proposées: deux journées inclusives, une balade en bateau pour les personnes en situation de handicap, ainsi qu'un temps d'animation « nautique » à destination des personnes autistes.

① Retrouvez tout le programme des animations sur [metz.fr](http://metz.fr)

## Balade en bateau

 Mardi 23 juillet

 À 19 h 30

 Départ sur le quai au niveau du Moyen Pont.

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 personnes maximum

## Aquagym

 Tous les lundis et vendredis

 De 11 h 15 à 11 h 45

 Bassin de la piscine

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 8 places maximum



## Paddle yoga

 Tous les mercredis et samedis

 De 11 h 15 à 11 h 45

 Bassin de la piscine

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit dans la limite des places disponibles

# Sport

## Marches mensuelles

### Les arts graphiques

- 📅 Mardi 9 juillet
- 🕒 De 9 h à 10 h 30
- 📍 Rendez-vous sur le parvis des Arènes  
5 avenue Louis le Débonnaire

### Au fil de l'eau

- 📅 Les mardis 6 et 20 août
- 🕒 De 9 h à 10 h 30
- 📍 Rendez-vous sur le parking de la  
patinoire  
Boulevard Saint-Symphorien

📋 Inscription obligatoire  
au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 12 participants maximum

L'animateur vous donnera de nombreux conseils sur les bonnes postures, le rythme, la fréquence des marches pour que cela ait un impact positif sur votre santé!  
Distance des parcours: 4 à 5 kilomètres.

*En partenariat avec EPGV.*



## Tennis de table seniors 🦿

- 📅 Les mercredis 10 et 24 juillet
- 🕒 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.*



## La Croisée des Champions

Jeudi 29 août

De 10 h à 17 h

Complexe sportif Saint-Symphorien  
Longeville-lès-Metz

Inscriptions auprès d'Amandine :  
[amandine.intemporelle@gmail.com](mailto:amandine.intemporelle@gmail.com)  
ou 06 68 61 85 33

€ Gratuit

Cet événement ludique, convivial et sportif met à l'honneur le sport adapté et plus particulièrement la boccia avec comme point d'orgue la création d'une fan zone pour assister aux matchs des Jeux Olympiques en direct. Des rencontres avec des sportifs de haut niveau seront organisées autour d'une auberge espagnole.

*Proposé par l'association Intemporelle.*

## Gym douce

Mardi 20 août

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

Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

De 16 h 45 à 17 h 30

Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Venez participer aux cours d'activités physiques adaptées qui ciblent les fonctions telles que la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire et la prévention des chutes dans une ambiance conviviale!

*En partenariat avec Gym Bien-être.*

# Bien-être / Prévention



## Ateliers mémoire

 Lundi 1<sup>er</sup> juillet

 À 14 h 30

 Club seniors Vivons le Temps Présent  
17 rue Jules Michelet

 Les jeudis 11 et 18 juillet

 À 14 h 30

 Club seniors Queuleu Tivoli  
12 rue des Vosges

 Les mardis 16 juillet et 13 août

 À 14 h 30

 Club seniors Saint Simon  
Centre culturel et sportif Sainte Barbe  
4 rue Rochambeau

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 15 participants maximum

## Sophrologie

 Les lundis 22 juillet, 12 et 26 août

 Résidence Autonomie Grandmaison  
2D rue des Déportés

 De 15 h à 16 h

 Les lundis 29 juillet, 5 et 19 août

 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

 De 15 h à 16 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Venez pratiquer des exercices de relaxation dynamiques ou statiques et exprimer vos émotions à travers des séances de sophrologie

*Avec Fabienne Rouyer, sophrologue.*

# Vie pratique

## Café des aidants

 Jeudi 4 juillet  
 De 14 h 30 à 16 h

### Les stratégies dans la relation pour mieux aider l'aidant

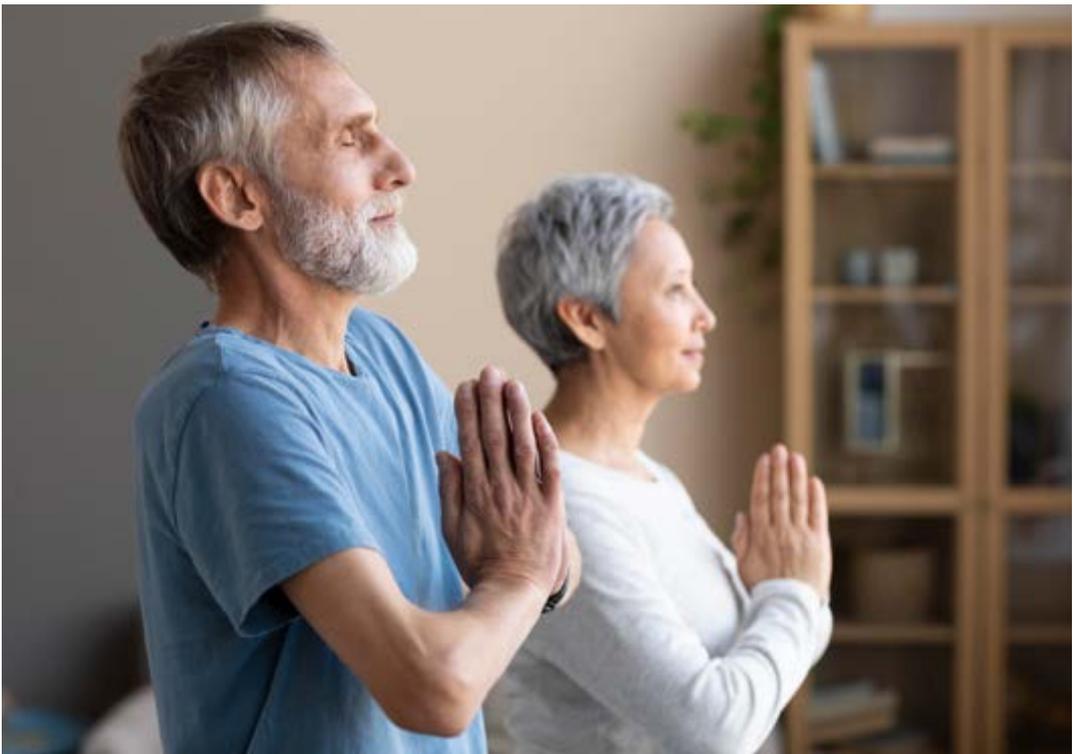
 ETAP'HABITAT  
2 rue Georges Ducrocq

 Inscription au 03 83 95 39 48  
ou [dr5asl@probtbp.com](mailto: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.*





# Graoucoop

À NE PAS MANQUER

## ***Découvrez le supermarché coopératif Graoucoop***

Graoucoop est un supermarché coopératif ouvert depuis mars 2024 qui se reconnaît de l'économie sociale et solidaire. Il porte des valeurs communes à celles du commerce équitable : valorisation des producteurs locaux, juste coût des produits, consommation raisonnée, solidarité...

Pour mieux comprendre le fonctionnement concret de cette structure et son implication dans la promotion de nouveaux modes de consommation, le CCAS vous donne rendez-vous :

 Vendredi 9 août

 À 10 h

 Supermarché Graoucoop  
124 avenue André Malraux

 Bus lignes 5, 17 et 113 arrêt Lothaire

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit

**LES**

**actus**

# Un 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 à jour sur [metz.fr](https://metz.fr)

---

## Festival Constellations de Metz

📅 Jusqu'au 31 août

Le festival international Constellations de Metz revient en 2024 pour une 8<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://constellations-metz.fr).

---

## Festival Hop Hop Hop

📅 Du 1<sup>er</sup> au 14 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 6 juillet au 25 août

Metz Plage vous accueille 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 !

---

## Fêtes de la Mirabelle

📅 Du 22 au 25 août

Le fruit d'or de la Lorraine sera de nouveau célébré à Metz cet été à l'occasion d'un week-end de festivités sur le thème du Pop Art, de surprises et de nouveautés. Au programme notamment : élection de la Reine de la Mirabelle, concours de tarte à la mirabelle et parade nautique.



## Rendez-vous culturels de l'été

 Jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre

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 Frigos

 Jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre

La saison 4 des Frigos: le frais bonheur! se veut 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.

## Les fontaines dansantes

 Jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre

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

## Jardin éphémère de la place de la Comédie

 Jusque mi-octobre

Le thème retenu en 2024 «Jardins d'ombre - Jardins d'eau» promet de belles découvertes végétales!

## Plan canicule: inscrivez-vous

**Le CCAS de la Ville de Metz propose à toutes les personnes âgées et isolées et aux personnes adultes porteuses d'un handicap de s'inscrire au registre communal des personnes fragiles et risques exceptionnels.**

En cas notamment d'alerte canicule, une plateforme d'appels téléphoniques est mise en place pour joindre ces habitants et prendre de leurs nouvelles.

Peuvent demander à être inscrites sur ce registre :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus et résidant à leur domicile.
- Les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptées au travail et résidant à leur domicile.
- Les personnes adultes porteuses d'un handicap résidant à domicile.

Un formulaire d'inscription est disponible dans votre mairie de quartier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville ainsi qu'au CCAS de la Ville de Metz, 24 rue du Wad-Billy.

① Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter Allo Mairie au 0800 891 891 ou écrire à : [contact@ccas.mairie-metz.fr](mailto:contact@ccas.mairie-metz.fr).

# N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



**MAUX DE TÊTE**



**CRAMPES**



**NAUSÉES**

## Protégez-vous



**RESTEZ AU FRAIS**



**BUVEZ DE L'EAU**

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

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

\*Canicule info service au 0800 06 66 66, appel et service gratuits.  
Ouvert uniquement pendant les périodes de fortes chaleurs.

# Journées européennes du patrimoine : devenez bénévole !

**Les journées européennes du patrimoine auront lieu samedi 21 et dimanche 22 septembre. Contribuez à faire découvrir les richesses du patrimoine messin !**

La Ville de Metz lance un appel aux personnes volontaires pour participer à l'accompagnement des visiteurs lors de ces journées. Pendant deux jours, le public aura accès aux plus beaux monuments et sites de Metz. Un large éventail de la diversité de ce patrimoine sera accessible : administrations, musées, salles de spectacle, lieux de culte, etc. Certains édifices, qui n'ouvrent qu'exceptionnellement leurs portes, dévoileront à cette occasion leurs coulisses ou leurs «trésors».

Soyez les premiers ambassadeurs du patrimoine de votre ville et devenez médiateur bénévole des Journées européennes du patrimoine. Vous êtes particulièrement intéressés, connaisseurs ou simplement attachés à un lieu de la ville ? Proposez des visites commentées au public !

📄 Envoyez votre candidature avant le 30 juillet 2024 en remplissant la fiche de bénévolat disponible sur [metz.fr](https://metz.fr). Vous pouvez également demander son envoi par courrier ou par mail au service Patrimoine Culturel de la Ville de Metz : [contactjep@mairie-metz.fr](mailto:contactjep@mairie-metz.fr) ou 03 87 55 55 22

La fiche de bénévolat devra être renvoyée par mail : [contactjep@mairie-metz.fr](mailto:contactjep@mairie-metz.fr) ou par courrier à l'adresse suivante :

Mairie de Metz  
Pôle Culture – Service Patrimoine Culturel  
1 place d'Armes  
57000 Metz Cedex 01



**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)

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

# 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 h (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](mailto: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 4 juillet: sortie au bowling d'Amnéville (7€/pers - places limitées)
- Jeudi 11 juillet: tir à l'arc
- Jeudi 18 juillet: cuisine du monde « Yougoslavie »
- Jeudi 25 juillet: atelier brico-déco (Motris)
- Jeudi 1<sup>er</sup> août: sortie aux jardins fruitiers de Laquenexy (départ 11h retour 16h - repas tiré du sac)
- Jeudi 8 août: cuisine du monde « Smoothies »
- Jeudi 22 août: sortie au musée de Gravelotte (4€/pers - places limitées)
- Jeudi 29 août: sport « La croisée des champions » (rendez-vous devant le centre à 9h)



## 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 – Hauts 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 :

- Mardi 2 juillet: atelier cuisine « Smoothies »
- Mardi 9 juillet: sport adapté
- Mardi 16 juillet: sortie au Jardin Botanique
- Mardi 23 juillet: jeux de société
- Mardi 30 juillet: création de cartes postales

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



## 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

### Lecture à voix haute

📅 Les jeudis

🕒 De 10 h à 12 h (2 fois par mois)

### Activité physique seniors

Marche de 5 kilomètres

📍 Départ place des Charrons

📅 Les lundis

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

Marche nordique

📍 Départ du centre-ville

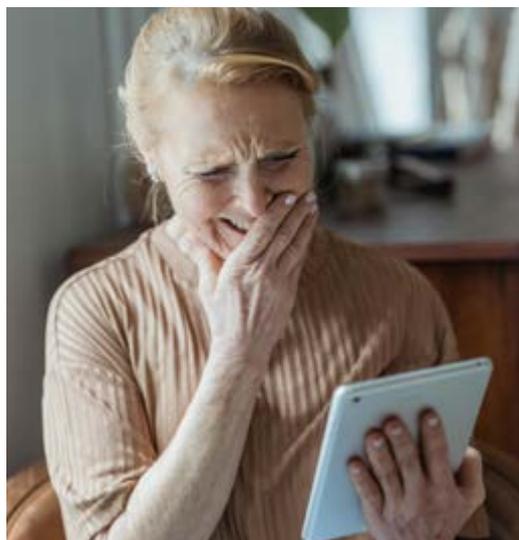
📅 Les mercredis

🕒 De 9 h à 10 h 30

Gymnastique douce

📅 Les vendredis

🕒 De 9 h 30 à 10 h 30



### Permanence Numérique

📋 Ouvert à tous, sans inscription

€ Gratuit

🕒 Rendez-vous individuels de 30 min ou 1 h

Aide à l'utilisation de l'outil informatique et/ou aide aux démarches administratives en ligne (courriers, constitution de dossiers retraite, déclaration d'impôt, CPAM, mutuelle...)

## 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](mailto: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.

### Espace Aventure

 Du 20 au 24 août  
 De 11 à 17 h

Jeux libres avec vos petits-enfants.

### Pause Câlin

 Les mercredis et samedis  
 De 10 h à 12 h

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

### Jardin partagé

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

Venez jardiner (ou flâner) au jardin partagé!



Art numérique

20 juin  
- 31 août  
2024

Constellations  
de Metz

Festival international

Art & Jardins

Art urbain

Explorations artistiques  
de jour et de nuit

GRATUIT

FÊTES  
DE

22 > 25 AOÛT 2024

LA MIRABELLE

À L'ESPLANADE ET AU PLAN D'EAU



Soutenu par

MINISTÈRE  
DE LA CULTURE

Été  
culturel  
2024

VILLE DE  
**METZ**  
Centre Communal  
d'Action Sociale

cmj cfr  
musicales  
metz

Fédération des  
Commerçants de  
Metz.

Moselle TV

COOPÉRATIVE  
des  
éco  
manifestations

oprect  
lab

INDIGO

VILLES  
& PARCS  
D'ART &  
D'HISTOIRE

VILLE DE  
**METZ**

# 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)

