

Agenda des seniors

septembre
octobre
2024

'Édito

Chères Messines, chers
Messins,

La Ville de Metz a à cœur
de mettre à l'honneur ses
aînés tout au long de l'année.
Cependant, deux moments forts
vous sont particulièrement
dédiés :

- La Semaine Bleue, évènement
annuel des retraités et des
seniors ;
- La remise des médailles
lors des célébrations des
noces d'or mais également
des noces de diamant,
palissandre et platine.

365 jours pour agir et 7 jours
pour le dire, telle est notre envie
au quotidien. En 2024, ces deux
évènements auront lieu du 30
septembre au 6 octobre.

En cette année olympique et
après avoir vécu la ferveur
des jeux olympiques et
paralympiques cet été à Paris,
nous allons pouvoir vivre la
ferveur du programme proposé
par la Ville de Metz et son
CCAS : « Bouger ensemble pour
entretenir la flamme ! ».

Metz, ville dynamique, ville
inclusive, vous propose un
programme complet où chaque
jour vous pourrez profiter d'une
activité gratuite. Il commence
par un concert gratuit à
l'Arsenal le lundi 30 septembre.
Nous espérons vous rencontrer
nombreux et échanger avec
vous autour de ce moment de
convivialité.

En cette période de rentrée,
c'est aussi l'occasion d'aller
bouger ensemble dans les
clubs seniors et les centre
socioculturels, experts pour
vous proposer des activités
variées. Ce sont des lieux
de rencontres, d'échanges,
de bien-être et d'inclusion.
N'hésitez pas à pousser les
portes !

Profitez pleinement de ce
programme : Metz est 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

Projections-Débats

 Lundi 2 septembre et mercredi 23 octobre

 À 15 h

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Mercredi 11 septembre et lundi 14 octobre

 À 15 h

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Mercredi 18 septembre et 16 octobre

 À 15 h

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

 Mercredi 25 septembre et lundi 21 octobre

 À 15 h

 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Lundi 23 septembre et jeudi 24 octobre

 À 15 h

 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

 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.



Rendez-vous littéraires

 Jeudi 12 septembre
 À 14 h 30
 Club seniors Les Joyeux Aînés de Vallières
 90 rue de Vallières

 Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

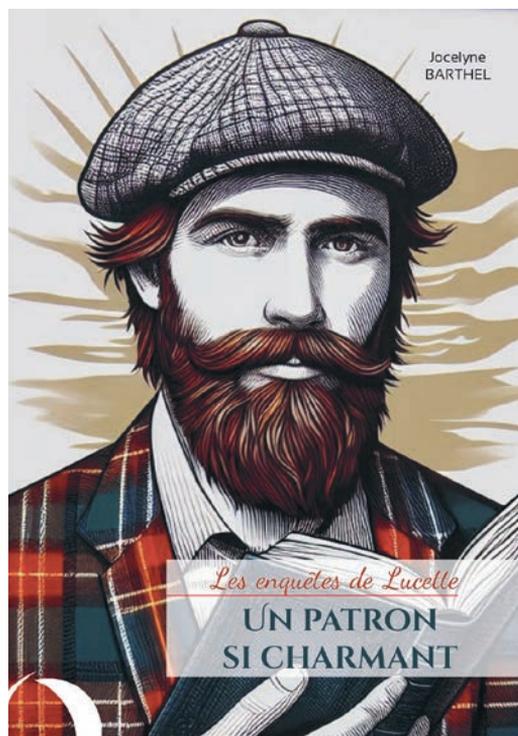
Venez rencontrer et échanger avec Jocelyne Barthel qui présentera son roman «Un patron si charmant».

 Mercredi 9 octobre
 À 14 h 30
 Association Pour le Pontiffroy
 1 rue Saint-Clément

 Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

Laurent Sauzé présentera son recueil de nouvelles intitulé «Les Messines».



Visite guidée des expositions du Centre Pompidou-Metz

Voir le temps en couleur. Les défis de la photographie

 Samedi 14 septembre
 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

Rendez-vous culturels au FRAC

 1 bis rue des Trinitaires

€ Gratuit

Images sources – Visite d'histoire de l'art

 Mercredi 18 septembre

 À 18 h 30

D'où viennent les images ? Venez découvrir les iconographies qui se cachent derrière les œuvres de l'exposition lors de ces visites avec une historienne de l'art. Par Camille Debrabant, enseignante à l'ENSAD Nancy et docteure en histoire de l'art de l'Université Paris I Sorbonne.

Journées européennes du matrimoine et du patrimoine

 Samedi 21 et dimanche 22 septembre

Différents départs tout au long du weekend pour découvrir l'Hôtel Saint-Livier ou le jardin du 49 Nord 6 Est et ses plantes hors-normes !

Focus Cinémas arabe

 Mercredi 9 octobre

 À 18 h 30

Projection du film *Diaries from Lebanon*, Myriam El Hajj, 2024, 1h10 (VOSTFR) suivie d'une discussion.

Les armes, les urnes ou la rue. Tel est le choix de George, Joumana et Perla-Joe. Trois destins, un même désir de changer un pays malade : le Liban. Comment continuer de rêver quand tout s'effondre autour de nous ?

En partenariat avec le Festival du Film arabe de Fameck.



Visite guidée de l'exposition «Au fil de l'eau»

 Mardi 24 septembre

 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

Venez découvrir cette exposition sur l'histoire des sports nautiques de la fin du 19^e siècle à nos jours : un événement labellisé Olympiades culturelles par Paris 2024 !



Conférence sur Madagascar

 Mercredi 25 septembre

 À 14 h 30

 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec Rencontres du Monde.

Activités de loisirs

Ateliers mémoire et écriture

📅 Lundi 9 septembre - Écriture

🕒 À 17 h 30

📅 Jeudi 12 septembre - Mémoire

🕒 À 9 h 30

📍 Centre socioculturel de Magny
44 rue des Prêles

📞 Renseignements : sport.culture57@gmail.com ou 03 87 66 69 51 ou 06 78 81 17

€ Séances découvertes gratuites

L'association Sport et Culture propose une séance découverte gratuite de ses deux nouvelles activités.



Quidiball, un jeu créateur de liens! ♿

📅 Mercredi 11 septembre

🕒 À 14 h 30

📍 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Venez jouer au Quidiball, un jeu de ballon qui sollicite mémoire et activité physique tout en s'amusant!

À NE PAS MANQUER

La Semaine bleue : une semaine pour les seniors!

La Semaine Bleue 2024, événement annuel des retraités et des seniors, aura lieu du 30 septembre au 6 octobre! 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: un concert à l'Arsenal, une marche, une journée des aidants, une journée inclusion numérique, un thé dansant, une séance de cinéma et des visites au Centre Pompidou-Metz.

 Consultez la programmation détaillée en scannant ce QR Code.



Nous vous attendons nombreux!





Visite de la Police municipale

📅 Lundi 23 septembre

🕒 À 15 h 30

📍 Police municipale de Metz
59 rue Chambière

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

Moselle
L'Eurodépartement


FÉDÉRATION
SENIORS MOSELLE



À NE PAS MANQUER *Journée découverte du patrimoine mosellan*

📅 Jeudi 10 octobre

🕒 De 9 h à 17 h

Départ de Metz et possibilité de faire du covoiturage

📄 Inscription au 03 87 65 49 00 ou
contact@federationseniorsmoselle.fr

€ 45 € par personne. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

La Fédération Seniors Moselle vous propose de participer à une journée enrichissante et ludique. Au programme :

- visite de la Cristallerie Lehrer située à Garrebourg pour découvrir le métier de souffleur de verre et de son magasin.
- découverte du Plan incliné à Arzwiller au cours d'une balade fluviale.
- déjeuner à la brasserie « Les Éclusiers » près du Plan incliné.



Sport

Qi gong

📅 Les lundis 9 septembre et 7 octobre
 📍 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés
 🕒 De 14 h 15 à 15 h 15

📍 Résidence Autonomie Désiremout
 4 avenue de Lyon
 🕒 De 15 h 45 à 16 h 45

📄 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Venez pratiquer une gymnastique d'origine chinoise, lente et douce, permettant d'améliorer l'équilibre, la concentration et la prise de conscience du corps en mouvement. En présence de Jean-Philippe Lemaire, professeur.



Marches mensuelles

Les remparts médiévaux

📅 Mardi 10 septembre
 🕒 De 9 h à 10 h 30
 📍 Rendez-vous devant la Porte des Allemands

Le quartier impérial

📅 Mardi 22 octobre
 🕒 De 9 h à 10 h 30
 📍 Rendez-vous sur le parvis de la gare de Metz

€ Gratuit – 12 participants maximum

📄 Inscription obligatoire
 au 03 87 55 53 69

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.



Gym douce

 Les mercredis 11 et 18 septembre

 Club seniors Queuleu Tivoli

12 rue des Vosges

 De 10 h 30 à 11 h 30

 Les mardis 3 et 17 septembre,

1^{er} et 15 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

 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 « Boostez vos neurones »

📅 Les vendredis 13 septembre et 18 octobre

🕒 De 10 h à 11 h 30

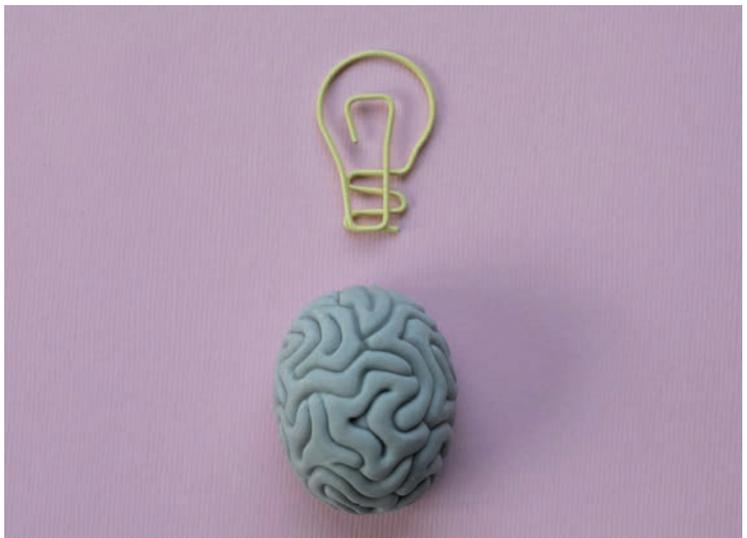
📍 Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin

📋 Inscription préalable obligatoire au 03 87 65 49 00 ou
contact@federationseniorsmoselle.fr (15 personnes maximum)

€ Adhésion individuelle de 20 € + 5 € par séance

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. L'inscription vaut pour toutes les séances.

Ateliers proposés par la Fédération Seniors Moselle.



Ateliers mémoire en Résidence autonomie

 Les jeudis 19 septembre,
10 et 24 octobre
 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
 À 11 h

 Les jeudis 12 septembre,
3, 17 et 31 octobre
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
 À 11 h

 Les jeudis 12 septembre,
3, 17 et 31 octobre
 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille
 À 14 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 personnes maximum

Ces ateliers sont ouverts à toutes et tous, y compris celles et ceux qui ne vivent pas en Résidence autonomie.

Conférence: maladie d'Alzheimer, alertes et préventions

 Mercredi 25 septembre
 À 14 h 30

 Salon de Guise de l'Hôtel de ville
Place d'Armes J.F. Blondel

€ Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

Exercices pratiques pour tous les participants en fin de conférence.
En partenariat avec France Alzheimer 57.



Sophrologie

 Les lundis 30 septembre,
7 et 28 octobre
 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

En présence de Fabienne Rouyer,
professeur.



Journée des sens

 Jeudi 17 octobre

 De 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h

 Club seniors La Belle Époque

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit – 40 personnes maximum

Les étudiants en BAC PRO Cuisine et en BTS Optique du lycée d'Ottange, accompagnés de leurs encadrants, vous proposent une journée intergénérationnelle à l'occasion de la semaine du goût et de la journée mondiale de la vue.

Venez participez à deux temps d'animation: des ateliers culinaires et gustatifs pour sensibiliser vos sens et un bilan de votre vue avec les conseils des étudiants.

En partenariat avec le lycée Saint-André d'Ottange.

Vie pratique

Se déplacer en vélo électrique, c'est magique! 

 Mardi 10 septembre

 À 14 h 30

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard

 Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez vous informer sur les déplacements doux et l'utilisation du Vélo à Assistance Electrique (VAE).

En partenariat avec Wimoov.



Semaine de la mobilité: balade urbaine

📅 Jeudi 19 septembre
 ⌚ De 9 h 30 à 12 h
 📍 Centre Pompidou-Metz
 1 parvis des Droits de l'Homme

📄 Sur inscription au
 03 87 55 53 69 (10 participants)

€ Gratuit

À l'occasion de la Semaine de la mobilité, cette balade urbaine sensibilise 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-Metz à la place de la République.

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

⌚ 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.

Information ludique sur le chèque CESU

📅 Jeudi 19 septembre
 ⌚ À 14 h 30
 📍 Club seniors Soleil d'Automne
 52 rue Saint-Bernard

€ Gratuit

📄 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez participer à un quizz multithématique!
 En partenariat avec France Emploi.



Café des aidants

 Jeudi 19 septembre

Suis-je aidant ? Comment se définir comme aidant ?

 Jeudi 17 octobre

La culpabilité

 De 14 h 30 à 16 h

 ETAP'HABITAT

2 rue Georges Ducrocq

 Inscription au 03 83 95 39 48 ou dr5asl@probtpt.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.

Conférence sur la sécurité électrique chez soi et l'électricité de demain

 Mardi 22 octobre

 À 14 h 30

 Club seniors Saint-Vincent
9 rue du Grand Cerf

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

En partenariat avec Électriciens sans frontières.



LES

actus

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 (nés entre 1950 et 1954), non imposables et tous les Messins de 75 ans et plus (nés en 1949 ou avant), 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 2024 (sur les revenus de 2023);
- un justificatif de domicile (pour les personnes ayant emménagé à Metz dans l'année).

 Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 octobre. Les personnes inscrites recevront un coupon de retrait au mois de novembre. La distribution des colis aura lieu les 4 et 5 décembre 2024 dans le lieu de retrait choisi avec possibilité de donner procuration.

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

Journées Européennes du Patrimoine

« Patrimoine des itinéraires, des réseaux et des connexions » et « Patrimoine maritime », voici les thèmes de ces 41^e Journées européennes du patrimoine qui se tiendront les 21 et 22 septembre à Metz et dans de nombreux sites de l'Eurométropole. Cette année encore, le public est invité à se promener dans les rues, sur les canaux, par les chemins ou via les rivières du territoire messin. Le riche programme proposé cette année conduira les curieux de patrimoine du centre de maintenance et d'exploitation du Met' jusqu'à l'écluse de la Ville de Metz, de la République messine avec son campement médiéval du jardin des Amours jusqu'à l'arrière de la Porte des Allemands, au temple de Queuleu ou encore à l'Auberge de Jeunesse La Brasserie.

① Retrouvez toute la programmation sur metz.fr



Courants d'Arts présente

3^e MARCHÉ DES MÉTIERS D'ART
PLACE DES CHARRONS À METZ

21 & 22 septembre 2024

Samedi : de 10h à 19h
Dimanche : de 10h à 18h
Entrée libre

Grand Est METZ VILLE DE METZ JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE avec le soutien logistique du CSC Metz-Centre

uem REATO MEQUISA Aubade SURGARDE

3^e marché des métiers d'art

L'association Courants d'Arts organise son 3^e marché des métiers d'art les 21 et 22 septembre, place des Charrons. Tout au long du week-end, 28 artisans d'art venus de tout le Grand Est se donnent rendez-vous afin de présenter leur spécialité au grand public : céramique, vannerie, maroquinerie, couture, reliure, bois ou encore verre.

Week-end des sports paralympiques et adaptés

Le week-end des sports sur le thème des sports paralympiques et adaptés se déroulera les 28 et 29 septembre prochains sur la place de la République. Comme l'an passé, de nombreuses animations sportives proposées en collaboration avec les associations sportives locales seront à découvrir durant tout le week-end de 11h à 18h. Petits et grands pourront s'essayer à différentes pratiques adaptées et handisport.

➤ Plus d'infos sur metz.fr



Opération Brioche de l'amitié

L'édition 2024 de l'Opération Brioche de l'Amitié se déroulera du 14 au 20 octobre.

Organisée par l'AFAEDAM (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'AFAEDAM accueillant des personnes en situation de handicap.

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

- Mardi 15 octobre et vendredi 18 octobre : place du Marché Auguste Foselle de Borny ;
- Mercredi 16 octobre : place Saint-Livier au Sablon ;
- Samedi 19 octobre : marché central ;
- Dimanche 20 octobre : place Philippe de Vigneulles.

➤ Plus d'infos sur afaedam.com

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 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

 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 12 septembre: sport inclusif
- Jeudi 19 septembre: brico déco avec Motris – activité ouverte à tous
- Jeudi 26 septembre: tour du monde (20 personnes)
- Jeudi 03 octobre: loto
- Jeudi 10 octobre: sport inclusif
- Jeudi 17 octobre: tour du monde
- Jeudi 24 octobre: sortie culturelle
- Jeudi 31 octobre: fête d'Halloween



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.

En cette rentrée, un projet de calligraphie en plusieurs séances est proposé aux participants.

- Mardi 10 septembre: sport adapté
- Mardi 17 septembre: calligraphie 1
- Mardi 24 septembre: calligraphie 2
- Mardi 1^{er} octobre: calligraphie 3
- Mardi 8 octobre: calligraphie 4
- Mardi 15 octobre: calligraphie 5
- Mardi 22 octobre: sport adapté
- Mardi 29 octobre: bricolage d'Halloween

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

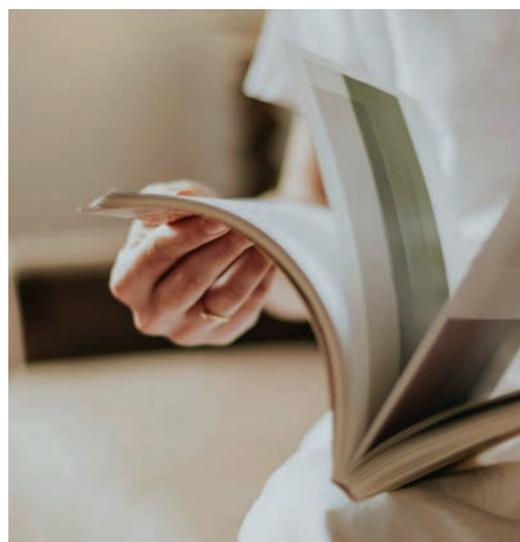
📅 Les mercredis

🕒 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

 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!



A series of horizontal dotted lines for writing.

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

