

Agenda des seniors

novembre
décembre
2024

Édito

Chères Messines, chers
Messins,

Nous voilà arrivés (déjà !) au
bout de cette année 2024.

Ce dernier quadrimestre aura
été particulièrement intense et
nous en sommes ravis.

En effet, le mois d'octobre a
été marqué par l'organisation
de la Semaine bleue. Cette
semaine dédiée aux seniors
a été riche d'activités
diversifiées et riche de votre
participation. Nous avons reçu
de nombreux retours positifs
et de satisfaction pour la
programmation 2024 et nous
sommes heureux que vous ayez
été si nombreux à participer
puisque vous avez été plus de
1 200 seniors à bénéficier des
animations !

Place désormais aux fêtes de
fin d'année qui approchent à
grands pas. Dans cette période
festive, la municipalité souhaite
vous accompagner et vous
offrir des moments de joie, de
détente, et de rencontres. Nous
avons à cœur de vous proposer
des initiatives et des actions
qui répondent à vos attentes et
à vos besoins. Nous avons une
pensée particulière pour celles
et ceux qui seront seuls et qui
doivent trouver le lien social
nécessaire en cette période.

Ainsi, vous trouverez, dans
cet agenda, un large éventail
d'activités et de services
spécialement pensés pour
vous : des visites d'expositions,
des conférences sur la santé,
des séances de boccia,
discipline pour laquelle la
France a obtenu une médaille
d'or aux Jeux paralympiques
cet été, sans oublier tout le
programme dédié au Marché
de Noël et à la fête de la Saint-
Nicolas qui rythmeront ces
dernières semaines de l'année.

En décembre, le colis de Noël
sera distribué dans 11 lieux de
la ville pour être au plus proche
de vous.

Nous vous souhaitons à toutes
et à tous de très belles fêtes
de fin d'année, entourés de
ceux qui vous sont chers, et
de profiter pleinement des
nombreuses activités.

Que ces instants soient
synonymes de joie, de paix et de
sérénité.

Sincèrement vôtre,

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


Votre


agenda


Activités culturelles

Projections-Débats

 Les lundis 4 novembre et 2 décembre


 À 15 h


 Résidence autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

 Mercredi 13 novembre et
lundi 9 décembre


 À 15 h


 Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Mercredi 20 novembre et
lundi 16 décembre

 À 15 h


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

 Lundi 25 novembre et
mercredi 4 décembre


 À 15 h

 Résidence autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Mercredi 27 novembre et 11 décembre

 À 15 h

 Résidence autonomie Désiremout
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 (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.



Visite des Archives municipales de Metz

📅 Mardi 12 novembre
 🕒 À 9 h 30
 📍 1/3 rue des Récollets

€ Gratuit

📄 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez visiter les Archives municipales de Metz et participer à un jeu de mémoire d'exploration des lieux et du temps en rapport avec notre belle ville de Metz!

Visite à la Porte des Allemands «10 ans déjà» 🚶 🦽

📅 Vendredi 15 novembre
 🕒 À 15 h
 📍 77 rue des Allemands

€ Gratuit – 15 participants

📄 Inscription au 03 87 55 53 69


Cette exposition vous invite à suivre pas-à-pas l'évolution de l'histoire et de l'architecture de ce monument emblématique du patrimoine messin, et vous présente aussi les récentes découvertes archéologiques liées à cet édifice. «10 ans déjà!», c'est aussi l'occasion de réinterpréter la Porte des Allemands grâce à une balade scénarisée en réalité virtuelle, d'apprécier des œuvres liées à l'histoire tumultueuse de la Porte prêtées par le Musée de la Cour d'Or ou d'admirer une magnifique maquette du monument en briques Lego®.




📄 Une visite gratuite en Langues des Signes Française (LSF) est proposée samedi 16 novembre à 14 h. Inscription préalable obligatoire sur metz.fr


Rendez-vous culturels au FRAC

 1 bis rue des Trinitaires

 Gratuit sans réservation

Visites guidées de l'exposition Pause

 Tous les dimanches


 À 16 h


Pause nous invite à revisiter des typologies d'images qui ont traversé le temps, qu'il s'agisse de natures mortes, de scènes de combat ou de mouvements de solidarité populaire – entre autres – pour approcher différemment le présent.



Oraib Toukan, Offing, 2021. Courtesy de l'artiste

Images sources – Visite dans l'histoire de l'art


 Mercredi 6 novembre

 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.

Archives du futur – Rencontre

 Jeudi 14 novembre


 À 18 h 30

Utopies collectives, récits de luttes ou exposant la violence historique... Certaines archives racontent des moments de l'Histoire oubliés, des révolutions perdues, des tentatives inabouties comme autant de pistes pour de possibles futurs.

En partenariat avec l'Université de Lorraine.

Merry Queerxmas! – Marche de Noël Queer

 Samedi 14 et dimanche 15 décembre

 De 11 h à 19 h

Des créateur.rices queer s'invitent au FRAC: l'occasion idéale pour faire ses achats de Noël ou tenter de remporter une chasse au trésor, tout en soutenant des artistes queer de la région.


En partenariat avec La Queerdom.


À NE PAS MANQUER

80^e anniversaire de la Libération de Metz


Conférence La Libération de la ville de Metz

 Mardi 19 novembre

 À 14 h 30

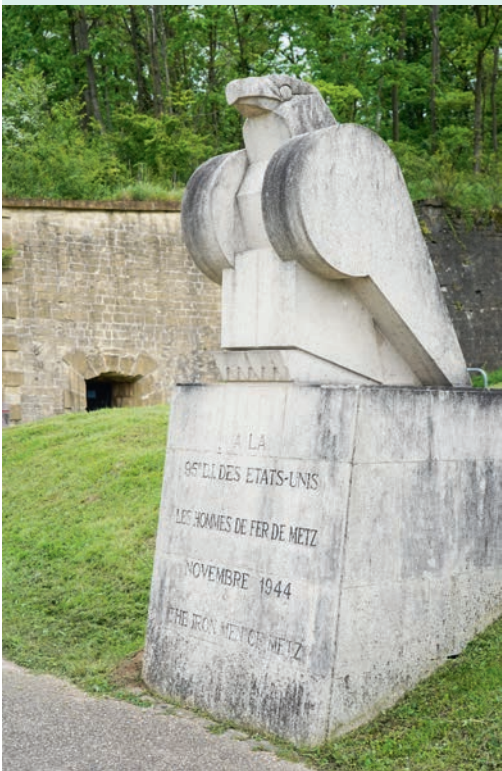
 Grand Salon de l'Hôtel de Ville
Place d'Armes J.F. Blondel

 Gratuit




 Inscription au 03 87 55 53 69

Dans le cadre du 80^e anniversaire de la Libération et de la fin de l'annexion.
En partenariat avec ASCOMEMO, Association pour la Conservation de la Mémoire de la Moselle en 1939/45.





Commémoration du 80^e anniversaire de la Libération de Metz

-  Vendredi 22 novembre
-  De 9 h 30 à 20 h
-  Place d'Armes J.F. Blondel et partout en ville

 Informations sur metz.fr

Metz se souvient et rend hommage à ses libérateurs. Parmi les temps forts de cette journée anniversaire, ne manquez pas la cérémonie officielle sur la place d'Armes à 15 h, ainsi que la retraite aux flambeaux à 18 h. Départs depuis 3 lieux où sont tombés des Libérateurs: Moyen-Pont / Pont de la Préfecture / place des Charrons. Arrivée place d'Armes. Cortèges accompagnés par l'association Metz en guerre qui défilera avec des véhicules et des costumes d'époque.

Programme complet

- **9 h 30 – Square Giraud :** plantation de l'arbre du 80^e anniversaire en présence du Général Pierre Meyer, Gouverneur Militaire de Metz;
- **12 h 15 – Île du Saulcy :** hommage au préfet Marcel Rebourset – dévoilement d'une plaque;
- **14 h – Boulevard de Trèves :** cérémonie officielle à l'Aigle américain de Bellecroix;
- **15 h – Place d'Armes J.F. Blondel :** cérémonie officielle;
- **16 h 30 – Place de France :** inauguration de la maison régionale de la mémoire du Souvenir Français;
- **18 h – Moyen-Pont / Pont de la Préfecture / Place des Charrons :** retraite aux flambeaux. Cortèges accompagnés par l'association Metz en guerre (véhicules et costumes d'époque);
- **18 h 30 – Place d'Armes J.F. Blondel :** concert de jazz avec la formation du City Jazz Big Band;
- **19 h – Cloître des Récollets :** inauguration de l'exposition *Les femmes dans la résistance*.

Visites au musée de la Cour d'Or

«Amour, gloire et beauté au musée!»

📅 Jeudi 21 novembre
 🕒 À 14 h 30
 📍 Musée de la Cour d'Or
 2 rue du Haut Poirier

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Les Peintres du XIX^{ème} siècle

📅 Jeudi 12 décembre
 🕒 À 14 h 30
 📍 Musée de la Cour d'Or
 2 rue du Haut Poirier

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Visite des coulisses de l'Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

📅 Vendredi 13 décembre
 🕒 À 10 h 30

📍 4-5 place de la Comédie

Opéra
théâtre
EUROMÉTROPOLE DE METZ



20
21
22
26
31
Déc.
2024
1^{er}
Janv.
2025

Opérette

LE CHANTEUR DE MEXICO

Francis Lopez

Nouvelle production de L'OPÉRA-THÉÂTRE DE L'EUROMÉTROPOLE DE METZ
 Direction musicale VICTOR ROUANET
 Mise en scène PABLO PROSPERONIA
 ORCHESTRE NATIONAL DE METZ GRAND EST

EUROMÉTROPOLE
METZ

Reservations 03 87 88 36 66 / opera.eurometropolemetz.eu
 @operatheatreEurometropoleMetz #OperaMetz

UNESCO
METZ

EUROMÉTROPOLE
DE METZ

Répétition de l'opérette «Le Chanteur de Mexico»

📅 Vendredi 13 décembre
 🕒 À 14 h

€ Gratuit


📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Dans le cadre du partenariat avec l'Opéra-Théâtre et dans le cadre du partenariat Jeunes Poussettes, Vieilles Branches.


Activités de loisirs

Atelier de conversation en langue allemande

 Les mercredis (hors vacances scolaires)

 À 14 h 30

 Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ 50 € les 12 séances.

En partenariat avec AGIR abcd.




Matches de basket-ball

Metz Canonniers - Besançon

 Vendredi 1^{er} novembre

Metz Canonniers - Étoile de Charleville Mézières

 Mardi 5 novembre


Metz Canonniers- Saint Vallier Basket Drôme

 Samedi 16 novembre


Metz Canonniers- SASP Saint Thomas Basket Le Havre

 Samedi 30 novembre


Metz Canonniers - Union sportive Avignon Pontet

 Vendredi 13 décembre

 Complexe Sportif Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz

 À 20 h

€ Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69


En mai dernier, les Metz Canonniers ont accédé à la nationale 1! Venez les soutenir pour cette nouvelle saison et assistez gratuitement aux matchs accompagnés de votre (vos) petit(s)-enfant(s)!

Parking gratuit, ascenseur pour accéder aux gradins si besoin.

En partenariat avec Metz Canonniers.




Sport



Gym douce

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.
5 ou 10 personnes maximum
selon les séances

Dans les clubs seniors

 Les mercredis
 De 10 h 30 à 11 h 30
 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges


 Les jeudis
 De 9 h à 10 h



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.

Dans les Résidences autonomie

 Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon

 Les mardis 5 et 26 novembre,
3 et 17 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

 Résidence autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
 De 16 h 45 à 17 h 30



Boccia

 Mercredi 6 novembre
 À 14 h 30
 Club seniors Les Anciens de la Ronde
 90 rue de Vallières

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 12 personnes maximum




En septembre, Aurélie Aubert est entrée dans l'histoire en devenant la première française médaillée en boccia en remportant l'or paralympique ! Venez découvrir ce sport qui s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles.






Crédits: Getty / Michael Pheasant

Marches mensuelles


Au Fort de Queuleu

 Mardi 12 novembre
 De 9 h à 10 h 30
 Rendez-vous à l'entrée
 du Fort de Queuleu

Balade de Noël

 Mardi 10 décembre
 De 9 h à 10 h 30
 Rendez-vous devant l'hôtel Novotel
 Metz Centre
 Centre Saint-Jacques
 Place des Paraiges


€ 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.


Initiation au volley santé

 Jeudi 14 novembre

 À 14 h 30

 Club seniors


Les Joyeux Aînés de Vallières
76 rue de la Ronde

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit – 18 personnes maximum

En partenariat avec Metz Espoir Volley Santé.


Sports Seniors au Sablon

 Gymnase Rabelais


9 rue de la Croix


 De 16 h à 17 h 15

€ Gratuit – 15 participants maximum

 Inscription obligatoire
au 03 87 55 53 69


 Jeudi 14 novembre : sports de ballons

 Jeudi 28 novembre : sports de raquettes


 Jeudi 12 décembre : tir à l'arc

En partenariat avec l'École des Sports.


Qi gong

 Lundi 18 novembre


 Résidence autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 De 14 h 15 à 15 h 15

 Les vendredis 22 novembre
et 20 décembre

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

 De 10 h à 11 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 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.








Bien-être / Prévention

Yoga

 Les mercredis 6, 13, 20, 27 novembre et 4, 11 et 18 décembre

 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 À 14 h 30


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ 30 € les 5 séances. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

En partenariat avec Helga Brunwasser de l'association CYDE.

Sophrologie


 Mardi 12 novembre et 10 décembre


 À 10 h

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

 Lundi 25 novembre et 16 décembre

 Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille




 À 15 h

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit – 5 personnes maximum


En présence de Fabienne Rouyer, professeure.



Ateliers mémoire en Résidence autonomie

-  Les jeudis 14 et 28 novembre, 12 décembre
-  Résidence autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
-  À 11h

 À 11h




 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit - 10 personnes maximum


-  Les jeudis 21 novembre et 5 décembre
-  Résidence autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

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

Ateliers mémoire dans les clubs seniors

-  Les vendredis 15 novembre et 13 décembre
-  À 14 h 30
-  Clubs seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon


 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit - 10 personnes maximum



Vie pratique


Café des aidants

 Jeudi 14 novembre 2024


Être aidant : est-ce une obligation envers l'aidé ?

 Jeudi 12 décembre 2024

L'agressivité de l'aidé ou les problèmes de comportement de l'aidé

 De 14 h 30 à 16 h

 ETAP'HABITAT
2 rue Georges Ducrocq

 Inscription au 03 83 95 39 48
ou dr5asl@probtp.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 de sensibilisation au diabète

 Mercredi 20 novembre

 À 15 h

 Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille


 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 15 participants

En partenariat avec AFD 57.



À la rencontre des seniors

 Lundi 18 novembre

 De 8 h à 12 h

 Mairie de quartier Sainte-Thérèse - Nouvelle Ville
25C rue de Verdun

Des rencontres conviviales sont proposées dans les mairies de quartiers 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 !



LES

actus

Une fin d'année magique à Metz!

Festivités de la Saint-Nicolas

📍 Place de la Comédie

Les 7 et 8 décembre, la Ville de Metz s'apprête à célébrer la Saint-Nicolas avec un événement festif et convivial qui ravira petits et grands. Cette année, le thème du défilé, qui a lieu le dimanche, est inspiré de la Commedia Dell'arte.

📅 Samedi 7 décembre

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

📅 Dimanche 8 décembre

- Apparition de Saint-Nicolas au balcon de l'Opéra-Théâtre;
- Grand défilé participatif au départ de la place de la Comédie composés de chars décorés et de déambulations artistiques dans les rue du centre-ville;
- Chants traditionnels interprétés par des chorales du Grand Est et animations diverses.





Marché de Noël

 Du 22 novembre au 30 décembre

Venez célébrer Noël à Metz! Élu 3^e plus beau Marché de Noël d'Europe en 2023 pour l'année 2024, le Marché de Noël de Metz se tient, comme chaque année, sur cinq places historiques de la ville.

- **Du 22 novembre au 30 décembre 2024** sur la place de la République, place Saint-Jacques et place Saint-Louis, de 11h à 21h, du dimanche au jeudi et de 11h à 22h les vendredis et samedis;
- **Du 22 novembre au 30 décembre 2024** sur la place de la Comédie, de 17h à 23h du lundi au vendredi et de 11h à 23h les samedis et dimanches;
- **Du 29 novembre au 30 décembre 2024** sur la place d'Armes J.F. Blondel (à la suite des célébrations du 80^e anniversaire de la Libération de Metz) de 11h à 21h du dimanche au jeudi et de 11h à 22h les vendredis et samedis.

 **À savoir :** le réseau LE MET' sera gratuit les samedis et dimanches pendant toute la durée du Marché de Noël.

Les chalets de Noël solidaires de la place de la République

Grâce à la Ville de Metz et son CCAS, trois chalets de Noël solidaires, **dont un chalet handi-accessible**, sont gracieusement mis à disposition d'associations du territoire relevant de l'économie sociale et solidaire, du commerce équitable, du handicap, des domaines de la solidarité et du caritatif ou encore de la transition écologique.

Les objectifs?

- Mettre en valeur des productions solidaires et durables
- Faire connaître les activités des structures sélectionnées auprès du grand public
- Promouvoir des projets avec une finalité solidaire, humanitaire ou environnementale forte.

Grâce à vos achats, faites rimer générosité avec solidarité!

 Retrouvez toutes les informations sur metz.fr

Retour sur la Semaine bleue: la semaine pour les seniors!



La Semaine bleue, évènement annuel des retraités et des seniors, s'est déroulée du 30 septembre au 6 octobre. Chaque jour de la semaine, la Ville de Metz et son CCAS ont proposé une activité aux seniors messins: un concert à l'Arsenal pour 300 seniors, une marche bleue de près de 5 kilomètres à Magny, un salon des aidants qui a permis de renseigner près de 230 personnes, une journée dédiée au numérique seniors avec près de 350 personnes venues assister et participer aux nombreuses conférences et ateliers, 90 personnes ont dansé et valsé à l'Espace Corchade, la séance cinéma pour la projection du film «Maison de retraite 2» a fait rire près de 100 personnes et le Centre Pompidou-Metz a accueilli toute la semaine 300 personnes qui ont pu découvrir les expositions du moment!


Au total, plus de 1 200 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!



Ateliers du soir à l'ÉSAL

 École Supérieure d'Art de Lorraine
 1 rue de la Citadelle

 Inscription pour l'année ou par semestre sous réserve du minimum d'inscrits auprès de Thibaut Schneider au 03 87 39 61 37 ou tschneider@esalorraine.fr

€ Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges

Destiné au public adulte, l'École Supérieure d'Art de Lorraine propose des ateliers du soir, dispensés dans le cadre du temps libre de l'année universitaire, du lundi au jeudi de 18 h 30 à 20 h 30. De tous niveaux, ils sont encadrés par une équipe d'artistes, diplômés de l'école, dans un esprit de convivialité. Les ateliers - ouverts à toutes et tous, confirmés et débutants - ont lieu du 21 octobre 2024 au 21 mai 2025, exposition incluse, à raison d'une séance par semaine, hors jours fériés et vacances scolaires de décembre, février et avril.

Les ateliers proposés sont les suivants :

- Dessin animalier - nature morte (nouveau)
- Dessin d'observation
- Dessin et narration
- Écriture, poésie et gestes performés (nouveau)
- Histoire de l'art, un motif de discussions (nouveau)
- Images imprimées
- Peinture à l'eau
- Peinture à l'huile, débutant
- Peinture à l'huile, confirmé (nouveau)
- Photographie (nouveau)



Service de Soins Immédiats Non Programmés à l'Hôpital Belle-Isle

Un Service de Soins Immédiats Non Programmés (SINP) au sein de l'hôpital Belle-Isle a ouvert ses portes à Metz. Les consultations se font sans rendez-vous. Les patients peuvent se présenter pour toutes pathologies relevant de la médecine générale ou de la petite traumatologie.

- ① En cas de doute sur la gravité d'une situation médicale ou sur la nécessité de consulter aux urgences, appelez le 15.

Horaires d'ouverture

📅 Du lundi au vendredi

🕒 De 9 h à 17 h

Accès: l'entrée du SINP est situé à l'arrière de l'hôpital Belle-Isle au niveau de la rue de la piscine.



Soutien aux jeunes aidants: le projet HELP and CHILL

Qui sont les jeunes aidants?

Un jeune aidant est un enfant, adolescent ou jeune adulte de moins de 25 ans qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à un membre de son entourage proche qui est malade, en situation de handicap ou de dépendance. Cette aide régulière peut prendre plusieurs formes, notamment du soin, de l'accompagnement dans les déplacements, dans les démarches administratives, pour des activités domestiques et peut également demander au jeune d'être en vigilance permanente et en soutien psychologique auprès de la personne aidée.

L'EPNAK de Metz, à travers ce nouveau dispositif, souhaite agir en faveur de la prévention et de la promotion de la santé des jeunes aidants en favorisant leur soutien et leur bien-être et par effet ricochet le bien-être du proche aidé.

① Information auprès de
Constance : 06 82 46 86 52
ou jeunesaidants.grandest@epnak.org

① Instagram : [helpandchill.57](https://www.instagram.com/helpandchill.57)

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

federationseniormoselle.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

Sport et Culture

 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 7 novembre**: atelier beauté 14 h-16 h
- **Jeudi 14 novembre**: brico déco avec Motris 14 h-16 h (activité ouverte à tous)
- **Jeudi 21 novembre**: Thermapolis (places limitées - 7€ par personne - rendez-vous à 14 h retour pour 17 h 30)
- **Jeudi 27 novembre**: sortie au Marché de Noël à Metz 14 h-16 h
- **Jeudi 05 décembre**: atelier de conversation «causette de fêtes de fin d'année» 14 h-16 h
- **Jeudi 12 décembre**: sport boccia loisirs
- **Jeudi 19 décembre**: déjeuner de fin d'année + loto 11 h-16 h 30




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.

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

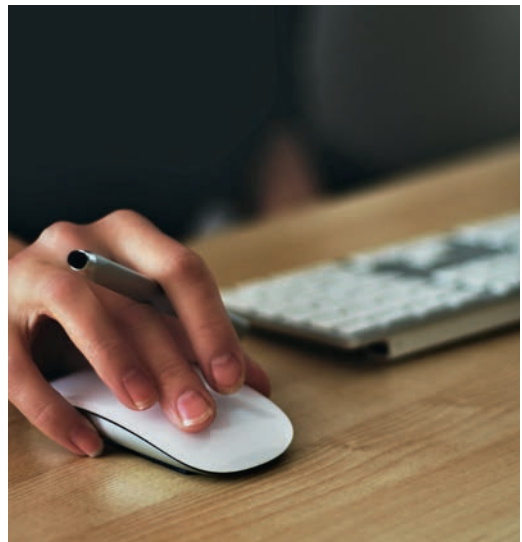
📅 Les mercredis

🕒 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

ℹ️ 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 Câlin

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

Venez participer aux soins 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!



Association Intemporelle

€ Entrée libre et gratuite

📞 Information au 06 23 98 30 49

Le Comptoir

📍 Hauts de Vallières
22 rue des marronniers
(pôle Henri Camus)
📅 Les vendredis de 14 h à 16 h

Un rendez-vous convivial et de partage avec des jeux de société classiques ou modernes.

La croisée des chemins de vie

📍 Rue des Pins, à l'espace associatif éco-citoyen (locaux du CPN)
📅 Les lundis de 16 h à 18 h

La permanence des médiateurs sociaux de l'association Intemporelle. Ils sont à votre écoute pour partager un temps convivial mais ils ont aussi les capacités de vous accompagner et vous orienter si vous rencontrez des difficultés sur le quartier ou dans votre vie.

Association Mosaïque des seniors

📍 Centre Espace de la Grange
86 rue de Mercy

Marché de Noël

📅 Samedi 9 novembre de 14 h 30 à 18 h 30

📅 Dimanche 10 novembre de 9 h 30 à 17 h

📅 Inscriptions et renseignements
au 03 87 55 59 87

L'association Mosaïque des seniors en partenariat avec l'Espace la Grange, organise un marché de Noël les 9 et 10 novembre. L'occasion de trouver des idées décoration et cadeaux pour préparer les fêtes de Noël qui approchent. Petite restauration sur place: vin chaud, gaufres...

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**

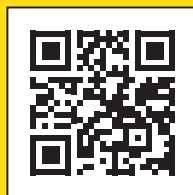


+ d'infos et traductions sur :
www.santepubliquefrance.fr/accessible/virushiver

2^e
édition

Concours
de la meilleure
soupe
de
Metz

Plus d'infos



Allo Mairie


0 800 891 891


Service & appel
gratuits


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](https://www.metz.fr)

