

Agenda des seniors

janvier
février
2025

Édito

Chères Messines,
chers Messins,

2025 et l'art du bien vivre !
Tel sera notre fil conducteur
proposé à travers les nombreux
événements que nous vous
concoctons pour cette nouvelle
année.

2024 s'achève avec une belle
récompense pour notre Ville
de Metz qui se place en 6^e
position dans le classement du
Figaro des villes où il fait bon
vivre pour les seniors, et nous
sommes fiers que les actions
définies dans le plan d'actions
élaboré en 2022 portent leurs
fruits.

En novembre 2022, Metz
obtenait le niveau platine (la
plus haute distinction) du label
« Ami des Aînés » décerné par
le Réseau Francophone Ville
Amie des Aînés. Metz était
la première ville française à
l'obtenir.

Continuons ensemble cette
fabuleuse aventure par la
mise en œuvre de 67 actions
d'ici fin 2025. À fin 2024, 50
ont d'ores et déjà été mises
en œuvre, parmi lesquelles
le programme de la Semaine
bleue étoffé, la mise en place
de permanences seniors
dans les quartiers, l'édition
d'un nouveau guide « Seniors
à Metz », la mise en œuvre

d'ateliers « Design citoyen »
pour recueillir les propositions
des seniors autour de l'accès
à la santé, le développement
d'actions de prévention santé
avec notamment l'organisation
de marches mensuelles etc.

2025 sera tout aussi
ambitieuse. Surveillez l'Agenda
des seniors qui vous promet
un programme riche. Et
nous serions heureux de
vous rencontrer à travers la
consultation publique qui sera
organisée au printemps dans
chaque quartier afin que la
parole vous soit donnée autour
de jeux-ateliers.

Dans l'attente de ces
rencontres, nous vous
souhaitons une très belle année
2025. Qu'elle vous apporte
santé, prospérité, bonheur à
vous, vos proches et ceux que
vous aimez.

Platon écrivait : *« L'essentiel
n'est pas de vivre, mais de bien
vivre ! »*
Pensées philosophiques
affectueuses.

Isabelle Lux

Adjointe au Maire de Metz
Vice-Présidente du CCAS

Stéphanie Changarnier




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




Votre




agenda




Activités culturelles




Projections-Débats


 Lundis 6 janvier et 3 février
 À 15 h
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix

 Mercredis 8 janvier et 5 février
 À 15 h
 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
 6 rue du Père Potot

 Mercredis 15 janvier et 12 février
 À 15 h
 Résidence Autonomie Désiremont
 4 avenue de Lyon

 Mercredi 22 janvier et 26 février
 À 15 h
 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés

 Mercredi 29 janvier et jeudi 13 février
 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.






Un programme riche et varié dans les Bibliothèques-Médiathèques

Tout au long de l'année, les Bibliothèques-Médiathèques de Metz vous proposent un programme riche et varié que vous pouvez retrouver en détails sur metz.fr.

Voici une sélection des actions phares pour les mois de janvier et février!

Les Bibliothèques-Médiathèques en musique




L'orchestration baroque

 Mardi 7 janvier
 De 18 h à 20 h
 Eglise Saint-Maximim
 65 rue Mazelle

€ Entrée libre dans la limite des places disponibles

Les BMM ont le privilège de recevoir Ton Koopman, musicien et chef d'orchestre renommé, pour participer à une table ronde autour de l'orchestration baroque. Cette rencontre permettra de plonger dans les subtilités de l'orchestration baroque, abordant les défis d'authenticité et d'interprétation de cette musique ancienne.

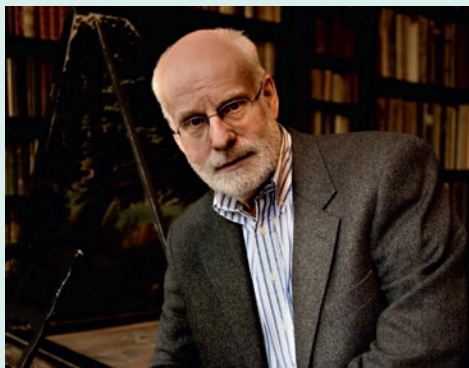
Concert « Cafard Vagabond »

 Samedi 18 janvier
 De 17 h à 18 h
 L'arob@se
 1 place de la Bibliothèque

€ Entrée libre dans la limite des places disponibles




Cafard Vagabond est un duo formé en 2023, réunissant Youssra, violoncelliste et compositrice, et Paula, non-guitariste. Leur rencontre autour de l'improvisation libre a mené à une première performance marquante au WIM à Zurich en octobre 2023, qui a scellé leur décision de se structurer en tant que duo. Le nom du groupe, évoquant à la fois l'étrangeté du cafard et l'errance du vagabond, reflète leur musique hors des sentiers battus et leur pratique itinérante sans lieu fixe.


En partenariat avec l'association Fragment.

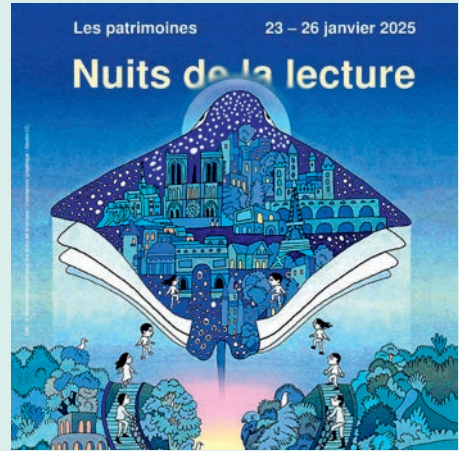


Les Nuits de la Lecture

Les petites causeries




 Samedi 25 janvier
 De 10 h 30 à 11 h 30
 Médiathèque Verlaine
 1 place de la Bibliothèque

 Entrée libre dans la limite
 des places disponibles



Les petites causeries déclinent le thème des patrimoines: une séance spéciale sur les transmissions familiales: maison, traditions, recette de cuisine ou langue maternelle... sans oublier des secrets bien gardés.

Atelier découverte

 Samedi 25 janvier
 De 15 h à 17 h
 L'Agora
 4 rue Théodore de Gargan

 Sur inscription:
servicesauxpublics@mairie-metz.fr






Une bibliothèque vivante fonctionne comme une bibliothèque classique: il s'agit d'emprunter un livre pour une durée déterminée, de le lire, de le rapporter à la bibliothèque. À la différence que les livres sont des êtres humains. Venez emprunter un livre vivant et vivre une expérience empreinte d'humanité!


Jakobsplatz - Metz - Place St. Jacques




Conférence « C'était Metz en 1900 »

 Mercredi 15 janvier
 À 14 h 30
 Centre socioculturel
 de la Grange-aux-Bois
 1 rue du Bois de la Dame

 **Bus : L4 arrêt Trente Jours**


 **Gratuit**

 **Inscription au 03 87 55 53 69**


Venez découvrir le Metz de la Belle Époque! Animée par Maxime Bucciarelli.


Rendez-vous culturels au FRAC


 **1 bis rue des Trinitaires**

 **Gratuit sans réservation**

Images sources

 **Mercredi 15 janvier**

 **À 18 h 30**

 **Gratuit - Entrée libre**

 **Nombre de participants maximum : 20**

Venez découvrir les iconographies qui se cachent derrière les œuvres de l'exposition lors de ces visites avec une historienne de l'art.



Voyage sonore « (A)blackqueersound »

📅 Jeudi 6 février

🕒 À 18 h 30

€ Gratuit

📋 Nombre de participants maximum : 50

Originaire de Los Angeles, vivant à Amsterdam et ailleurs, Lynnée Denise a compilé une archive alternative des musiques et espaces queer noirs de New York, Chicago, Londres, Détroit et Johannesburg qui s'étend sur plus de 20 ans. Pour décrire son approche à la fois sensible et théorique, elle a inventé le terme « DJ Scholarship » redéfinissant le rôle du DJ, de simple animateur de soirées à archiviste et travailleur culturel. (A)BlackQueerSound est un voyage sonore dans le temps et l'espace entre gospel, soul, funk, disco et dub.



Visites au musée de la Cour d'Or

📍 2 rue du Haut Poirier

« Amour, gloire et beauté au musée ! »

📅 Vendredi 17 janvier

🕒 À 14 h 30

Les Peintres du XIX^{ème} siècle

📅 Vendredi 21 février

🕒 À 16 h 30

€ Gratuit

📋 Inscription au 03 87 55 53 69



Conférence « Les fontaines de Rome »

📅 Jeudi 23 janvier

🕒 À 14 h 30

📍 Club seniors Saint Vincent
9 rue du Grand Cerf

€ Gratuit

📄 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez découvrir Rome en vous promenant dans la ville parmi ses plus belles fontaines.

En partenariat avec l'association Passa Parola.



Théâtre « J'ai un vieux dans mon sac si tu veux je te le prête » ♿

📅 Vendredi 31 janvier

🕒 À 14 h

📍 Espace Bernard Marie Koltès
3 cité universitaire, île du Saulcy




€ 10 € - 15 personnes maximum

📄 Inscription au 03 87 55 53 69


Quatre maîtres de cérémonie débarquent pour chanter la vieillesse et raconter ce compte à rebours. Rituel rock et jouissif où la vieillesse explose le cerveau et les bons comportements.



Conférence «Un camp de gestapo à Metz»

 Vendredi 14 février
 À 14 h 30
 Centre culturel de Queuleu
 53 rue des Trois Evêchés

€ Gratuit




 Inscription au 03 87 55 53 69

Animé par Michael Landolt, directeur du Centre européen du résistant déporté.


Un témoignage bouleversant sur les résistants oubliés du Fort de Queuleu, un lieu chargé d'histoire.



Visite de l'Espace Bernard Marie Koltès




 Mardi 18 février
 À 10 h
 Espace Bernard Marie Koltès
 3 cité universitaire, île du Saulcy

€ Gratuit


 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez découvrir ce théâtre au cœur de la ville, qui porte des valeurs d'éducation civique et participe pleinement à l'émancipation individuelle et collective à travers les arts et la culture !

Spectacle «Le rouge et le noir»

 Jeudi 27 février
 À 10 h
 Espace Bernard Marie Koltès
 3 cité universitaire/ île du Saulcy

€ 10€ - 15 personnes maximum


 Inscription au 03 87 55 53 69

Le classique de Stendhal condensé en une folle quête d'ascension sociale d'un héros romantique et orgueilleux, actualisant les tiraillements de Julien Sorel, transclasse avant l'heure.


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.



Matchs de basket-ball


Metz Canonniers – Berck/Rang du Fliers

 Mardi 7 janvier

Metz Canonniers – SCABB


 Samedi 18 janvier

Metz Canonniers- LYONSO Basket

 Mardi 28 janvier


Metz Canonniers – Mulhouse Basket Association

 Vendredi 7 février

 À 20 h

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

€ 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

Gym douce dans les clubs seniors


 Les mercredis
 De 9 h à 10 h
 Club seniors Queuleu Tivoli
 12 rue des Vosges



 Les jeudis
 De 10 h 30 à 11 h 30
 Club seniors 4 Bornes
 2 rue des Bournon

 Inscription au 03 87 55 53 69

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

Gym douce en Résidence Autonomie

 Les mardis 7 et 21 janvier, 4 et 25 février

 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix
 De 13 h 30 à 14 h 15



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

€ 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.


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 9 janvier : golf adapté
 (jeu d'adresse)




 Jeudi 23 janvier : parcours équilibre
 et jeu de coopération (kin-ball)


 Jeudi 6 février : jeu de coordination
 et de coopération (parachute)

En partenariat avec l'École des Sports.

Tournoi de boccia

 Mercredi 22 janvier
 À 14 h 30
 Club seniors Les Anciens de la Ronde
 76 rue de la Ronde




 Vendredi 21 février
 À 10 h
 Club seniors de Vallières
 Centre socioculturel de Vallières
 90 rue de Vallières

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 12 personnes maximum

Venez découvrir ce sport qui s'apparente à de la pétanque jouée en intérieur avec des balles.

Volley adapté – Jeu ludique de ballons




 Mardi 14 janvier
 À 14 h 30
 Résidence Grandmaison
 2D rue des Déportés



 Inscription gratuite au 03 87 55 53 69




€ Gratuit – 5 personnes maximum


En partenariat avec Metz Espoir Volley.

Qi gong

 Les lundis 27 janvier et 24 février
 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés
 De 14 h 15 à 15 h 15

 Résidence Autonomie Désiremont
 4 avenue de Lyon
 De 15 h 45 à 16 h 45

 Vendredi 7 février
 Résidence Autonomie Haute-Seille
 36 rue Haute-Seille
 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 mardis 7, 14, 21, 28 janvier et 4 et 25 février

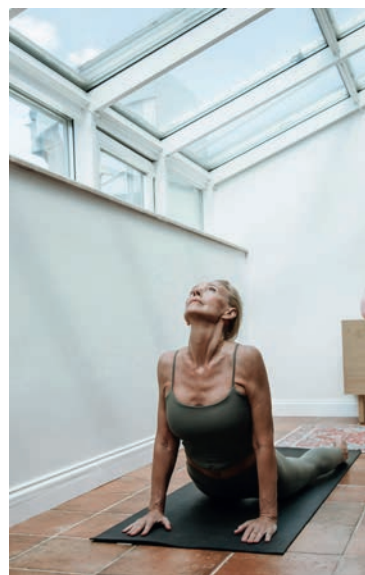
 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 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.





Ateliers mémoire

Ateliers mémoire en Résidence Autonomie


 Les mercredis 15 et 29 janvier, 12 et 26 février

 Résidence Haute-Seille
36 rue Haute-Seille


 À 10 h


 Les jeudis 9 et 30 janvier, 20 février

 Résidence Grandmaison
2D rue des Déportés


 À 9 h 45

 Mardi 11 février

 Les jeudis 16 janvier et 27 février

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


 À 11 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. Les séances sont animées par le CCAS.

Ateliers mémoire dans les clubs seniors

 Les jeudis 16 et 30 janvier, 13 et 20 février

 À 14 h 30


 Club seniors Saint-Simon
Centre socioculturel Sainte-Barbe
2 rue Rochambeau

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 10 personnes maximum

Vie pratique


Café des aidants


 Jeudi 16 janvier

Être aidant: comment accepter et mettre en place de l'aide ?

 De 14 h 30 à 16 h

 ETAP'HABITAT
2 rue Georges Ducrocq

 Gratuit dans la limite des places disponibles - 10 participants maximum


 Inscription au 03 83 95 39 48
ou dr5asl@probtp.com



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

 Mardi 28 janvier

 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.





Ateliers pour les aidants

 Plateforme de Répit
11 rue Saussaie en Mi-Terre
57130 Jouy-aux-Arches

 Inscription préalable obligatoire : 03 87 38 93 87 ou repit57@fondation-bompard.asso.fr



€ Gratuit - 8 personnes maximum

Atelier de relaxation sonore pour les aidants

 Les vendredis 24 janvier et 28 février
 De 14 h 15 à 15 h 45

Un ensemble de sons provenant d'instruments divers et variés vous apporteront un état de relaxation profond qui favorise la détente, la reconnexion à soi et le lâcher prise.

Atelier de shiatsu do-in pour les aidants

 Vendredi 24 janvier et
mercredi 5 février 2025
 De 15 h à 16 h 30

Le do in est une pratique d'automassage qui redonne de l'énergie dans le corps. Découvrez cette technique de relaxation pour retrouver sérénité et harmonie.

Ateliers proposés par la Plateforme de Répit 57.



LES

actus

À Metz, il fait bon vivre pour les seniors!

Le Figaro, dans un article du 18 novembre, met Metz à l'honneur en révélant sa 6^e place au classement des villes de + de 100 000 habitants où il fait bon vivre pour les seniors.

Une place prestigieuse obtenue sur l'évaluation de 35 critères : santé, commerces, loisirs, sécurité, environnement...

La Ville de Metz devance ses voisines que sont Strasbourg (11^e), Dijon (20^e), Mulhouse (25^e), Nancy (27^e), Reims (32^e), ce qui tend à démontrer la pertinence des actions engagées ces dernières années auprès des Messines et des Messins de plus de 60 ans.



Le Cap, Maison des étudiants, de la jeunesse et des associations

Le Cap a été créé par la Ville de Metz et l'Eurométropole avec l'ambition de bénéficier d'un lieu ouvert et convivial propice à la créativité et à l'innovation.

Destiné à plusieurs usages, le Cap est tout autant un lieu de rencontres, de travail collaboratif, et d'innovation, qu'un espace accueillant des animations en direction des jeunes et des étudiants, organisées par des associations et partenaires institutionnels.

Le Cap c'est:

- Un lieu ouvert et convivial dédié aux jeunes, aux étudiants et aux associations;
- Un espace pensé pour se retrouver, s'informer, innover et étudier;
- Une programmation riche tout au long de l'année: rencontres, événements, animations, ateliers, permanences...;
- Un équipement de 700 m², situé dans l'hypercentre de Metz, avec plusieurs espaces: salle de projection, studio radio, espaces de travail collaboratifs...

📍 Le Cap
1 avenue Robert Schuman
☎ 03 87 55 55 76

📧 lecap@mairie-metz.fr

🌐 metzletudiante.eu/le-cap/

📷 @lecap_metz



Retour sur la distribution des colis de fin d'année

La traditionnelle distribution des colis de fin d'année a eu lieu les 4 et 5 décembre dans une dizaine de sites répartis sur l'ensemble de la ville.

Réservés aux seniors messins de 70 à 74 ans non imposables, et aux personnes de 75 ans et plus sans condition de ressources, ce colis est devenu un incontournable des fêtes de fin d'année. Les habitants des résidences autonomie du CCAS et les résidents des EHPAD de la commune bénéficient également de ce dispositif, sans condition d'âge ni de ressources. Pour ces derniers, la distribution était directement organisée dans leur lieu de résidence.

Au total, près de 4 700 colis sucrés-salés faisant la part belle aux produits locaux ont été remis.



Atelier de préparation à la retraite pour les frontaliers

Dans le cadre du projet transfrontalier Senior Activ' 2 – Bien vieillir à domicile, un atelier de préparation à la retraite se tiendra les 13 et 14 mars 2025, au sein du GERO à Luxembourg. Il s'adresse à de futurs retraités souhaitant réfléchir à leur nouvelle vie post-retraite (aspects juridiques et fiscaux mais également prévention et préparation une fois l'activité professionnelle terminée). La formation est gratuite, il suffit de s'inscrire à cette adresse: senioractiv@moselle.fr

Senior Activ' 2 et GERO - Kompetenzzentrum für den Alter, en partenariat avec la Chambre des salariés Luxembourg vous proposent un



ATELIER DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

13 & 14 MARS 2025

13 MARS 10h-13h
animé par Frontaliers Grand Est
Retraite frontalière: démarches, sécurité sociale, impôts

14 MARS 09h-16h
animé par Association Sequoia
Ma retraite: comment profiter de ma nouvelle vie ?

Inscription via senioractiv@moselle.fr

À LUXEMBOURG VILLE
GERO - 1, Dernier Sol
L-2543 Bonnevoie

interreg
Grande Région | Großregion
Senior Activ'2

Partenaires financiers / financiers partenaires
Moselle, Grand Est, OZ, OD, etc.

Partenaires opérationnels / opérationnels partenaires
gero, etc.

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

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)
- **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!


- **9 janvier**: atelier conversation de début d'année
- **16 janvier**: atelier cuisine « galette des rois »
- **23 janvier**: sport initiation golf
- **30 janvier**: atelier bricolage
- **6 février**: visite culturelle
- **27 février**: jeux de société




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 : 6 € 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

 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.

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

i 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
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.


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

