

Agenda des seniors

mai
juin
2025

Édito

Chères Messines,
chers Messins,

Ce numéro de l'Agenda des seniors couvre les mois de mai et juin. Il vous réserve un programme riche, varié et résolument tourné vers la convivialité, la découverte et le plaisir de partager.

Pour marquer le début de l'été et ses journées ensoleillées, nous sommes heureux de vous proposer dans un cadre prestigieux, un thé dansant à l'Hôtel de Ville de Metz vendredi 27 juin. Voilà une occasion idéale de renouer avec la danse, la musique en direct et l'ambiance chaleureuse des bals d'antan. Que vous soyez amateur de valse, de tango ou tout simplement de bonne humeur, cette après-midi festive vous est dédiée, d'autant que vous aurez la possibilité d'échanger avec Monsieur le Maire, ses adjoints et conseillers. N'oubliez pas de vous inscrire.

Dans l'attente de cet évènement, des visites culturelles viendront éveiller votre curiosité, avec des lieux emblématiques à (re)découvrir,

guidés par des passionnés. Les conférences, toujours très attendues, vous offriront des clés de compréhension sur des sujets variés: santé, mémoire, bien-être, mais aussi patrimoine et actualité.

Et comme l'été approche à grands pas, vous trouverez dans ces pages une sélection de bons plans, d'activités à savourer en plein air, et de conseils pratiques pour profiter pleinement de la saison.

Dans la continuité des précédents numéros, cet agenda est le reflet de notre volonté commune de faire de Metz une ville vivante, inclusive et attentionnée envers toutes les générations et spécifiquement les seniors.

Profitez de ce printemps dans votre ville de Metz Amie des Aînés!

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

Votre
agenda

Activités culturelles

Découverte de l'ESAL, École Supérieure d'Art de Lorraine

Vernissage de l'exposition «ESOD, de l'atelier Zone À Dessin (ZÀD)»

📍 Cloître des Récollets
1 rue des Récollets

📅 Mercredi 7 mai
⌚ À 18 h 30

📅 Exposition du 9 au 27 mai
⌚ Du lundi au vendredi de 10 h à 18 h

€ Entrée libre et gratuite



Vernissage de «Carte de visite: exposition des diplômés»

📅 Jeudi 27 juin
⌚ À 18 h 30

📅 Exposition du 28 juin au 13 juillet
📍 Galerie de l'ÉSAL
1 rue de la Citadelle

€ Entrée libre et gratuite

«Carte de visite» est l'exposition des diplômés du master DNSEP (Diplôme national supérieur d'expression plastique). Le vernissage sera l'occasion d'annoncer les lauréats du dispositif «Faire son Chemin» en partenariat avec le FRAC Lorraine et du «Coup de cœur» Bliida.

Rencontre avec les diplômés de l'ESAL et visite de l'exposition «Carte de visite»

📅 Samedi 28 juin
⌚ À 14 h 30

€ Entrée libre et gratuite

Ateliers carterie ⚡

- 📅 Mercredi 7 mai
- 📅 Mardi 10 juin
- ⌚ À 15 h
- 📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 personnes maximum

Participez à notre atelier carterie et apprenez à créer de magnifiques cartes faites main pour toutes les occasions. Laissez libre cours à votre créativité et repartez avec des créations uniques!

En partenariat avec My & Line creations.



Visites guidées des expositions du Centre Pompidou-Metz ⚡

Exposition «Après la fin»

- 📅 Samedi 24 mai
- ⌚ De 16 h à 17 h

Exposition «Dimanche sans fin»

- 📅 Samedi 14 juin
- ⌚ 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

Un programme riche et varié dans les Bibliothèques-Médiathèques

Conservatoire en live: animation musicale 🎵🎸🥁

- 📅 Samedi 10 mai
- ⌚ À 16 h
- 📍 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

- 📅 Samedi 21 juin
- ⌚ À 16 h
- 📍 Médiathèque Verlaine
1 place de la bibliothèque

Les élèves instrumentistes partent à la rencontre du public hors des murs du Conservatoire Gabriel Pierné pour une série de concerts dans le réseau des BMM. Concert avec les élèves de la classe de violon de Karine Dorignac.

En partenariat avec le Conservatoire à Rayonnement Régional Gabriel Pierné – Eurométropole de Metz.



Atelier : un récif de corail en crochet, sensibilisation à la fragilité des coraux ⚡

⌚ Mercredi 21 mai

⌚ À 14 h 30

📍 Médiathèque du Sablon
4/6 rue des Robert

€ Gratuit sur inscription : bm.metz.fr

Cet atelier sera autant une découverte des techniques de crochet qu'une découverte des coraux et des problèmes qui les mettent en danger.

Dans le cadre de l'exposition au Sablon d'un récif corallien entièrement fait avec la technique du crochet, Eveliina Rebout, porteuse du projet et animatrice du club crochet au collège Philippe de Vigneulles de Metz-Queuleu, vous propose un atelier pour réaliser des coraux en crochet.

En partenariat avec le collège Philippe de Vigneulles.

Rencontre avec Julien Boutonnier ⚡

⌚ Samedi 24 mai

⌚ À 16 h

📍 Médiathèque Verlaine
1 place de la bibliothèque

€ Entrée libre

Julien Boutonnier vit à Toulouse, travaille auprès d'enfants handicapés comme éducateur spécialisé. Depuis plus de dix ans, en poésie, ou aux frontières de celle-ci et du récit, dans M.E.R.E ou dans Les os rêvent, il creuse de manière singulière l'expérience du monde et de la vie. Il explore le pouvoir des lettres, il emprunte les moyens du Merveilleux scientifique pour expliquer comment tel os pourrait faire exister tel pan de réalité. En chemin, il offre à son public des rêveries parodiques aussi cohérentes que fragiles, jubilatoires.

En partenariat avec Partage-Poésie.



Projections-Débats ⚡

📅 Mercredi 7 mai

⌚ À 15 h

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

📅 Mercredi 14 mai

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📅 Mercredi 21 mai

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

📅 Lundi 26 mai

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

📅 Mercredi 28 mai

⌚ 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 de l'actrice Anna Magnani en mai, systématiquement suivie d'une présentation, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués.

En partenariat avec *Les Petites Bobines*.

Atelier de paléographie ⚡

📅 Vendredi 9 mai

⌚ À 17 h 30

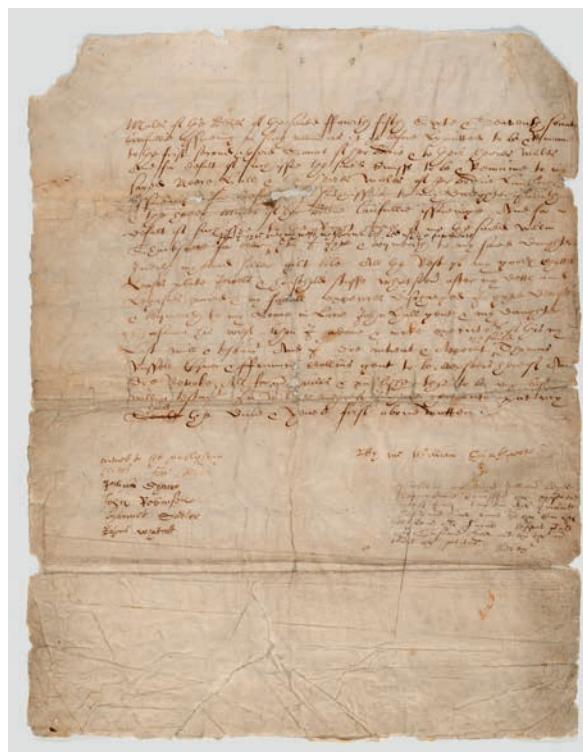
📍 Porte des Allemands

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 12 personnes maximum

Venez apprendre à décrypter les écritures anciennes.

En partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.





Conférence sur l'aviation légère et sportive

📅 Mercredi 14 mai

⌚ À 14 h 30

📍 Club Seniors des 4 Bornes

2 rue des Bournon

🚌 Ligne 3 - Arrêt Morlot

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 30 places maximum

Un témoignage unique de Pascal Lancer, président de l'aéroclub Nord de Lorraine, sportif et pilote de haut niveau champion du monde d'ULM et as volant de notre région !

Balade naturaliste au Mont Saint-Quentin

📅 Vendredi 16 mai

⌚ À 14 h 30

📍 Départ parking de l'esplanade à Scy-Chazelles

🚌 Depuis Metz bus L5 arrêt En Prille puis navette N89 arrêt Scy-Chazelles (navette à réserver la veille au 0800 00 29 38).

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 15 personnes maximum

Partez à la découverte de la biodiversité du mont messin avec Michel Renner, naturaliste et spécialiste du Saint-Quentin.



À NE PAS MANQUER

Quinzaine du commerce équitable à Metz

Exposition «Thé équitable»

📅 Du 10 au 25 mai

⌚ Du lundi au vendredi

De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

📍 Hall d'accueil du CCAS

24 rue du Wad-Billy

€ Entrée libre

Chaque année, le CCAS accueille une exposition pour sensibiliser ses publics accompagnés et plus généralement les habitants messins aux enjeux du commerce équitable.

L'exposition présente les partenaires producteurs et productrices de Thé d'Artisans du Monde et leurs actions pour la préservation de la planète et le respect des travailleurs et travailleuses.





Rencontre et échanges « Chocolat équitable: le plaisir qui fait du bien »

⌚ Vendredi 23 mai

⌚ De 14 h à 15 h 30

📍 Conservatoire à Rayonnement Régional Gabriel Pierné - Eurométropole de Metz
2 rue du Paradis

€ Entrée libre, dans la limite des places disponibles.

S'inscrivant dans la campagne nationale « Pour un chocolat équitable dans nos territoires » de la fédération Artisans du Monde, la Ville de Metz et Artisans du Monde Metz vous invitent à rencontrer Michael Marmon-Halm, directeur général de l'entreprise Fairafric Ghana.

La rencontre sera suivie d'un verre équitable de l'amitié dans les jardins du Cloître des récollets, situé à proximité du Conservatoire, avec dégustation des chocolats Fairafric.

Grand marché équitable et solidaire

⌚ Samedi 24 mai

⌚ De 9 h à 13 h

📍 Rue Paul Bezanson
(à proximité du marché couvert)

€ Entrée libre

En présence de partenaires associatifs, d'artisans et producteurs locaux, Artisans du Monde vous propose une matinée responsable et gourmande. Le CCFD-Terre Solidaire et le Centre de documentation d'Artisans du Monde organisent des animations ludiques, tandis que les bénévoles d'Artisans du Monde offrent café, thé, spécialités à base de cacao et de chocolat à déguster.

Michaël Marmon-Halm, directeur de l'organisation ghanéenne Fairafric viendra à la rencontre des partenaires et du public pour témoigner de son engagement dans le commerce équitable. La chorale Bayembi Borny se produira dans la cour durant la matinée. Les élèves du collège Paul Valéry présenteront leur nouvelle exposition sur le thème de l'égalité filles - garçons.

Visites au Musée de La Cour d'Or

Les métaux de l'Antiquité à nos jours

⌚ Jeudi 15 mai

⌚ À 15 h

📍 Musée de La Cour d'Or
2 rue du Haut Poirier

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

Les métiers chez les Gallo-Romains

GRATUIT

⌚ Jeudi 26 juin

⌚ A 14 h 30

*En partenariat avec le Musée de La Cour d'Or
de l'Eurométropole de Metz.*





Une après-midi aux Frigos

 Mercredi 21 mai

 Les Frigos
1 rue du Général Ferrié

 Gratuit - Entrée libre

Spectacle Trio Ouaah !!!

 À 15 h

Boum grands-parents-enfants

 À 16 h 30

*En partenariat avec la Cie Straeto Company –
Voyages Clownesques.*



Conférence « Patrice Bourcet, un inventeur messin aux mille talents » ⚡

⌚ Mercredi 28 mai

⌚ À 14 h 30

📍 Club seniors de Queuleu
12 rue des Vosges

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 40 personnes maximum

Venez découvrir l'invention de la célèbre radio autoroute 107.7 et ses autres innovations technologiques partagées avec la NASA.

Conférence « Un camp de gestapo à Metz » ⚡

⌚ Vendredi 6 juin

⌚ À 14 h 30

📍 Club seniors Saint-Clément
(anciennement Soleil d'Automne)
52 rue Saint-Bernard

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 40 personnes maximum

Un témoignage bouleversant sur les résistants oubliés du Fort de Queuleu, un lieu chargé d'histoire. Animé par Michael Landolt, directeur du Centre européen du résistant déporté.

Visite guidée de l'exposition « Les colonies de vacances des années 30 à 80 » ⚡

⌚ Mardi 17 juin

⌚ À 10 h

📍 Archives départementales de la Moselle
1 allée du Chateau
Saint-Julien-lès-Metz
🚌 Ligne C11: arrêt Grimont
(arrêt de bus à proximité)

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 15 personnes maximum



Activités de loisirs

Matchs de basket-ball

Metz Canonniers

Metz Canonniers - Centre Fédéral BB

📅 Vendredi 9 mai

⌚ À 20 h

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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Venez soutenir les Canonniers et les aider à garantir leur maintien en nationale 1! 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.



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.

À NE PAS MANQUER

Invitation au thé dansant des seniors messins

⌚ Vendredi 27 juin

⌚ De 14 h à 18 h

📍 Hôtel de Ville de Metz

€ Entrée gratuite sur inscription préalable obligatoire dans la limite des places disponibles : 03 87 55 63 69

La Ville de Metz et son CCAS ont le plaisir d'inviter les seniors messins à un après-midi placé sous le signe de la convivialité, de la musique et de la danse.

Venez partager un moment festif, en musique. Que vous soyez danseur(euse) confirmé(e) ou amateur(trice) de douce ambiance, ce thé dansant est l'occasion idéale de retrouver le charme des bals d'antan dans un décor prestigieux. Orchestre en direct, pistes ouvertes à toutes et tous !



Inscription en scannant ce QR code :



🔗 metz.fr/m0627



Sport

Yoga

-  Les mardis
-  À 14 h 30
-  Club seniors
Queueule Tivoli
12 rue des Vosges

-  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.

Gym douce

Gym douce dans les clubs seniors

-  Club seniors
Queueule Tivoli
12 rue des Vosges

-  Les lundis
-  De 11 h à 12 h

-  Les mercredis
-  De 10 h 30 à 11 h 30

-  Les jeudis
-  De 10 h 30 à 11 h 30

-  Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bourdon

-  Les mercredis
-  De 9 h à 10 h

-  Les jeudis
-  De 9 h à 10 h

-  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 6
et 20 mai, 3 juin

-  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.



Qi gong

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
 36 rue Haute-Seille
📅 Les vendredis 9 mai et 6 juin
⌚ De 10 h à 11 h

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés
📅 Lundi 19 mai
⌚ De 14 h 15 à 15 h 15

📍 Résidence Autonomie Désiremont
 4 avenue de Lyon
📅 Lundi 19 mai
⌚ De 15 h 45 à 16 h 45

📝 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.

Sophrologie

📅 Les lundis 12 mai et 2 juin
📍 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés
⌚ À 15 h

📅 Les lundis 19 mai et 23 juin
📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
 36 rue Haute-Seille
⌚ À 15 h

📅 Les mardis 27 mai et 24 juin
📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix
⌚ À 10 h

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 personnes maximum

En partenariat avec Sophrolor.

Sports Seniors

Street golf

- ⌚ Jeudi 15 mai
- 📍 Parc Sté-Chrétienne
52 rue Saint-Bernard
- ⌚ Rendez-vous à 15 h 30
Séance de 15 h 45
à 17 h 15

Course d'orientation

- ⌚ Jeudi 5 juin
- 📍 Jardins Jean-Marie Pelt – Parc de la Seille
- ⌚ Rendez-vous à 15 h 30 devant les Arènes
Séance de 15 h 45
à 17 h 15

Tir à l'arc

- ⌚ Jeudi 19 juin
- 📍 Gymnase Rabelais
9 rue de la Croix

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit – 15 personnes maximum

En partenariat avec l'École des Sports et le Centre Social Le Quai.

Parcours du cœur

- ⌚ Vendredi 20 juin
- ⌚ À 14 h
- 📍 Rendez-vous devant la Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit – 40 personnes maximum

Boucle d'environ 5 kilomètres sur la colline boisée de Bellecroix suivie d'une collation.

En partenariat avec le club Cœur et santé de Metz.

Bien-être / Prévention

Ateliers mémoire

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit - 10 personnes maximum

Ateliers mémoire en Résidence Autonomie

 Les mercredis 7, 28 mai et 18 juin
 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille
 À 10 h

 Les jeudis 15 mai, 5 et 26 juin
 Résidence Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
 À 11 h

 Les jeudis 22 mai et 12 juin
 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
 À 9 h 45

 Les jeudis 22 mai et 12 juin
 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon
 À 11 h

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 15 mai et 26 juin
 À 14 h 30
 Club seniors Saint-Simon
Centre socioculturel Sainte-Barbe
2 rue Rochambeau

Vie pratique

Café des aidants ♂

⌚ 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.

Le droit à poser des limites ?

⌚ Jeudi 15 mai

Relation aidant/aidé et relation de couple

⌚ Jeudi 5 juin



À NE PAS MANQUER

Challenge handicap et technologie

Jeudi 22 mai

De 13 h 30 à 20 h

Vendredi 23 mai

De 9 h à 13 h

ENIM

1 route d'Ars Laquenexy

Informations et programme complet
sur challengehandicaptechnologie.fr

Ce challenge est une manifestation inter-universitaire annuelle organisée pour inciter les étudiants et les lycéens de toute la France à être créatifs dans le domaine des aides techniques et de la compensation du handicap dans tous les domaines.

Ce challenge s'accompagne également d'autres temps forts ayant pour but la sensibilisation du grand public au handicap: conférence, animations...



À la rencontre des seniors ⚡

📅 Mardi 27 mai

⌚ De 9 h à 12 h

📍 Mairie de quartier de la Patrotte
Metz-Nord
76 avenue de Thionville

📅 Lundi 23 juin

⌚ De 9 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 seniors.



Café IA: transformations numériques et citoyenneté ⚡

📅 Mardi 3 juin

⌚ De 9 h à 12 h

📍 Hôtel de Ville

⌚ Inscription en scannant ce QR code ou auprès des conseillers numériques de votre secteur.



Ce «café IA» propose de réfléchir ensemble aux transformations numériques et à leur impact sur notre quotidien et notre citoyenneté. Venez poser vos questions, découvrir des initiatives locales et partager vos idées dans une ambiance conviviale. Participez à cette rencontre autour de l'intelligence artificielle pour imaginer ensemble les enjeux de demain!

los

actus

Messins solidaires: aider et être aidé, plaisir partagé

Messins solidaires met en relation les seniors ayant besoin de compagnie ou d'un petit coup de main, et les personnes désireuses de rendre service à autrui. Depuis cette année, les bénévoles disposent d'un local dans lequel ils peuvent se retrouver et échanger. Parce que la solidarité ne devrait pas être une option, mais un réflexe!

Proposé par la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), Messins solidaires est un **dispositif local d'entraide qui vise à favoriser les rencontres et la solidarité entre les générations, et entre voisins de tous âges.**

Il s'adresse d'un **côté aux seniors** qui auraient besoin d'un coup de main, ou simplement d'un peu de compagnie, **de l'autre à n'importe quelle personne qui voudrait consacrer un peu de temps à autrui**, proposer son aide, rendre de petits services.



Inscription en scannant ce QR code:



 metz.fr/m0622



À travers ses échanges avec Chantal, Nevio, 99 ans, trouve une compagnie qui égaye son quotidien et un soutien bienveillant.

Grâce à Messins solidaires, ces deux parties sont mises en relation pour créer des moments de partage, d'échanges et de convivialité, trouver une personne pour répondre à des besoins identifiés d'une part, ou bien offrir son soutien à des personnes âgées exprimant une attente d'autre part.

Découvrez un exemple d'entraide en vidéo en scannant ce QR code :



 metz.fr/m0615

Depuis cette année, les bénévoles peuvent d'ailleurs jouir d'un local au sein de la résidence autonomie Grandmaison à Metz-Queuleu, dans lequel ils peuvent se retrouver, se former et discuter de leurs bonnes pratiques.

Passages Transfestival

«Liberte o futuro»

Du 15 au 25 mai, Passages Transfestival et ses performances artistiques transportent le public messins aux 4 coins du monde.

Au beau milieu de la folle tempête où de vertigineuses crises multiples semblent s'être emparées du monde, Passages Transfestival convie des artistes d'aujourd'hui et de demain, venus d'ici et d'ailleurs, à nous parler de leurs espoirs et de leurs luttes pour nous proposer d'œuvrer ensemble à «libérer l'avenir»!

ⓘ Informations, programme complet et réservations sur passages-transfestival.fr

Le Pass Avant' âges peut être utilisé pour l'achat de billets de spectacles pour ce festival.

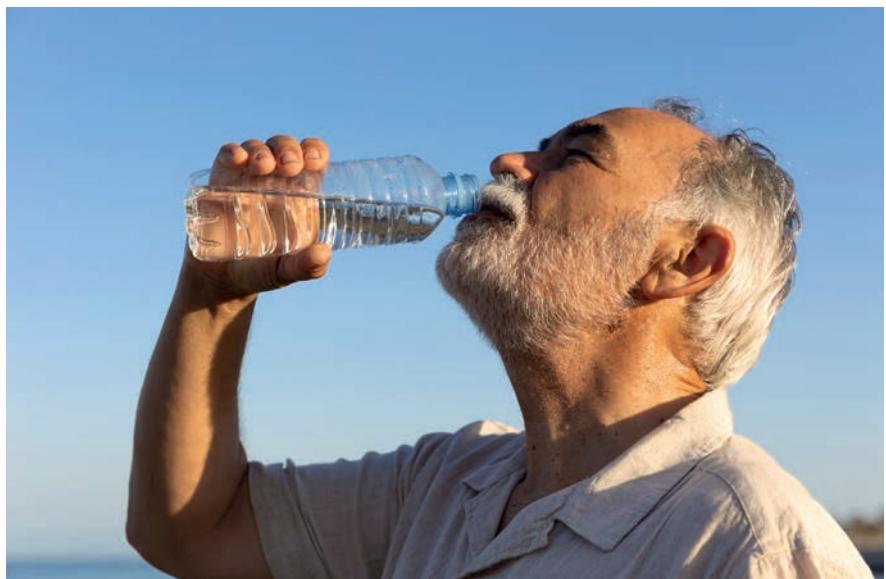


Plan canicule: pensez à vous inscrire!

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz appelle au recensement de toutes les personnes isolées, âgées ou handicapées vivant à domicile qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles utilisé lors du Plan Canicule. En période de forte chaleur, si le Préfet déclenche le Plan départemental

d'alerte et d'urgence, une plateforme d'appels téléphoniques est mise en place. Chaque personne inscrite reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour se prémunir de la chaleur et prendre de ses nouvelles.

**Renseignements et inscription:
Allo Mairie 0800 891 891**



MonParcoursHandicap.gouv.fr

MON PARCOURS
HANDICAP
.gouv.fr

MON PARCOURS
HANDICAP
.gouv.fr

La plateforme dédiée
aux personnes en situation de handicap et à leurs proches



Trouver des informations sur le handicap

Pour vous orienter, trouver des interlocuteurs, des informations fiables: aides et démarches, scolarité, études supérieures, formation, emploi, aides techniques, vie intime, consentement et parentalité...

Rendez-vous sur MonParcoursHandicap.gouv.fr, le site d'information officiel pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants.

Participez à l'enquête sur l'âgisme

Pour promouvoir une autre image de la vieillesse!

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'âgisme regroupe les stéréotypes (la façon d'envisager l'âge), les préjugés (ce qu'inspire l'âge) et la discrimination (la façon de se comporter), dont on est soi-même victime ou dont autrui est victime en raison de l'âge.

Le Conseil des seniors de la Grande Région souhaite saisir ce sujet et lance une enquête sur la discrimination liée à l'âge. Celle-ci permettra de récolter des données mais aussi d'engager une étape vers une prise de conscience pour l'égalité et le respect des personnes de tous âges. Cette enquête offrira un aperçu précieux de la prévalence et des formes de cette discrimination, ouvrant ainsi la voie à des changements sociaux, politiques et organisationnels. Le Conseil des Seniors de la Grande Région s'inspirera des conclusions de cette enquête pour sensibiliser les politiciens de la Grande Région à ce sujet et leur proposera des solutions de la société civile!

L'enquête dure environ 15 minutes, vous pouvez répondre jusqu'au 31 mai 2025 via le lien suivant:

 seniorgr.eu/fr/questionnaire

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

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 (gratuit)

→ **Cours d'informatique:** les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30 (gratuit)

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

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!

- **15 mai:** départ du centre social et culturel à 14 h - parc du Patis à Woippy
- **22 mai:** auberge espagnole + loto - rendez-vous à 11h 30
- **5 juin:** parc Sainte-Chrétienne, pique-nique sur place et «initiation boccia» - départ du centre à 11 h
- **12 juin:** cuisine + jeux de société
- **19 juin:** sortie au Jardin Botanique - départ à 14 h
- **26 juin:** goûter de fin d'année





Association Club Seniors Les Amis d'Ariane

📍 Centre socioculturel de la Grange-aux-Bois
86 rue de Mercy

✉️ Inscription préalable obligatoire : clubseniorslesamisdariane@gmail.com

Marches santé

📅 Les mardis 6 mai et 3 juin
⌚ De 14 h à 17 h

ⓘ 10 kilomètres, dénivelé 200m

Marches douces

📅 Les mardis 20 mai et 17 juin
⌚ De 14 h à 17 h

ⓘ 5 kilomètres, plat

Ateliers mémoire

📅 Les mercredis 7, 14, 21 et 28 mai et 4, 11, 18 et 25 juin
⌚ De 9 h à 11 h

Animés par Stéphanie Marx,
psychologue

Jeux de société

📅 Les vendredis 9 mai, 6 juin et 27 juin
⌚ À partir de 14 h

Souvenirs, souvenirs (écriture)

📅 Les jeudis 15 et 22 mai, 5 et 19 juin
⌚ De 15 h 15 à 17 h 15

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

Atelier lecture à voix haute

⌚ Les jeudis 15 mai, 12 et 26 juin
⌚ De 14 h à 16 h

Activités physiques Seniors (APA)

Marche 5 km

⌚ Les lundis
⌚ De 9 h 30 à 11 h 30
📍 Départ place des Charrons

Marche nordique

⌚ Les mercredis
⌚ De 9 h à 10 h 30
📍 Départ du centre social Arc-en-Ciel

Gymnastique douce

⌚ Les vendredis
⌚ De 9 h 30 à 10 h 30

Atelier cuisine

⌚ Les mardis 13 mai et 3 juin
⌚ De 10 h à 11 h 30

Réalisation d'une recette de cuisine du monde, apportée par un participant.

Samedi des Amis: repas solidaire

⌚ Les samedis 17 mai et 14 juin
⌚ De 9 h à 14 h

⌚ Ouvert à tous, sans inscription

Petit-déjeuner/ repas convivial confectionné par les bénévoles d'Action Froid. Possibilité de rejoindre notre équipe de bénévoles!

Permanence Numérique

⌚ Sur rendez-vous individuel

Aide à l'utilisation de l'outil informatique et/ou aide aux démarches administratives en ligne.

Visite guidée du Centre Pompidou-Metz

⌚ Lundi 26 mai
⌚ De 15 h à 16 h

Atelier bien-être/ socio-esthétique

Écouter son corps, prendre soin de soi, pratiquer des soins, réalisation de cosmétiques faits-maison

⌚ Les vendredis après-midi (dates à venir)

Atelier automassage

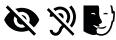
⌚ Les mardis
⌚ De 15 h à 16 h

ⓘ Venir en tenue adaptée, se pratiquer assis et/ ou sur tapis (fournis)

Yoga entre femmes

⌚ Les mardis 6 et 20 mai, 3 et 17 juin
⌚ De 14 h à 15 h

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 samedis
⌚ De 10 h à 12 h

Venez participer aux soins de nos
animaux (poules, lapins, chèvres et
ânes).

Jardin partagé

⌚ Les mercredis et samedis
⌚ de 14 h à 17 h

Venez jardiner (ou flâner) au jardin
partagé !



Espace aventure

⌚ 1 samedi sur 2

⌚ De 14 à 17 h

Jouer, explorer, créer tout en laissant place à son imaginaire.

Balade à l'Echo des sabots

⌚ 1 samedi sur 2

⌚ Gratuit

Balade naturaliste en compagnie des ânes.

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
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.

Un besoin

Besoin d'aide
ou de compagnie ?

Messins solidaires

Rendez service
dans votre quartier !

Une réponse



Inscription sur metz.fr ou dans votre mairie de quartier

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

