

Agenda des seniors

juillet
août
2025

Édito

Chères Messines,
chers Messins,

L'été s'installe doucement, le temps des guinguettes est venu, et avec lui, l'envie de profiter pleinement des beaux jours, de la convivialité et des découvertes. Ce nouveau numéro de l'Agenda des seniors vous invite à vivre une saison estivale riche en émotions, en rencontres et en partages.

À travers ce programme, nous avons souhaité vous offrir des moments de détente, de culture et de bien-être, pensés pour répondre à vos envies et à vos besoins. Que vous soyez amateur de balades, curieux de patrimoine, passionné de musique ou simplement en quête de lien social, vous trouverez dans ces pages de quoi nourrir votre été.

Nous avons une pensée toute particulière pour celles et ceux qui passeront cette période estivale seuls. Plus que jamais, nous souhaitons que cet agenda soit un trait

d'union, une passerelle vers des instants de joie partagée. N'hésitez pas à pousser la porte des animations proposées : elles sont autant d'occasions de créer du lien et de tisser de nouveaux souvenirs.

Enfin, nous vous donnons rendez-vous à la rentrée pour poursuivre ensemble cette belle dynamique et particulièrement avec la Semaine bleue où le programme d'activités gratuit sera riche. Réservez d'ores et déjà dans votre agenda : Semaine bleue du 6 au 12 octobre 2025 !

D'ici là, profitez pleinement de chaque instant. Surtout, prenez soin de vous et profitez de notre belle ville de Metz : rendez-vous à la plage !

Très bel été à toutes et à tous !

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

**Votre
agenda**

Activités culturelles

Projections-Débats

 Mardi 1^{er} juillet

 À 15 h

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

 Mercredi 2 juillet

 À 15 h

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Jeudi 3 juillet

 À 15 h

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Lundi 7 juillet

 À 15 h

 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

 Mercredi 9 juillet

 À 15 h

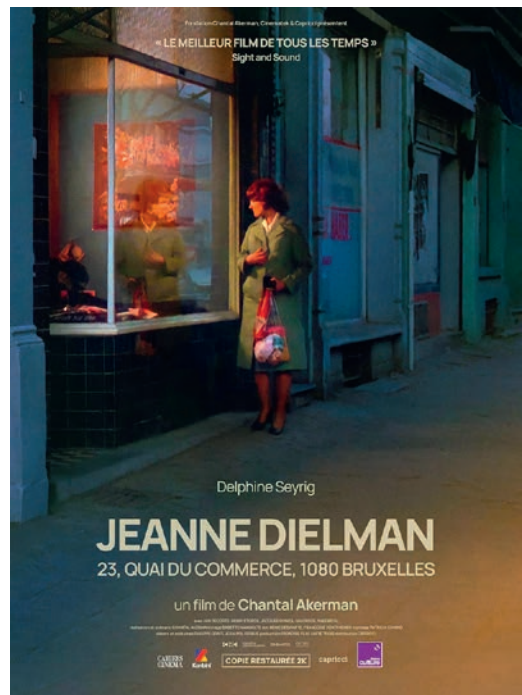
 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Chaque séance s'articule en deux temps: la projection d'extraits de films de l'actrice Delphine Seyrig, systématiquement suivie d'une présentation, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués.

En partenariat avec Les Petites Bobines.



Ateliers carterie ♿

📅 Mercredi 16 juillet

📅 Mardi 29 juillet

📅 Mercredi 13 août

📅 Lundi 18 août

🕒 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.

**Rendez-vous littéraire aux Frigos
avec Laurent Sauzé** ♿

📅 Jeudi 17 juillet

🕒 À 17 h 30

📍 Les Frigos
1 rue du Général Ferrié

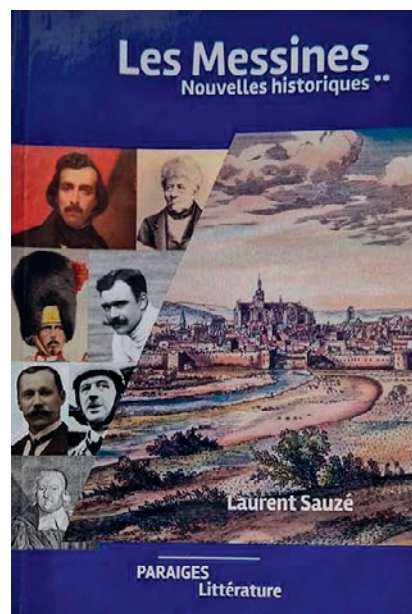
📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 30 places maximum

« Les Messines, tome 2 »

Ce recueil de nouvelles aux confins de l'Histoire et de la fiction a pour cadre la cité de Metz. Ces textes nous transportent dans le temps, depuis la cité celte des Médiomatrices jusqu'au mitan du XX^e siècle, et mettent en scène des situations et des personnages réels et imaginaires.

Venez passez un moment convivial et d'échanges avec un auteur local ouvert sur sa ville qui vous fera traverser le temps!



Visites au Musée de La Cour d'Or

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

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Les ressources des Gallo-Romains

📅 Vendredi 18 juillet
🕒 À 10 h

La professionnalisation du sport de l'Antiquité à nos jours

📅 Lundi 25 août
🕒 À 10 h

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

Visite guidée de la basilique Saint-Vincent

📅 Les jeudis 17 juillet et 28 août
🕒 De 14 h 30 à 15 h 15
📍 Place Saint-Vincent

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 20 personnes maximum

Laissez-vous conter la vaste histoire
de cette majestueuse basilique, à la
fois gothique et néoclassique.

Visite guidée des expositions du Centre Pompidou-Metz

Exposition «Dimanche sans fin»

📅 Samedi 19 juillet
🕒 De 16 h à 17 h
📍 Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 30 personnes maximum

À NE PAS MANQUER

Visites guidées de la Porte des Allemands

 Mardi 22 juillet
 De 14 h 30 à 15 h 15
 Porte des Allemands

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Laissez-vous conter la riche histoire de cet édifice médiéval, joyau patrimonial de la Ville de Metz.

Visites guidées Art urbain à la Porte, dedans & dehors!

 Les vendredis 25 juillet et 22 août
 De 14 h 30 à 15 h 30
 Porte des Allemands

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Dedans, l'exposition collective *Détournements* présente les œuvres créées par l'artiste plasticien OX avec les habitants de la Grande Région. Dehors, l'œuvre monumentale de VORTEX-X composée à partir de déchets industriels métamorphose l'édifice médiéval.

Découvrir les plantes médicinales et l'apothicarium

 Cloître des Récollets
1 rue des Récollets

 Mardi 22 juillet
 À 10 h 30

 Mardi 5 août
 À 14 h 30

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 places maximum

Poussez le portail et venez écouter les histoires des plantes médicinales, à huiles essentielles mais aussi les secrets des plantes toxiques. Découvrez aussi la salle de l'apothicarium avec ses drogues magiques et ses poisons historiques.

Exposition «One Beam» de Boris Tellegen

 Arsenal Jean-Marie Rausch
Rendez-vous devant
Saint-Pierre-aux-Nonnains

 Mardi 26 août
 À 15 h 30

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 personnes maximum

Sport

Marches mensuelles

📅 Jeudi 10 juillet

🕒 À 9 h

📍 Rendez-vous sur le parking du complexe sportif St Symphorien (devant la patinoire)
4 boulevard St Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz

📅 Mardi 26 août

🕒 À 9 h

📍 Rendez-vous sur le parking du golf
3 rue Félix Savart

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 participants maximum

Distance des parcours: 5 à 6 kilomètres avec un petit échauffement avant le départ.

En partenariat avec A2M, Athlétisme Metz Métropole.



Gym douce

Gym douce en Résidence Autonomie

📅 Les mardis 8 et 15 juillet, 26 août

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

🕒 De 13 h 30 à 14 h 15

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

🕒 De 15 h 30 à 16 h 15

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

🕒 De 16 h 45 à 17 h 30

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

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

En partenariat avec Gym Bien-être.

Bien-être / Prévention

Sensibilisation à l'équilibre alimentaire

 Mercredi 2 juillet
 Résidence Autonomie Saint Nicolas
 6 rue du Père Potot
 De 15 h à 17 h

 Lundi 7 juillet
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix
 De 15 h à 17 h

 Mardi 8 juillet
 Résidence Autonomie Désiremont
 4 avenue de Lyon
 De 15 h à 17 h

 Mercredi 9 juillet
 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés
 De 15 h à 17 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Découvrez comment protéines et hydratation contribuent à votre bien-être lors de notre séance dédiée à l'équilibre alimentaire.

En partenariat avec le Centre de Ressources Territorial.



Sophrologie

 Les lundis 7 juillet et 18 août
 Résidence Autonomie Grandmaison
 2D rue des Déportés
 À 15 h

 Les mardis 15 juillet et 19 août
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix
 À 10 h

 Les lundis 21 juillet et 25 août
 Résidence Autonomie Haute-Seille
 36 rue Haute-Seille
 À 15 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 personnes maximum

En partenariat avec Sophrolor.



Ateliers mémoire

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 personnes maximum

Ateliers mémoire en Résidence Autonomie

📅 Les mercredis 9, 30 juillet et 13 août
📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille
🕒 À 10 h

📅 Le mardi 10 juillet, les jeudis
24 juillet et 28 août
📍 Résidence Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
🕒 À 11 h

📅 Les jeudis 17 juillet et 7 août
📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
🕒 À 9 h 45

📅 Les jeudis 17 juillet et 7 août
📍 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

📅 Le mercredi 9 juillet
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors Saint Clément
52 rue Saint Bernard

Activités de loisirs

Jeux de société adaptés au handicap visuel

 Médiathèque du Sablon
4/6 rue Des Robert

 Gratuit, sur inscription :
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

 Jeudi 24 juillet
 De 14 h à 17 h

 Jeudi 28 août
 De 14 h à 17 h

Un air de vacances aux Frigos

 Mercredi 6 août
 À partir de 11 h
 Les Frigos
1 rue du Général Ferrié

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 places maximum

Retrouvez-nous pour une auberge espagnole où chacun apporte douceurs sucrées et salées à partager. N'oubliez pas d'apporter vos verres, vos couverts et vos boissons !

L'équipe d'animation du CCAS vous proposera sur place de nombreuses activités dans une ambiance festive !



Vie pratique

Café des aidants

 Jeudi 3 juillet
 De 14 h 30 à 16 h
 ETAP'HABITAT
2 rue Georges Ducrocq

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

€ Gratuit dans la limite des places disponibles
- 10 participants maximum

Mon aidé change : comment faire pour bien faire ?

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.

À NE PAS MANQUER

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

Metz Plage sera ouvert à tous les publics pour profiter d'animations sportives, culturelles, ludiques originales et variées du 5 juillet au 17 août. L'événement propose de nombreuses solutions adaptées : chaises pliantes, cheminements pour les personnes à mobilité réduite (PMR), bitumés ou en bois, permettant de rendre accessibles bon nombre d'activités et espaces de vente situés dans les pelouses.

Pour la baignade naturelle, **un nouveau cheminement a été créé pour aménager la plage** et faciliter la mise en place des vestiaires et sanitaires/douches qui seront accessibles aux PMR au moyen d'une rampe.

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

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



① **Détail des animations gratuites à découvrir sur metz.fr**



Tai-Chi

📅 Tous les jours
⌚ De 11 h à 12 h

Yoga

📅 Les lundis et vendredis
⌚ De 11 h à 12 h

Soprophologie

📅 Les lundis et vendredis
⌚ De 12 h à 13 h

Soprophologie grand-parents/parents/enfants

📅 Les mercredis
⌚ De 17 h 45 à 18 h 30

Échecs

📅 Les mardis, jeudis et samedis
⌚ De 14 h à 18 h

Cinéma en plein air «Un p'tit truc en plus»

📅 Mercredi 6 août
⌚ À 22 h

Balade en bateau

📅 Lundi 28 juillet
⌚ À 19 h 30
📍 Départ sur le quai au niveau du Moyen Pont.

📋 Inscription obligatoire
au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 60 personnes maximum

Les

actus

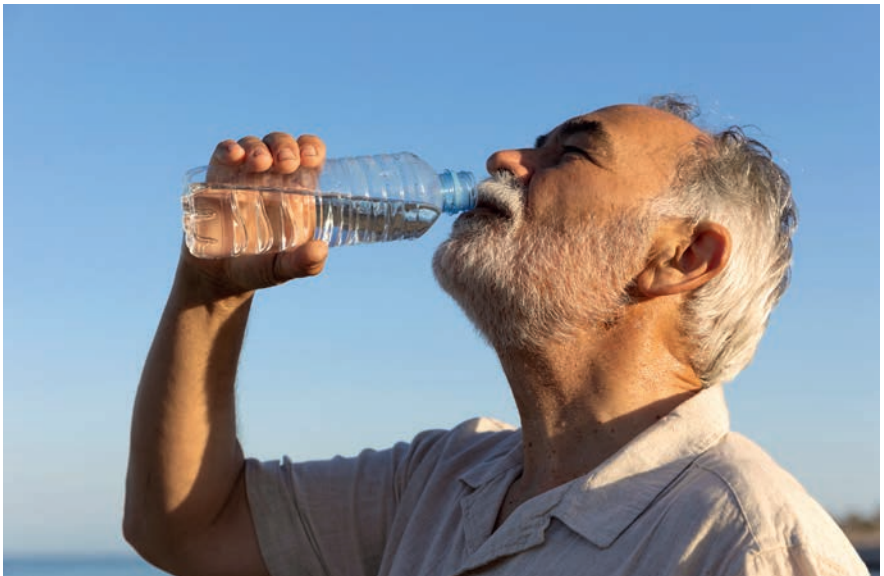
Plan canicule: pensez à vous inscrire!

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 fortes chaleurs, 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**



Profitez de l'été messin!

Cet été, la Ville de Metz vous propose une nouvelle fois des animations et spectacles pour le plus grand plaisir de tous! Voici un aperçu du programme.

❶ Retrouvez toutes les informations à jour sur metz.fr

Festival Constellations de Metz

📅 Jusqu'au 30 août

Le festival international Constellations de Metz revient en 2025 pour une 9^e édition avec l'ambition de **mettre en lumière la richesse du patrimoine messin**. Constellations de Metz est une invitation à venir explorer la ville qui se métamorphose **grâce à une programmation de jour et de nuit** riche et plurielle, mêlant diverses formes d'art.

❶ Toute la programmation détaillée sur constellations-metz.fr.



Festival Hop Hop Hop

📅 Du 5 au 14 juillet

Le mythique **festival international du spectacle à ciel ouvert** réinvestira une fois de plus les rues et cours de Metz ainsi que des villages de l'Eurométropole.

Metz Plage

📅 Du 5 juillet au 17 août

Metz Plage vous accueille en entrée libre sur le Plan d'eau et vous invite à passer **des moments de détente en famille, entre amis**, sur un site bien connu. Ambiance balnéaire assurée!

Fêtes de la Mirabelle

 Du 22 au 24 août, les 30 et 31 août

Le fruit d'or de la Lorraine sera de nouveau célébré à Metz cet été à l'occasion de **deux week-ends de festivités, de surprises et de nouveautés à l'Esplanade et au Plan d'eau**. Au programme notamment: élection de la Reine de la Mirabelle, concours de tarte à la mirabelle, parade nautique sur le thème de Vingt Mille Lieues sous les mers, concerts et feu d'artifice !

Cinéma en plein air

 Jusqu'au 27 août

Cet été, rendez-vous **les mercredis à la tombée de la nuit** pour une séance de cinéma en plein air dans différents quartiers de la ville (entrée libre) !

Les Frigos

 Jusqu'au 7 septembre

Rendez-vous rue du Général Ferrié, en contrebas de la Porte des Allemands, pour **de nombreuses animations autour de votre guinguette préférée**.

Les fontaines dansantes

 Jusqu'au 21 septembre

Rendez-vous au Plan d'eau, tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches (et veille de jours fériés) à 22 h et 22 h 30 (à la tombée de la nuit).

Jardin éphémère de la place de la Comédie

 Jusque mi-octobre

Le thème retenu en 2025 «**Les émotions en fleurs**» promet à nouveau de belles découvertes végétales !



Les clubs seniors ouverts cet été

Certains clubs seniors restent ouverts cet été et poursuivent leurs nombreuses activités (jeux de société, jeux de cartes, activité mémoire, marche, thé dansant, café klatsch, excursions-sorties...). **De belles rencontres pour créer du lien!** Renseignez-vous!

Quartier	Club	Adresse	Contact	Ouverture
Ancienne Ville	Saint Vincent	9 rue du Grand Cerf	Rosa Carlino 06 17 77 53 95	Mardi 10 h 30-11 h 30 Mercredi 14 h-18 h <i>(Fermé à partir de mi-juillet)</i>
Borny	Vivons le Temps Présent	17 rue Jules Michelet	Marie Jo Munier 06 26 88 71 70	Lundi et mercredi 13 h 30-17 h 30
Metz-Centre	Association pour le Pontiffroy	1 rue Saint-Clément	Jean Camille Lhommée 06 87 52 57 18	Lundi, Mardi 14 h-17 h Jeudi Matin (marche)
Plantières-Queuleu	Queuleu Tivoli	12 rue des Vosges	Martine Unterner 06 43 80 39 47	Mercredi 14 h-18 h <i>(Fermé à partir du 23 juillet)</i>
Corchade	Au plaisir de danser	Espace Corchade 37 rue du Saulnois	Jeannette Lemoine 06 87 01 26 57	Deux premiers lundis de juillet 14 h-18 h
Sablon	Club Saint Clément	52 rue Saint-Bernard	Guy Mérot 03 87 38 35 86	Mercredi, jeudi et vendredi 13 h 30-18 h
Vallières	Les Joyeux Aînés de Vallières	90 rue de Vallières	Émile Bréjaud 09 66 92 63 13	Les mardis 1 ^{er} et 16 juillet 13 h 30-17 h <i>(fermé à partir de mi-juillet)</i>
Metz-Nord	Club des 4 Bornes	2 rue des Bournon	Françoise Gouy 06 16 35 52 02	Mardi 13 h 30-17 h

**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.

① 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

CPN Coquelicots

Espace naturel pédagogique
et convivial

📍 Rue des Pins – Metz Vallières

€ 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.

Accessible à tous les publics mais difficilement accessible aux fauteuils roulants.

Ces activités ont lieu tout au long de l'année sauf les deux semaines de vacances de Noël.

① Renseignements (du lundi au vendredi 9 h-12 h) : Lucas Perrard au 03 87 39 05 97 ou accueil.cpncoquelicots@gmail.com

Pause Câlin

📅 Les samedis
🕒 De 10 à 12 h

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

Jardin partagé

📅 Les mercredis et samedis
🕒 De 10 à 17 h

Venez jardiner (ou flâner) au jardin partagé.

Espace aventure

📅 1 samedi sur 2

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

Balade à l'Echo des sabots

📅 1 samedi sur 2

Balade naturaliste en compagnie des ânes.

Centre social Arc en ciel

📍 71 rue Mazelle

📅 Sur inscription au 06 40 45 15 80 ou sur place

€ Ateliers gratuits mais adhésion annuelle de 2 € (hors APA - gratuit)

Méli-Mélo Bracelets

📅 Les vendredis 11, 18 et 25 juillet, 29 août

🕒 De 10 h à 11 h 30

👤 Ouvert à tous à partir de 6 ans.

Atelier créatif

Atelier Cuisine

📅 Les mardis 15 juillet et 26 août

🕒 De 9 h 30 à 13 h 30

📍 Lieu à confirmer au 06 40 45 15 80

Cuisinons et mangeons ensemble.



Activités physiques

Parcours diurne de Constellations

📅 Lundi 21 juillet

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

📍 Départ place des Charrons

Marche de 5 kilomètres.

Balade en Metz'O

📅 Lundi 28 juillet

🕒 De 9 h 50 à 13 h

📍 Rendez-vous à 9 h 50 à l'arrêt
Moyen Pont de Metz'O

Marche de Scy-Chazelles à Metz
centre-ville (prévoir pique-nique
et tenue adaptée).

Circuit des remparts jusqu'au Jardin Botanique

📅 Lundi 25 août

🕒 De 11 h à 14 h

📍 Départ place des Charrons

Marche de 5 kilomètres (prévoir
pique-nique et tenue adaptée).

Permanence numérique

📍 Sur place au 71 rue Mazelle

📅 Sur rendez-vous individuel

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

Visite guidée du Centre Pompidou-Metz

📅 Lundi 25 août

🕒 De 15 h à 16 h

Découverte de la nouvelle exposition.

Vide-armoire

Collecte de vêtements

📅 Du 1^{er} juillet au 30 juillet 2025

🕒 Dépôt du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h 30.

Zone de gratuité

📅 Samedi 23 août 2025

🕒 De 9 h à 15 h

📍 Lieu à confirmer

Moments conviviaux

Pique-nique et jeux extérieurs (mökkky, quilles...)

📅 Mardi 22 juillet

🕒 De 12 h à 15 h

📍 Jardin des Amours

Sortie au lac de la Mutche

📅 Vendredi 22 août

🕒 De 8 h à 17 h 30

📍 Départ à 8 h depuis l'arrêt de bus Mazelle

À confirmer.

Auberge espagnole

📅 Mercredi 27 août

🕒 De 18 h 30 à 20 h 30

Départ au cinéma plein air à Bliiida pour ceux qui le souhaitent (21h 30 – 0h 30);

Sortie au festival Constellations + fontaines dansantes.

📅 Jeudi 28 août

🕒 À 20 h 30

📍 Rendez-vous place des Charrons

Association Intemporelle

€ Entrée libre et gratuite

i Informations auprès de Cyril Kuhn 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

📍 Espace associatif éco-citoyen
(locaux du CPN)
Rue des Pins – Metz Vallières
📅 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 peuvent aussi vous accompagner et vous orienter si vous rencontrez des difficultés sur le quartier ou dans votre vie.

Famille Lorraine de Metz-Borny

📍 Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur

i Informations sur les activités
au 03 87 74 44 33

Sport et Culture

📅 Centre socioculturel de Metz Magny
44 rue des Prêles

i Informations sur les activités au
03 87 66 69 51 ou 06 78 81 81 17

KAIROS

📅 Centre socioculturel de Bellecroix
13 rue de Toulouse

i Informations sur les activités
au 06 67 96 87 00

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

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

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • [#canicule](https://www.canicule.fr)

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

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