

Agenda des seniors

septembre
octobre
2025

Votre
agenda

Activités culturelles

Ateliers carterie

📅 Mercredi 3 septembre

📅 Lundi 22 septembre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 participants 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 créations.



Projections-Débats ⚡

⌚ Les mercredis 3 septembre et 8 octobre

⌚ À 15 h

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

⌚ Lundi 8 septembre et
mercredi 22 octobre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

⌚ Mercredi 10 septembre

et lundi 20 octobre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

⌚ Les mercredis 17 septembre

et 15 octobre

⌚ À 15 h

📍 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

⌚ Mercredi 24 septembre
et jeudi 23 octobre

⌚ À 15 h

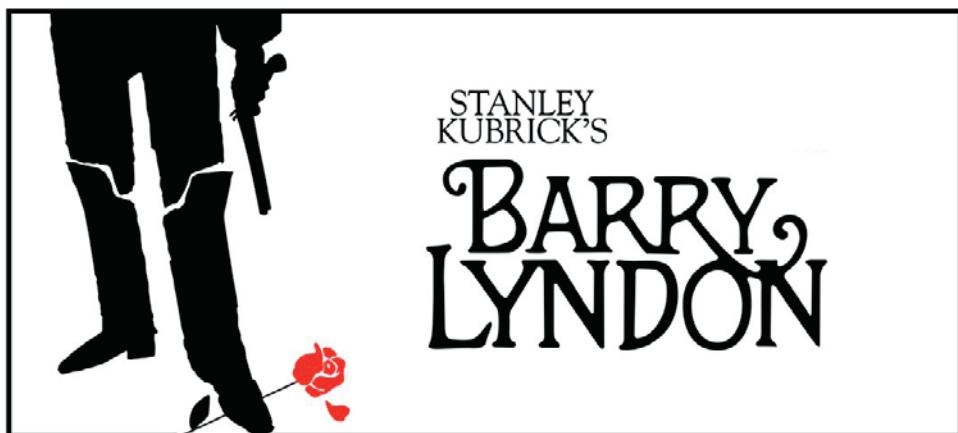
📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 participants maximum

Chaque séance s'articule en deux temps: la projection d'extraits de films de l'acteur allemand Hardy Krüger en septembre et de la réalisatrice française Agnès Varda en octobre, systématiquement suivie d'une présentation, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués.

En partenariat avec Les Petites Bobines.



Visites au FRAC Lorraine

1 bis rue des Trinitaires

Gratuit sans réservation –
19 participants maximum

Exposition « Dévorer la vie »

Dimanche 7 septembre
 À 17 h

L'exposition se clôt par une visite guidée qui fera découvrir l'œuvre foisonnante de l'artiste Clemen Parrocchetti, dont la pratique pluridisciplinaire explore les rôles habituellement assignés aux femmes, montrant l'absurdité du carcan social qui les enveloppe.

Exposition « Devant la douleur des autres »

Du 17 octobre 2025 au 1^{er} février 2026
 Tous les dimanches à 17 h

L'exposition de l'artiste autodidacte Hamishi Farah redéploie dans le présent la figure du témoin dans toute son ambivalence. Ses peintures combinent figuration pop, humour noir, détournement de symboles culturels et philosophie critique.

En partenariat avec le FRAC Lorraine.



Des cours pour les grands et les non-musiciens au Conservatoire ⌂

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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

Découverte de l'histoire de la musique afin de réfléchir sur des thématiques qui croisent les arts entre eux.

📅 Les lundis 8, 15, 22 et 29 septembre et les lundis 6 et 13 octobre
⌚ De 17 h à 19 h

📅 Les jeudis 11, 18 et 25 septembre et les jeudis 2, 9 et 16 octobre
⌚ De 14 h à 16 h

La médiation musicale ou comment se préparer au mieux aux œuvres et à la saison de la programmation des équipements culturels messins.

📅 Les lundis 8, 15, 22 et 29 septembre et les lundis 6 et 13 octobre
⌚ De 16 h à 17 h

📅 Les mercredis 10, 17 et 24 septembre et les mercredis 1^{er}, 8 et 15 octobre
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

📅 Les jeudis 11, 18 et 25 septembre et les jeudis 2, 9 et 16 octobre
⌚ De 14 h à 16 h

Le commentaire d'écoute: des clés d'écoute pour comprendre la musique des différentes époques.

📅 Les lundis 8, 15, 22 et 29 septembre et les lundis 6 et 13 octobre
⌚ De 14 h à 16 h

📅 Les mercredis 10, 17 et 24 septembre et les mercredis 1^{er}, 8 et 15 octobre
⌚ De 14 h 15 à 16 h 15

⌚ Participation gratuite à ces séances (histoire et/ou médiation et/ou commentaire d'écoute) durant les jours indiqués. La participation au-delà de ces dates entraîne une inscription obligatoire et payante au Conservatoire en tant qu'élève (prorata calculé selon la date de l'inscription).

ⓘ Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.



Un programme riche et varié dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz

Rencontre avec Paul Couturiau

 Samedi 20 septembre

 À 10 h 30

 Médiathèque du Sablon
4-6 rue des Robert

Venez à la rencontre de Paul Couturiau à l'occasion de la parution de son nouveau roman, Retour à la vallée des Anges. L'occasion d'évoquer le patrimoine qui tient une place importante dans son œuvre mais aussi la Lorraine, sa terre d'adoption. Cette rencontre à la médiathèque du Sablon est aussi pour l'auteur, un retour dans le quartier de son enfance.



© Sylvie Bertrand

Atelier de danse libre

 Samedi 11 octobre

 À 14 h

 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

 Sur inscription : servicesauxpublics@mairie-metz.fr

Un atelier de danse où le corps, l'espace et le paysage entrent en dialogue. Une expérience sensible, accessible à tous, dans le respect des rythmes et des corps de chacun, sans prérequis technique.

Par la Compagnie Demeure Drue.



Visite guidée des expositions du Centre Pompidou-Metz ⚡

📍 1 parvis des Droits de l'Homme

📝 Inscription préalable obligatoire
au 03 87 55 53 69

€ Gratuit dans la limite des places
disponibles - 30 participants maximum

Exposition «Copistes»

📅 Samedi 27 septembre
⌚ De 16 h à 17 h

Visite 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 – 20 participants maximum

Femmes modèles, femmes artistes

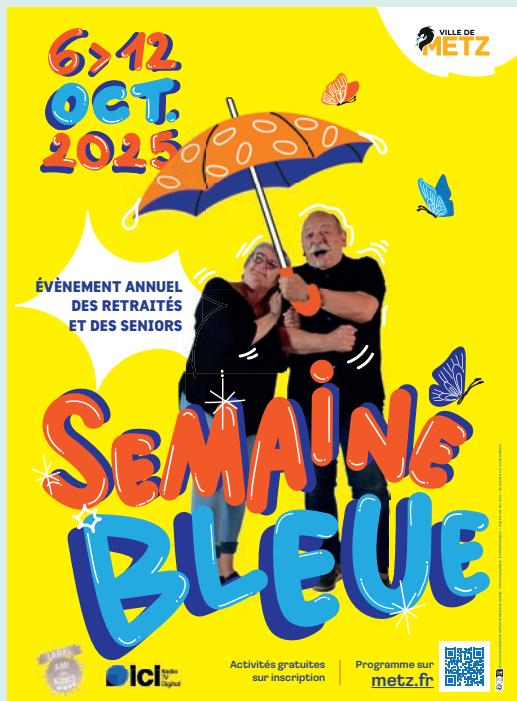
📅 Vendredi 26 septembre
⌚ À 14 h 30

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



À NE PAS MANQUER

La Semaine bleue: une semaine pour les seniors !



La Semaine Bleue 2025, évènement annuel des retraités et des seniors, aura lieu du 6 au 12 octobre ! À cette occasion, la Ville de Metz, son CCAS et leurs partenaires vous ont préparé un programme d'animations vous permettant de vous divertir, de vous informer et de passer de bons moments partagés.

Au programme: une consultation des seniors sur la démarche Ville amie des aînés, un spectacle humour à l'Arsenal, deux marches dont une Mobil'Aînés® (marche pour les personnes à mobilité réduite), une sieste musicale, une séance de cinéma, des visites au Centre Pompidou-Metz, une journée nationale des aidants...

- ❶ Le programme sera disponible dans toutes les mairies de quartier et sur metz.fr à partir du 20 septembre.

Conférence «Un voyage en Italie à bord de trains historiques» ⚡

📅 Jeudi 2 octobre

⌚ À 14 h 30

📍 Club seniors Saint-Clément
52 rue Saint Bernard

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 50 participants maximum

Ornella Piccirillo Hahn nous propose un voyage à bord de trains historiques et touristiques, entretenus par les Ferrovie dello Stato, entreprise publique ferroviaire italienne: un slow viaggio pour redécouvrir les richesses des paysages et de l'art italien.

En partenariat avec l'association Passo Parola.

Conférence «Jules Riss, un aventurier messin du XXI^e siècle» ⚡

📅 Vendredi 3 octobre

⌚ À 14 h 30

📍 Club seniors Queuleu - Tivoli
12 rue des Vosges (entrée par le bas de la rue du 19 novembre)

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 40 participants maximum

Venez rencontrer et échanger avec Jules Riss, conférencier et globe-trotter messin.

Conférence sur le château de Mercy ⚡

📅 Vendredi 17 octobre

⌚ À 17 h

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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 50 participants maximum

Conférence animée par Emmanuel Steimetz, vice-président de l'association Sites et monuments de Moselle, et fondateur de la page Facebook «Metz, nos grands-parents» qui compte 14 000 abonnés.



Activités de loisirs

Matchs de basket-ball Metz Canonniers

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

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit

Venez soutenir les Canonniers maintenus 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.

FOIRE INTERNATIONALE DE METZ 90^e ANS
de chansons françaises
du vendredi 26 SEPT. au lundi 6 OCT. 2025

THÉ DANSANT
JEUDI 2 OCTOBRE*
de 14h30 à 18h

* Tarif : 10 €
Inclus l'entrée pour la FIM, l'accès au thé dansant et une pâtisserie

Parc des Expositions - Metz
www.foiredemetz.com

METZ ÉVÉNEMENTS

À NE PAS MANQUER

Thé dansant à la FIM

Jeudi 2 octobre
 De 14 h 30 à 18 h
 Parc des Expositions de Metz

10 € incluant l'entrée pour la FIM, l'accès au thé dansant et une pâtisserie.

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.

NOUVEAUTÉ

Un atelier photo à l'ÉSAL !

 Les mardis

 De 18 h 30 à 20 h 30

 Informations et inscription au 03 87 39 61 30

 400 € l'atelier incluant deux tirages d'exposition (30 X 40 cm), l'un en numérique et l'autre en argentique, contrecollés et présentés lors de la restitution des ateliers en fin d'année

À partir du 20 octobre, l'ÉSAL (École Supérieure d'Art de Lorraine) propose un cours autour de la photographie argentique et numérique dans son nouvel espace de développement argentique normalement réservé aux étudiants.

 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.



Sport

Yoga

 Les mardis

 À 14 h 30

 Club seniors Queueleu 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

 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 Queueleu Tivoli
12 rue des Vosges

 Les jeudis

 De 9 h à 10 h

 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 9, 16 et 23

septembre, 7 et 14 octobre

📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix

10 rue du Haut de Sainte-Croix

⌚ De 13 h 30 à 14 h 15

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille

36 rue Haute-Seille

⌚ De 15 h 30 à 16 h 45

📍 Résidence Autonomie Grandmaison

2D rue des Déportés

⌚ De 16 h 45 à 17 h 30

€ Gratuit – De 5 à 10 participants maximum selon la résidence

Le participant certifie être en bonne condition physique et ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique de cette activité.

En cas de problème de santé ou d'accident, le participant dégage les organisateurs, les encadrants et les responsables du lieu de toute responsabilité.

En partenariat avec Gym Bien-être.



Marches mensuelles

📅 Mardi 23 septembre

⌚ À 9 h

📍 Rendez-vous devant le Fort de Queuleu
Allée Jean Burger 57070 Metz

📅 Mardi 14 octobre

⌚ À 9 h

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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 20 participants maximum

Marches de 5 à 6 kilomètres avec un petit échauffement avant le départ.

En partenariat avec A2M - Athlétisme Metz Métropole.

Parcours du cœur 🏃

📅 Vendredi 19 septembre

⌚ À 14 h 30

📍 Départ et arrivée devant la résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 40 participants maximum

Marche d'environ 5 kilomètres suivie d'un goûter.

ⓘ Parking à proximité.

En partenariat avec le club Cœur et Santé de Metz.



Qi gong 🕸

📅 Les vendredis 26 septembre et 10 octobre

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

⌚ De 10 h à 11 h

📅 Les lundis 15 septembre, 29 septembre et 13 octobre

📍 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

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 participants 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

Sono relaxation ⚡

⌚ Vendredi 5 septembre

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

⌚ À 15 h

⌚ Jeudi 23 octobre

📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix

⌚ À 15 h

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 participants maximum

Laissez-vous porter par cette méthode qui utilise les sons et la musique pour favoriser la détente et réduire le stress. Avec Claire Pallas.

Atelier « Diabète et alimentation : comprendre, adapter et cuisiner sainement » ⚡

⌚ Mardi 16 septembre

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

⌚ De 15 h à 17 h

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 participants maximum

Venez participer à un temps d'échange suivi d'un atelier gourmand, animé par la diététicienne et nutritionniste Angèle Guichard.



Ateliers mémoire

Inscription au 03 87 55 53 69

Gratuit - 10 participants maximum

Ateliers mémoire en Résidence Autonomie ⚡

Les mercredis 17 septembre, 1^{er} et 29 octobre

Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

À 10 h

Les jeudis 11 septembre, 2 et 30 octobre

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

À 11 h

Les jeudis 25 septembre, 9 et 23 octobre

Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

À 9 h 45

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.

Atelier mémoire dans les clubs seniors

Vendredi 26 septembre

À 14 h 30

Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon

Sophrologie ⚡

⌚ Les lundis 22 septembre et 27 octobre

📍 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

⌚ À 15 h

⌚ Les mardis 23 septembre et 28 octobre

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

⌚ À 10 h

⌚ Les lundis 29 septembre et 13 octobre

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

⌚ À 15 h

⌚ Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 5 participants maximum

En partenariat avec Sophrolor.



Vie pratique

À la rencontre des seniors ⚡

📅 Mercredi 10 septembre

⌚ De 9 h à 12 h

📍 Mairie de quartier de Magny
14 rue Jean d'Apremont

📅 Jeudi 25 septembre

⌚ De 14 h à 17 h

📍 Mairie de quartier du Sablon
4-6 rue des Robert

Venez passer un moment convivial avec les membres du Conseil des seniors présents pour vous informer sur les dispositifs mis en place par la Ville et son CCAS pour les seniors.



Café des aidants ⚡

Le retour des vacances

📅 Jeudi 11 septembre

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

L'humour dans la relation aidant/aidé

📅 Jeudi 9 octobre

⌚ De 14 h 30 à 16 h

📍 ETAP'HABITAT
2 rue Georges Ducrocq

€ 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.

À NE PAS MANQUER

Avec le MET', ça roule !

Stand prévention sécurité dans les transports

📅 Mercredi 17 septembre

⌚ De 13 h à 17 h

📍 Parvis des Droits de l'Homme
(devant le Centre Pompidou-Metz)

Les agents du réseau LE MET' ainsi que leurs partenaires seront présents pour sensibiliser le public aux bons comportements à adopter lors des trajets en bus, afin de prévenir les accidents.

Journée du transport public

📅 Samedi 20 septembre

€ Voyagez pour 1€ toute la journée en illimité sur le réseau LE MET' !

Tickets en vente à l'Espace Mobilité LE MET', sur les distributeurs automatiques et chez les dépositaires.

Visite du Centre d'Exploitation et de Maintenance LE MET'

📅 Samedi 20 septembre

⌚ De 10 h à 13 h

📝 Places limitées et inscription sur lemet.fr

À l'occasion des Journées européennes du patrimoine et de la Semaine européenne de la mobilité, le réseau LE MET' vous ouvre ses portes ! À travers la visite du Poste de Contrôle et de Commande (PCC) et des 5 000 m² d'atelier de maintenance, venez découvrir les coulisses du réseau LE MET'. Durée de la visite : 1h environ



Semaine de la mobilité: balade urbaine

🕒 Jeudi 18 septembre
🕒 De 9 h 30 à 12 h
📍 Centre Pompidou-Metz
 1 parvis des Droits de l'Homme

📝 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 participants

À l'occasion de la Semaine de la mobilité, cette balade urbaine sensibilise les participants aux déplacements à pied en toute sécurité. Elle permet de découvrir les nouvelles règles de circulation, les nouveaux aménagements urbains, d'identifier les situations à risque et de connaître les bonnes pratiques à adopter pour se déplacer en toute sécurité. Le

parcours fait 1,5 km, du Centre Pompidou-Metz à la place de la République.

- **9 h 30:** café d'accueil au Centre Pompidou-Metz et présentation de l'architecture du musée
- **10 h:** balade urbaine (1,5 km) au départ du Centre Pompidou-Metz en direction du Musee, du quartier gare puis de la place de la République;
- **11 h 30:** retour de la place de la République vers le Centre-Pompidou-Metz avec la navette gratuite Le Met' N83;
- **12 h:** arrivée au Centre Pompidou-Metz.



Atelier « Bienvenue à la retraite » ⚑

📅 Les lundis 29 septembre et 13 octobre
🕒 De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30
📍 L'AGORA
 4 rue Théodore de Gargan

📝 Inscription au 07 61 22 45 93 ou aymeric@jubiliz.fr. L'inscription engage à la participation aux deux journées.

€ Gratuit – 12 participants maximum

Venez préparer une retraite qui vous ressemble !

Cet atelier, financé par la CARSAT et en partenariat avec Jubiliz, s'adresse aux jeunes retraités (+2 ans) ou à ceux qui vont le devenir (-2 ans).

Los
actus

Inscription aux colis de fin d'année

Depuis de nombreuses années, la Ville de Metz et son CCAS développent des actions de solidarité auprès des ainés messins. Tous les Messins de 70 à 74 ans (nés entre 1951 et 1955), non imposables et tous les Messins de 75 ans et plus (nés en 1950 ou avant), sans conditions de ressources, pourront obtenir un colis.

Pour en bénéficier, il suffit de remplir le formulaire en ligne ou le formulaire papier reçu par courrier pour les bénéficiaires de l'année précédente. Ce formulaire est également disponible dans les mairies de quartier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville et au CCAS.

La demande d'inscription peut être envoyée par courrier (CCAS-COLIS, 24 rue du Wad Billy, 57000 Metz) ou déposée à l'Hôtel de Ville, en mairie de quartier ou au CCAS de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.

Le formulaire devra être accompagné des pièces justificatives suivantes:

- une copie d'une pièce d'identité;
- l'intégralité de l'avis d'imposition 2025 (sur les revenus de 2024);
- un justificatif de domicile (pour les personnes ayant emménagé à Metz dans l'année).

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 octobre. Les personnes inscrites recevront un coupon de retrait au mois de novembre. La distribution des colis aura lieu les 3 et 4 décembre 2025 dans l'un des trois sites de retrait choisi avec possibilité de donner procuration.

ⓘ Plus d'informations:

Allo Mairie 0800 891 891
(appel et service gratuits).

Noces d'or, de diamant, de palissandre ou de platine ?

Vous fêtez vos 50, 60, 65 ou 70 ans de mariage cette année ? La Ville de Metz souhaite vous rendre hommage ! Une cérémonie conviviale sera organisée dimanche 9 novembre 2025 à 11 h dans les salons de l'Hôtel de ville, en présence du Maire de Metz.

Inscrivez-vous avant le 24 octobre 2025 auprès de votre mairie de quartier ou en appelant le 03 87 55 50 11.

Journées européennes du patrimoine 2025 : appel au bénévolat

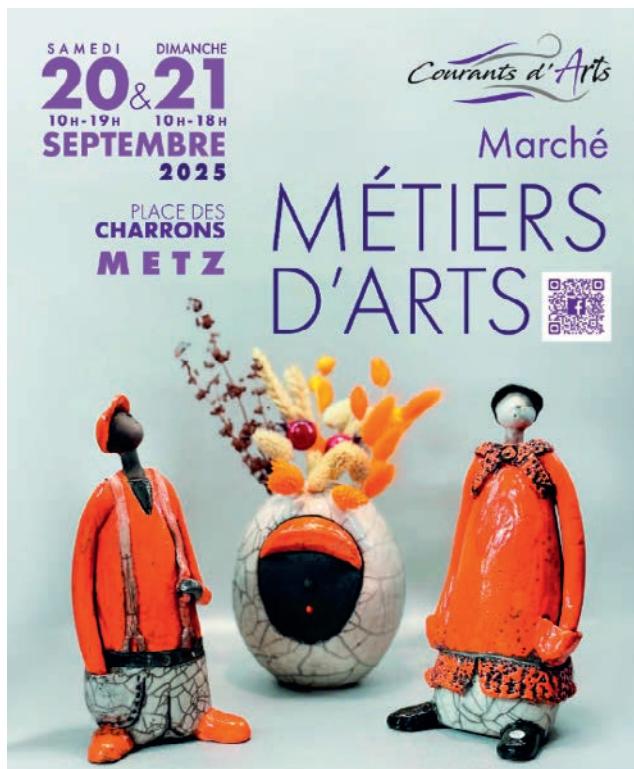
À l'occasion des Journées européennes du patrimoine 2025, qui auront lieu samedi 20 et dimanche 21 septembre, la Ville de Metz lance un appel aux personnes volontaires pour participer à l'accompagnement des visiteurs. Pendant deux jours, le public aura accès aux plus beaux monuments et sites de Metz et de l'Eurométropole, et de nombreuses animations, visites guidées, conférences, ateliers, expositions et spectacles seront proposés.

Remplissez la fiche de bénévolat disponible sur metz.fr et retournez-la par mail au service Patrimoine Culturel : contactjep@mairie-metz.fr

4^e marché des métiers d'art

L'association Courants d'Arts organise son 4^e marché des métiers d'art les 21 et 22 septembre, place des Charrons.

Tout au long du week-end, 28 artisans d'art venus de tout le Grand Est se donnent rendez-vous afin de présenter leur spécialité au grand public: céramique, vannerie, maroquinerie, couture, reliure, bois ou encore verre.



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

Fédération seniors Moselle

📍 3 place Saint Martin

📝 Inscription préalable obligatoire

📞 03 87 65 49 00

✉️ contact@federationseniorsmoselle.fr

La Fédération seniors Moselle est un acteur clé du bien-vieillir sur le territoire mosellan: créatrice de lien social, facilitatrice de projets, promotrice d'un vieillissement actif, inclusif et épanouissant. Elle regroupe 285 associations de seniors dans le département.

Elle a pour mission d'accompagner les seniors dans toutes les dimensions de leur vie: santé, autonomie, lien social, citoyenneté, accès aux droits, numérique... Convaincue que le vieillissement peut être une période d'épanouissement, la Fédération œuvre chaque jour avec et pour les seniors.

Atelier Iudo P.A.C (Programme d'activation cérébrale)

Permet aux participants de découvrir les mécanismes de la mémoire et les moyens à mettre en œuvre pour la stimuler de façon ludique et conviviale.

ⓘ 10 séances de 2 h.

Évasion à domicile

Permet de découvrir et de voyager grâce aux vidéos «évasion» de réalité virtuelle tout en favorisant la relaxation des participants et les échanges sur des expériences vécues.

Acti'neurones

Permet de stimuler les capacités cérébrales des participants, par groupe de 10 à 15 personnes. Des jeux de sociétés modernes aident à améliorer la rapidité, la coordination, la mémoire et la logique.

Également une large gamme d'activités physiques adaptées (gymnastique, chorégraphie, prévention des chutes, marche sportive), ainsi que des ateliers de prévention (gestes de premiers secours, prévention routière, initiation aux outils numériques, aménagement de l'habitat).

Sport et Culture

📍 Centre socioculturel de Metz Magny
44 rue des Prêles

📝 Inscription préalable obligatoire
📞 03 87 66 69 51 – 06 78 81 81 17
✉️ sport.culture57@gmail.com
🔗 sport-culture.fr

Découverte de l'atelier d'écriture

📅 Lundi 22 septembre
⌚ À 17 h 30

GRATUIT

L'atelier d'écriture est un moment convivial pour stimuler son imaginaire, jouer avec les mots, créer des histoires, et partager le plaisir d'écrire en se laissant porter par des propositions d'écriture variées.

ⓘ 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.



CPN Coquelicots

📍 Espace Naturel Pédagogique et Convivial
Rue des Pins - Metz Vallières

⌚ Gratuit (après adhésion individuelle 10€ l'année, 20€ pour une famille).

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

Venez participer au soin de nos 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 de nos ânes.



Association Intemporelle

Informations au 06 23 98 30 49
auprès de Cyril Kuhn

Entrée libre et gratuite

Le Comptoir

- 📍 22 rue des marronniers – Hauts de Vallières (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.

Théâtre intergénérationnel pour débutants

- 📍 14 rue de Toulouse, Bellecroix (centre social KAIROS)

🕒 Les mardis de 17 h à 18 h

La croisée des chemins de vie

- 📍 Rue des Pins – Espace associatif éco-citoyen (locaux du CPN)
- 🕒 Les lundis de 16 h à 18 h

Les médiateurs sociaux de l'association Intemporelle sont à votre écoute pour partager un temps convivial. Ils peuvent aussi vous accompagner et vous orienter si vous rencontrez des difficultés sur le quartier ou dans votre vie.



Association Club Seniors Les Amis d'Ariane

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

📅 Inscription préalable obligatoire :
clubseniorslesamisdariane@gmail.com

€ Activités gratuites

Marches santé

🕒 Les mardis 2 septembre et 7 octobre
⌚ Départ à 13 h 30 devant le Centre socioculturel de la Grange-aux-Bois
① 10 kilomètres, dénivelé 200m.

Jeux de société

📅 Les vendredis 19 septembre et 17 octobre
⌚ À partir de 14 h

Création d'une chanson avec l'IA

📅 Jeudi 23 octobre
⌚ À 15 h

Centre social Arc en ciel

📍 71 rue Mazelle

📅 Inscription au 09 50 11 65 71
ref.familles.arcenciel@gmail.com
ou sur place

€ Adhésion: 2 €/an
Ateliers gratuits

Moments conviviaux

Échanges et pot de convivialité suivront les événements proposés :

Spectacle « Coming Ouf » (lecture à voix haute)

🕒 Samedi 27 septembre à 15 h
📍 Local de Oui, vivre en Outre Seille
60 rue des Allemands

🕒 Vendredi 17 octobre à 20 h
📍 Centre social Arc en Ciel
71 rue Mazelle

Projection « Et si on levait les yeux au ciel ! »

🕒 Samedi 4 octobre à 9 h 30
📍 Centre social Arc en Ciel
71 rue Mazelle

Atelier créatif conception de bracelets

⌚ Les vendredis 5 septembre et 3 octobre
⌚ De 10 h à 11 h 30

ⓘ Ouvert à tous à partir de 6 ans.

Atelier crochet

⌚ Les mardis 14 et 21 octobre
⌚ De 9 h 30 à 11 h 30

ⓘ Cycle 1 (en 3 séances).

ⓘ Planning complet des modules:
<https://arcencielmetz.fr/>

Atelier lecture à voix haute

⌚ 2 fois par mois, le jeudi de 10 h à 11 h
À partir du 16 octobre 2025

Atelier cuisine

⌚ Les mardis 23 septembre et 7 octobre
⌚ De 9 h 30 à 13 h 30

Cuisinons et mangeons ensemble

Permanence numérique

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

ⓘ Sur rendez-vous individuel.

Français Langue Etrangère

⌚ Les mardis et jeudis à partir du mardi 16 septembre
⌚ De 13 h 30 à 15 h

Activités physiques

⌚ Inscription en septembre 2025
sur place ou sur rendez-vous

ⓘ 1 séance d'essai offerte

Marche

⌚ Les lundis de 9 h 30 à 11 h
À partir du 15 septembre

Marche nordique

⌚ Les mercredis matin de 9 h à 10 h 30
À partir du 5 octobre



Gymnastique douce

⌚ Tous les vendredis matin
À partir du 7 octobre
⌚ 9 h à 10 h ou de 10 h à 11 h

Ambassadeurs santé

Vous habitez le quartier Outre-Seille/centre-ville ou à proximité et vous avez envie de vous investir dans l'organisation d'actions touchant à la santé de tous ?

N'hésitez pas à venir participer à notre réunion de présentation lundi 15 septembre à 14 h.

Dans le cadre du Contrat Local de Santé de l'Eurométropole de Metz.

Samedi des Amis

⌚ Les samedis 20 septembre et 18 octobre

⌚ Repas solidaire de 9 h à 15 h - Ouvert à tous (petit déjeuner et repas servi sur place par nos bénévoles)

Envie de vous investir dans une action altruiste ? N'hésitez plus à rejoindre notre équipe de bénévoles.

Nos missions:

- Animation de cours de Français Langue Etrangère;
- Animation de temps d'aide aux devoirs pour les collégiens et primaires;
- Aide en cuisine pour un repas solidaire.

6-12
OCT.
2025

ÉVÈNEMENT ANNUEL
DES RETRAITÉS
ET DES SENIORS

SEMAINE BLEUE



ici Radio TV Digital

Activités gratuites
sur inscription

Programme sur
metz.fr



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

