

6 > 12
OCT.
2025

ÉVÈNEMENT ANNUEL
DES RETRAITÉS
ET DES SENIORS

SEMAINE BLEUE



ici
Radio
Digital

Activités gratuites
sur inscription

Programme sur
metz.fr



Programme de la

SEMAINE BLEUE

Lundi 6 octobre

**Consultation sur la démarche
« Ville Amie des Aînés »**

⌚ De 14 h à 16 h 30

📍 Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel

Mardi 7 octobre

Sieste musicale et théâtrale

⌚ 14 h 30

📍 Agora
4 rue Théodore de Cargan

Mercredi 8 octobre

**Spectacle humour
avec Julien Strelzyk**

⌚ De 15 h à 16 h

📍 Arsenal
3 avenue Ney

Jeudi 9 octobre

**Mobil'Aînés® :
marche adaptée PMR**

⌚ De 14 h à 16 h

📍 Jardins de l'Esplanade

Vendredi 10 octobre

Marche bleue

⌚ De 14 h 30 à 17 h

📍 Complexe Saint-Symphorien
(devant la patinoire)
30 bd St Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz

Samedi 11 octobre

Projection « Un petit miracle »

⌚ 14 h 30

📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

Dimanche 12 octobre

**Découverte des coulisses
d'une exposition**

⌚ 16 h

📍 Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme

Jeudi 16 octobre

Journée nationale des aidants

⌚ De 9 h 30 à 17 h 30

📍 Salons de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel



Lundi 6 octobre

CONCERTATION

Grande consultation

« Ville Amie des Aînés »

⌚ De 14 h à 16 h 30

📍 Grand Salon de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel

€ Gratuit dans la limite des places disponibles
80 participants

Inscription préalable obligatoire

Soit par téléphone au 03 87 55 53 69

Soit via le lien : metz.fr/m0704



Les seniors sont invités à participer à une consultation citoyenne pour évaluer le plan d'action 2023-2025 de Metz, Ville Amie des Aînés. Les actions réalisées ces 3 dernières années seront présentées à travers plusieurs stands et des tables rondes permettront de recueillir votre avis. Un rendez-vous participatif essentiel pour construire ensemble le « bien vieillir » à Metz.

▣ Mettis A et B : arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)

▣ Navettes 83 et 81 : arrêt place d'Armes

▣ Parkings : Saint-Jacques ou Comédie

Mardi 7 octobre



LOISIRS / SPECTACLE

Sieste musicale et théâtrale ☀

● De 14 h 30 à 15 h 30

📍 Agora
4 rue Théodore de Cargan

€ Gratuit dans la limite des places disponibles
120 participants
Possibilité d'accueillir
4 places pour des fauteuils roulants

Inscription préalable obligatoire
Soit par téléphone au 03 87 55 53 69
Soit via le lien : metz.fr/m0706



📍 Mettis A : arrêt Cassin

Venez découvrir la première étape d'un projet artistique participatif porté par la compagnie théâtrale Mavra. Inspirée de témoignages de seniors récoltés cet été, cette sieste musicale aborde avec sensibilité et humour les préjugés liés à l'âge. Retrouvez les paroles des seniors scénographiés et en musique. Un moment de détente et de partage en perspective ! À l'issue de la représentation, une rencontre avec les artistes et des échanges sur la poursuite du projet seront proposés, en vue de la réalisation d'une pièce de théâtre en 2026.



Mercredi 8 octobre

SPECTACLE / HUMOUR

Julien Strelzyk ☀

● De 15 h à 16 h

📍 Arsenal, Salle de l'Esplanade
3 avenue Ney

€ Gratuit dans la limite des places disponibles
300 participants

Inscription préalable obligatoire
Soit par téléphone au 03 87 55 51 85
Soit via le lien : metz.fr/m0705



En partenariat avec la Cité musicale-Metz.

L'humoriste Julien Strelzyk, originaire de Metz, jouera un best-of de ses 5 spectacles avec, en plus, quelques clins d'œil tendres et piquants aux seniors et à la retraite. 1 heure de rires et de complicité avec le public garantis !

À l'issue du spectacle, un verre de l'amitié sera offert aux participants.



📍 Mettis A et B : arrêt République

🚌 Navette 83 et 81 : arrêt République

🅿️ Parking : République

Jeudi 9 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Mobil'Aînés® : une marche décalée pour valoriser les aînés ♂

⌚ De 14 h à 16 h

📍 Jardins de l'Esplanade

€ Gratuit dans la limite
des places disponibles
150 participants

Inscription préalable
obligatoire par téléphone
au 03 87 55 53 69

En partenariat avec l'Association
Prendre Soin Du Lien.



Pour vous déplacer, vous utilisez une canne, un déambulateur, un fauteuil roulant... venez participer à la Mobil'Aînés®!

La Mobil'Aînés® est une douce et courte marche en binômes intergénérationnels. C'est une marche symbolique, qui a été pensée par et pour les personnes âgées à mobilité plus ou moins réduite. Cette action vise à promouvoir l'inclusion et l'activité physique adaptée, tout en offrant un moment chaleureux de partage entre générations.

Deux éléments distinctifs en font un événement unique en son genre :

- La Mobil'Danse, chorégraphie festive et adaptée, précède la marche pour mettre les corps en mouvement, créer du lien et insuffler un esprit joyeux à cette action collective.

- Les parapluies orange portés par les accompagnateurs incarnent le respect et la protection des aînés, tout en les rendant visibles.

La Mobil'Aînés® n'est pas une simple marche, c'est un geste citoyen poétique pour redonner toute leur place aux aînés dans notre ville.

▣ Mettis A et B :
arrêt République

▣ Navette 83 et 81 :
arrêt République

▣ Parking : République



Vendredi 10 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marche bleue, marche patrimoniale et gourmande

⌚ 14 h 30

📍 Départ du parking du complexe Saint-Symphorien (devant la patinoire)
30 bd St Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz

€ Gratuit
45 personnes maximum

Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec la Fédération seniors Moselle.



Venez participer à une boucle d'environ 6 à 7 kilomètres à travers la ville en passant par l'Esplanade, la Porte des Allemands... et clôturée par un goûter !

🚌 Ligne 6 et navette 19 : arrêt Villas

🚗 Parking gratuit devant la patinoire



Samedi 11 octobre

PROJECTION

« Un petit miracle » : un film intergénérationnel

⌚ 14 h 30

📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

€ Gratuit dans la limite des places disponibles (183 seniors et familles)

En partenariat avec le cinéma KLUB.

Un film de Sophie Boudre, avec Alice Pol, Jonathan Zaccaï, Eddy Mitchell.

Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département. Pour éviter cela, elle propose une solution surprenante : installer sa classe aux Platanes, la maison de retraite locale, seul endroit qui puisse les accueillir le temps des travaux. Pour les enfants comme pour les pensionnaires, la cohabitation ne sera pas de tout repos, mais va les transformer à jamais. Inspiré d'une histoire vraie.



🚌 Mettis A et B : arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)

🚌 Navettes 83 et 81 : arrêt place d'Armes

🚗 Parkings : Saint-Jacques ou Comédie





Dimanche 12 octobre

VISITE CUIDÉE

Découverte des coulisses d'une exposition

⌚ 16 h

📍 Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits
de l'Homme

€ Gratuit
30 personnes maximum

En partenariat avec le Centre
Pompidou-Metz.

Guidés par un conférencier,
plongez au cœur de l'architecture
spectaculaire imaginée par
Shigeru Ban et Jean de Castines.
Du forum aux jardins en passant
par les réserves, le Centre
Pompidou-Metz n'aura plus aucun
secret pour vous !

Action toute la semaine

EXPOSITIONS

Une place achetée,
une place offerte.

Le Centre Pompidou-Metz offre
une entrée gratuite par personne
de plus de 60 ans pour une entrée
achetée (un justificatif sera
demandé en caisse). Cette offre
permet de partager un moment
en famille ou entre amis pour
découvrir les expositions du
musée.

🚇 Mettis A et B : arrêt Centre
Pompidou-Metz

🚍 Navette 83 : arrêt Centre
Pompidou-Metz

🚗 Parkings : Care, Centre
Pompidou-Metz



Jeudi 16 octobre

VIE PRATIQUE

Journée nationale des aidants ⚡

⌚ De 9 h 30 à 17 h 30

📍 Salons de l'Hôtel de ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel
€ Entrée libre et gratuite
dans la limite des places
disponibles

En partenariat avec la Plateforme
de répit 57 et le Département de
la Moselle.

Vous êtes jeune, senior, en
situation de handicap ou proche
aidant ?

Participez à la Journée des
aidants, un moment privilégié
pour s'informer, échanger et se
ressourcer.

Venez découvrir vos droits, les
dispositifs de soutien existants,
et des solutions pour prendre
soin de vous au quotidien.

Rencontrez des professionnels à
votre écoute, prenez part à des
ateliers pratiques, des animations
bien-être... et rejoignez-nous pour
une marche solidaire !

Cette journée dédiée aux aidants
met en lumière leur rôle essentiel
à travers :

- Un salon d'information
animé par près de 30
partenaires spécialisés (droits,
accompagnement, soutien) ;
- Des ateliers bien-être :
cosmétique, relaxation, réalité
virtuelle.

À 16 h 30, une marche
solidaire de 2 kilomètres est
organisée au départ de la place
d'Armes, comme symbole de
reconnaissance, avec distribution
de parapluies blancs. Participer
à cette marche solidaire, c'est
affirmer notre reconnaissance
envers les aidants et mettre
en lumière leur engagement
souvent invisible. Les parapluies
blancs, portés ensemble,
symboliseront leur présence
essentielle et la solidarité qui les
entoure.

Un moment de ressource, de
partage et de sensibilisation,
ouvert à tous.

🚇 Mettis A et B : arrêt place
d'Armes ou arrêt République
(10 minutes à pied)

🚍 Navettes 83 et 81 : arrêt
place d'Armes

🚗 Parkings : Saint-Jacques
ou Comédie. Parking gratuit
place d'Armes, dans la limite
des places disponibles.

la SEMAINE BLEUE

Un programme proposé par la Ville de Metz
et son Centre Communal d'Action Sociale.

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits



En partenariat avec

