

6 > 12
OCT.
2025

VILLE DE
METZ



ÉVÈNEMENT ANNUEL
DES RETRAITÉS
ET DES SENIORS



SEMAINE
BLEUE



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 Gargan

€ 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 89
Soit via le lien : metz.fr/m0706



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.

♂ Mettis A : arrêt Cassin

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



© Association Prendre Soin Du Lien



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 Zaccāi,
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 GUIDÉE

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 Gastines. 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 : Gare, 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

