

Agenda des seniors

novembre
décembre
2025


Votre

agenda


Activités culturelles


Projections-Débats

 Les mercredis 5 novembre
et 3 décembre


 À 15 h


 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Les mercredis 12 novembre
et 10 décembre


 À 15 h


 Résidence Autonomie Désiremout
4 avenue de Lyon

 Mercredi 19 novembre et
lundi 8 décembre


 À 15 h


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

 Lundi 24 novembre et
mercredi 17 décembre


 À 15 h

 Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot

 Lundi 22 décembre

 À 15 h

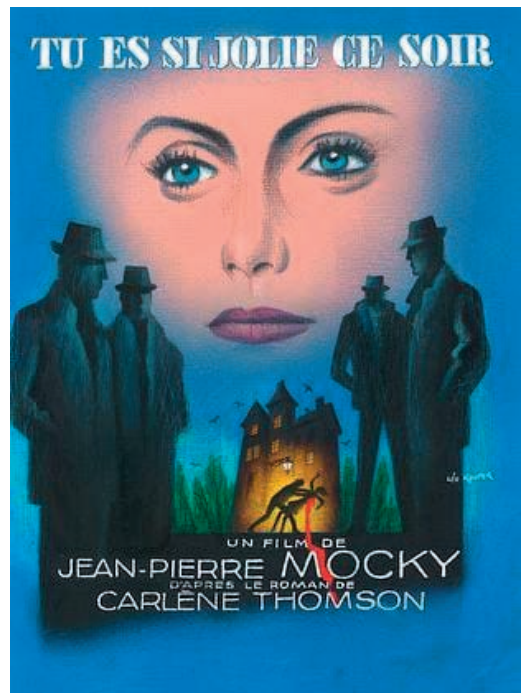
 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 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'acteur américain Robert de Niro en novembre et du réalisateur français Jean-Pierre Mocky en décembre, systématiquement suivie d'une présentation, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués.

En partenariat avec Les Petites Bobines.



Visite guidée et atelier créatif « Pierre de Jaumont, le soleil de Metz »




-  Vendredi 7 novembre
-  De 16 h à 17 h 30
-  Porte des Allemands
Boulevard André Maginot


 Inscription préalable obligatoire
au 03 87 55 53 69

€ Gratuit dans la limite des places
disponibles - 15 personnes maximum

Visite guidée de l'exposition « Pierre de Jaumont, le soleil de Metz » suivie d'un atelier sculpture.

Spectacle de lecture à voix haute

-  Mercredi 12 novembre à 15 h
-  À 15 h
-  Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot




 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit


« Vous avez quel âge ? » Question apparemment légère et pourtant lourde de complexes mais enrobée de sourires. Texte de Françoise Dorin. Lecture par Hélène Aviotte-Daurel.



Conférence « Architecture italienne et banquiers transalpins dans la République messine »




-  Vendredi 14 novembre
-  À 16 h
-  Centre socioculturel
de la Grange-aux-Bois
86 rue de Mercy


€ Gratuit - 100 places maximum

 Inscription au 03 87 55 53 69

Conférence animée par Joseph Silesi, historien local et spécialiste du patrimoine sur l'impact des banquiers italiens pendant la République messine (XIII-XVI^e siècle) et la manière dont leur présence au Moyen Âge a façonné l'architecture de la ville.

Atelier d'écriture : écrire la nature

 Samedi 15 novembre
 De 10 h à 12 h
 Médiathèque de l'Agora
 4 rue Théodore de Gargan

 Sur inscription :
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

€ Gratuit - 8 participants maximum

Les bruits, les sons, les couleurs de la nature vous inspirent ? Alors venez transformer vos perceptions en récits vibrants lors d'un atelier d'écriture.


Proposé par les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.



Représentation du spectacle théâtral «Fer autour d'un café»

 Jeudi 20 novembre
 À 15 h
 Club seniors Saint-Clément
 52 rue Saint Bernard




€ Gratuit - 30 places maximum

 Inscription au 03 87 55 53 69

Création de la Cie Arkivi, spectacle écrit à partir de témoignages de nombreuses femmes, notamment d'épouses de mineurs en Lorraine, mêlant histoire personnelle et patrimoine local.

À NE PAS MANQUER

Soirée de clôture de la 8^e édition du festival littéraire et itinérant « Au fil des Ailes »

 Samedi 22 novembre
 À partir de 17 h 30
 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

€ Entrée libre

Spectacle « Trop d'amour »

 À 17 h 30

Spectacle cabarétique, bilingue franco-portugais où une vieille dame, jouée par une jeune femme s'empare du plateau pour nous raconter sa vie. Dans une forme énergique, rythmée et musicale, elle va faire le bilan et retraverser les événements qui l'ont marquée.

Par la Compagnie Écraser les mouches.





Table ronde « Envolées croisées »

🕒 À 19 h

En compagnie des autrices Eve Guerra, Gabriella Zalapi, Joséphine Tassy, et de l'auteur slameur Rouda autour des thèmes tels que la quête de soi et de ses origines, le retour aux racines ou encore l'exploration de l'identité à travers les mots.

En partenariat avec Interbibly, centre de ressources du livre et du patrimoine écrit en Grand Est et la librairie La Cour des Grands.

Visite au musée de La Cour d'Or

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

€ Gratuit – 20 personnes maximum

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Les Femmes et les représentations

📅 Vendredi 21 novembre

🕒 À 14 h 30

Lumière

📅 Vendredi 12 décembre

🕒 À 14 h 30

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

Café-klatzsch autour du cinéma ♿

📅 Mercredi 26 novembre

🕒 À 15 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

En partenariat avec Les Petites Bobines.

Visites au FRAC Lorraine Du 17 octobre 2025 au 1^{er} février 2026

Tous les dimanches à 17 h

1 bis rue des Trinitaires

 Gratuit sans réservation –
19 personnes maximum

L'exposition *Devant la douleur des autres* 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.

Proposées par le FRAC Lorraine.

**Atelier carterie** Lundi 1^{er} décembre

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.



Des cours pour les grands et les non-musiciens au Conservatoire! ♿

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

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

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

📅 Les lundis 3, 10, 17 et 24 novembre
et les lundis 1^{er}, 8 et 15 décembre
🕒 De 17 h à 19 h

📅 Les jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre
et les jeudis 4, 11 et 18 décembre
🕒 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 3, 10, 17 et 24 novembre
et les lundis 1^{er}, 8 et 15 décembre
🕒 De 16 h à 17 h

📅 Les mercredis 5, 15, 19 et 26 novembre
et les mercredis 3, 10 et 17 décembre
🕒 De 16 h 15 à 17 h 15

📅 Les jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre
et les jeudis 4, 11 et 18 décembre
🕒 De 16 h à 14 h

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

📅 Les lundis 3, 10, 17 et 24 novembre
et les lundis 1^{er}, 8 et 15 décembre
🕒 De 14 h à 16 h

📅 Les mercredis 5, 15, 19 et 26 novembre
et les mercredis 3, 10 et 17 décembre
🕒 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.





Conférence « L'Art Déco à Metz pendant les années 30 »

 Jeudi 11 décembre

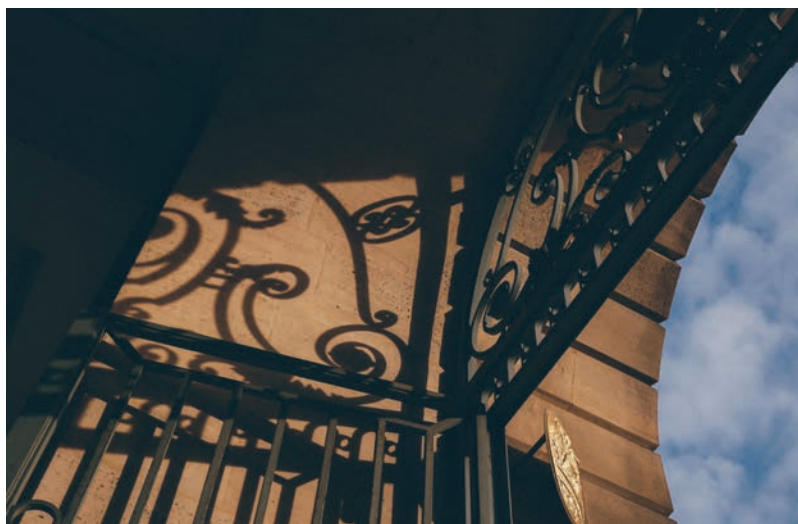
 À 14 h 30

 Club seniors Saint-Clément
52 rue Saint Bernard


 Gratuit- 50 places maximum


 Inscription au 03 87 55 53 69


Christiane Massel, plasticienne et universitaire, présente une période méconnue de l'architecture messine pendant l'entre-deux guerres. À découvrir absolument!




Conférence « L'économie sociale et solidaire : une vision de l'économie pour le bien-être de tous »


 Jeudi 18 décembre

 À 14 h 30

 Centre socioculturel de Queuleu
53 rue des Évêchés

 Bus L4 arrêt Claudel

 Gratuit- 50 places maximum


 Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec l'Université de Lorraine.

À NE PAS MANQUER

Projet Seniors en scène : rejoignez la troupe! &

À partir de janvier 2026, la Compagnie MAVRA animera des ateliers pour accompagner toutes celles et ceux qui veulent participer à la préparation et/ou à la représentation d'une pièce de théâtre. Il y aura un rôle pour chaque volontaire, à la mesure de ses envies et de ses possibilités. Alors si vous souhaitez participer à la création de ce spectacle dont vous êtes les héros, contactez-nous!

 Informations et inscriptions au 03 87 55 53 69, jusqu'au 28 novembre.


Dans le cadre du projet GRACE et en collaboration avec la Compagnie MAVRA.




Activités de loisirs

Matches de basket-ball Metz Canonniers


Metz Canonniers – Saint-Chamond Andrezieux

 Vendredi 7 novembre


Metz Canonniers – Loon Plage


 Vendredi 21 novembre

Metz Canonniers – Fos Provence


 Vendredi 5 décembre


Metz Canonniers – Berck

 Vendredi 19 décembre

 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 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.


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.





Sport

Yoga

 Les mardis

 À 14 h 30

 Club seniors Queuleu 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 Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 Les mercredis
 De 9 h à 10 h

 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



€ Payant

 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.


Gym douce en Résidence Autonomie

 Les mardis 4 et 18 novembre,
2 et 16 décembre

 De 13 h 30 à 14 h 15
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

 De 15 h 30 à 16 h 45
 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 De 16 h 45 à 17 h 30
 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit – De 5 à 10 personnes
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.

Qi gong


 Les lundis 3 et 17 novembre, 1^{er} décembre

 De 14 h 15 à 15 h 15

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés


 De 15 h 45 à 16 h 45


 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Les vendredis 7 et 28 novembre, 12 décembre

 De 10 h à 11 h

 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille


 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.




Sports seniors

 Les jeudis 13 et 27 novembre, 10 décembre

 De 15 h 45 à 17 h

 Gymnase Paul Rabelais
9 rue de la Croix


Divers sports et activités physiques adaptés (boccia, tir à l'arc, streetgolf, tennis de table...)


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 15 participants maximum


En partenariat avec l'Ecole des Sports.


Marches mensuelles


 Mardi 18 novembre


 À 10 h

 Rendez-vous sur le parking du Golf de Metz Technopôle
3 rue Félix Savart 57070 Metz

 Mardi 16 décembre

 À 10 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.

Bien-être / Prévention




Atelier « Bienvenue à la retraite »




 Les lundis 10 et 17 novembre
 De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30
 Centre socioculturel de Magny
 Club de la Belle Époque
 44 rue des Prêles


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

€ Gratuit - 12 participants maximum

Atelier diététique « Adapter son alimentation face aux maladies cardio-vasculaires »





 Mercredi 5 novembre
 Résidence Autonomie Sainte-Croix
 10 rue du Haut de Sainte-Croix
 De 15 h à 17 h


 Mercredi 12 novembre
 Résidence Autonomie Haute-Seille
 36 rue Haute-Seille
 De 15 h à 17 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

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

À NE PAS MANQUER *Journée d'information et de prévention de l'audition*

 Jeudi 6 novembre
 De 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h
 Centre socioculturel de Vallières
 90 rue de Vallières
 Bus C13 arrêt Jousse

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit - 40 personnes maximum


Des conférences informatives,
 des tests auditifs gratuits et des
 conseils personnalisés seront
 proposés pour aider les participants
 à mieux comprendre et gérer leur
 audition. Cette journée est une
 belle opportunité pour les seniors
 de s'informer sur les moyens de
 préserver leur santé auditive et de
 découvrir les ressources disponibles
 pour les accompagner.

En partenariat avec l'association ARDDS 57.




Sono relaxation

 Jeudi 20 novembre


 À 15 h


 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Vendredi 21 novembre


 À 15 h


 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Jeudi 27 novembre

 À 15 h

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

 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit – 5 personnes 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.






Conférence «Rénover et adapter son habitat. Et si vous passiez à l'action?»


 Jeudi 27 novembre

 À 14 h 30

 Club seniors Queuleu - Tivoli

12 rue des Vosges (entrée par le bas de la rue du 19 novembre)


 Gratuit - 40 places maximum

 Inscription au 03 87 55 53 69


Vous souhaitez rénover énergétiquement votre habitat ou l'adapter face au handicap ou la perte d'autonomie ? L'ALEC du Pays Messin et ses conseillers France Rénov' vous donnent rendez-vous pour une conférence pour des conseils individuels et une conférence sur la rénovation énergétique et l'adaptation de l'habitat face à la perte d'autonomie.

En partenariat avec l'ALEC du Pays Messin.

Ateliers mémoire en Résidence Autonomie


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit - 10 personnes maximum


 Les mercredis 12 et 26
novembre, 10 décembre


 À 10 h


 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Les jeudis 13 et 20 novembre,
11 décembre

 À 11 h

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

 Les jeudis 6, 17 et 27
novembre, 18 décembre

 À 9 h 45

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés


 À 11 h


 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

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 en club senior

 Vendredi 28 novembre

 À 14 h 30

 Club des 4 Bornes
2 rue des Bournon

€ Gratuit - 20 personnes maximum

 Inscription au 03 87 55 53 69

Sophrologie


 Les lundis 24 novembre et 8 décembre

 À 15 h

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Les mardis 25 novembre
et 16 décembre


 À 10 h

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

 Les lundis 17 novembre et 15 décembre

 À 15 h

 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille




 Inscription au 03 87 55 53 69




€ Gratuit - 5 personnes maximum




En partenariat avec Sophrolor.




Vie pratique

À la rencontre des seniors

 Jeudi 6 novembre
 De 9 h à 12 h
 Mairie de quartier de Borny
 11 rue de Pange

 Mardi 25 novembre
 De 9 h à 12 h
 Mairie de quartier de Bellecroix Les Bordes
 13 rue de Toulouse


 Lundi 15 décembre
 De 9 h à 12 h
 Mairie de quartier de Vallières
 3 rue des Bleuets

 Mercredi 17 décembre
 De 9 h à 12 h
 Hôtel de Ville
 1 place d'Armes J.-F. Blondel

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

La fin de vie et le deuil


 Jeudi 13 novembre

Les fêtes de fin d'année

 Jeudi 11 décembre 2025

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

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

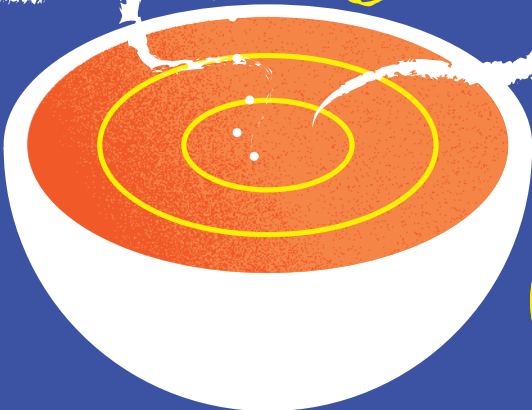
 Inscription au 03 83 95 39 48
 ou dr5asl@probtpt.com

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.

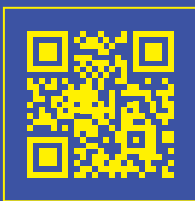
Proposé par le Service Action Sociale de PRO BTP.

Concours
de la meilleure
soupe
de
Metz

3^e
édition



Plus d'infos



Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits

LES

actus

Une fin d'année enchantée à Metz!

Saint-Nicolas: plongée dans le monde polaire

📅 Les 6 et 7 décembre

📍 Esplanade

Les 6 et 7 décembre, Metz célèbre la Saint-Nicolas avec un événement festif pour petits et grands. Cette année, le défilé prévu le dimanche propose un voyage dans le monde polaire, dans le cadre de l'Année internationale de la préservation des glaciers 2025.

📅 Samedi 6 décembre



- Présence de Saint-Nicolas accompagné du Père Fouettard pour un temps d'échanges avec les enfants et prises de photographies
- Chants traditionnels interprétés par des chorales du Grand Est et animations diverses

📅 Dimanche 7 décembre

- Grand défilé, en présence de Saint-Nicolas et du Père Fouettard, composé de chars décorés et de déambulations artistiques dans les rues du centre-ville
- Chants traditionnels interprétés par des chorales du Grand Est et animations diverses



Noël à Metz: marché merveilleux!

 Du 21 novembre au 30 décembre
 Sur 5 places messines

Venez célébrer la fin d'année à Metz en visitant le Marché de Noël du 21 novembre au 30 décembre! Plus de 130 chalets vous attendent sur 5 places emblématiques de la ville. Nouveauté 2025: une patinoire synthétique place de la République.

Place Saint-Louis, place Saint-Jacques, place de la République et place d'Armes J.-F. Blondel:

- De 11h à 22h les vendredis et samedis
- De 11h à 21h du dimanche au jeudi

Place de la Comédie:

- De 11h à 23h les samedis et dimanches
- De 17h à 23h du lundi au vendredi

- ① Le Marché de Noël sera fermé le 25 décembre, ainsi que le 24 décembre à 16h et le 30 décembre à 20h.
- ① À savoir: les transports en commun du réseau LE MET' et les parkings relais sont gratuits les samedis et dimanches durant toute la période du Marché de Noël.

Les chalets de Noël solidaires de la place de la République

Grâce à la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale, trois chalets solidaires sont une fois de plus gracieusement mis à disposition d'associations du territoire relevant de l'économie sociale et solidaire, du commerce équitable, du handicap, des domaines de la solidarité et du caritatif ou encore de la transition écologique.

Les objectifs?

- Mettre en valeur des productions solidaires et durables;
- Faire connaître les activités des structures présentes auprès du grand public;
- Promouvoir des projets avec une finalité solidaire, humanitaire ou environnementale forte.

Grâce à vos achats, faites rimer générosité avec solidarité!

- ① Retrouvez toutes les informations sur metz.fr



Retour sur la Semaine bleue 2025

La Semaine bleue, événement annuel des retraités et des seniors, a rassemblé près de 800 personnes à Metz du 6 au 12 octobre !

Le 6 octobre, la manifestation a débuté par **une grande concertation** à l'Hôtel de Ville. Vous étiez invités à une consultation citoyenne, afin d'évaluer le plan d'actions 2023-2025 de la commune. Un rendez-vous participatif essentiel pour construire le bien-vieillir à Metz.



Le lendemain, vous avez profité d'une **sieste musicale et théâtrale** à l'Agora, dans le cadre d'un projet artistique porté par la compagnie Mavra qui, après avoir récolté des témoignages de seniors cet été, a abordé avec humour les préjugés liés à l'âge. Une première étape en vue de la réalisation d'une pièce de théâtre en 2026 (voir p.11).

Le 8 octobre à l' Arsenal Jean-Marie Rausch, vous avez assisté à **un spectacle de l'humoriste mosellan Julien Strelzyk**, nourri de quelques clin d'oeil tendres et piquants aux «vieux» et aux retraités.



Temps fort de la semaine, le 9 octobre au départ de l'Esplanade, la «**Mobil'Aînés**» a rassemblé des binômes intergénérationnels pour une douce et courte marche décalée. Pensée pour les personnes âgées à mobilité plus ou moins réduite, cannes, déambulateurs et fauteuils roulants étaient les bienvenus. L'opération visait à souligner les rapports entre les générations et mettre en avant la relation aidant/aidé. Elle était précédée de la « Mobil' Danse », chorégraphie festive pour mettre joyeusement les corps en mouvement...

Marche encore le lendemain, à travers Metz, mais cette fois-ci **patrimoniale et gourmande**.

Une semaine bien remplie qui a débouché sur un week-end de découvertes : au cinéma Klub le samedi pour la projection du film « Un Petit Miracle », où une maison de retraite prend un sacré coup de jeune ; et au Centre Pompidou-Metz le dimanche pour plonger dans les **coulisses du musée et de ses expositions**.

Merci à tous pour la participation à cet événement phare dédié au bien-être des seniors messins !

Distribution des colis de fin d'année

Comme chaque année, la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale sont heureux d'offrir aux seniors messins un colis de fin d'année.

- ① Pour permettre un retrait dans les meilleures conditions, la distribution se déroulera en deux temps :

1. Première phase de distribution sur 3 sites principaux

Mercredi 3 et jeudi 4 décembre 2025 de 8 h à 20 h :

- Centre socioculturel de Borny – Rue du Vermandois
- Centre Saint-Denis de la Réunion – 2 route de Lorry
- Hôtel de Ville – 1 place d'Armes J.-F. Blondel

Ces sites ont été spécialement choisis pour leur accessibilité et leur confort : horaires élargis, parkings gratuits, arrêts de bus à proximité. Il sera également possible de retirer le colis par procuration.

2. Poursuite de la distribution dans les mairies de quartiers

À partir du lundi 8 décembre 2025, vous pourrez retirer votre colis **dans toutes les mairies de quartier**, aux horaires habituels d'ouverture.

Cette seconde étape permet une distribution au plus près de votre domicile et permet d'éviter tout déplacement inutile pour un retrait simple, pratique et convivial.

- ① Plus d'informations :
Allo Mairie 0800 891 891
(appel et service gratuits)

Besoin de soins immédiats : les bons réflexes quand on habite l'Eurométropole de Metz

Dans le cadre du Contrat Local de Santé, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Metz et Environs (CPTS) a conçu une plaquette d'information.

Où la trouver ?

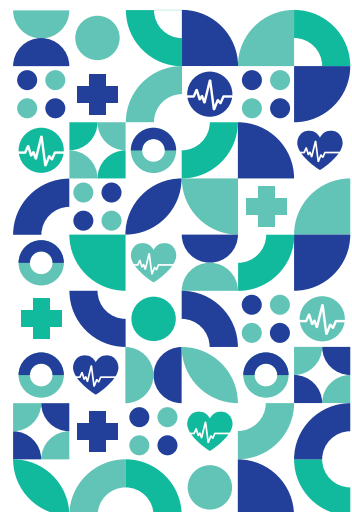
Vous pourrez la trouver à l'accueil de la Maison de la Métropole, dans les mairies des communes, dans les équipements de la Ville de Metz, dans les Centres Communaux d'Action Sociale, dans les pharmacies et centres de soins.

Vous pouvez également la télécharger en scannant ce QR code :



BESOIN DE SOINS IMMÉDIATS ?

Les bons réflexes quand on habite
l'Eurométropole de Metz



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

federationseniormoselle.com

grandest.mutualite.fr

Infos accès aux droits

moselle.fr

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Association Intemporelle

€ Entrée libre et gratuite

i Informations au 06 23 98 30 49
auprès de Cyril Kuhn

Activités proposées: jeux de société, théâtre intergénérationnel pour débutants, tennis de table, temps conviviaux...

Association Club Seniors Les Amis d'Ariane

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

€ Activités gratuites

📅 Inscription préalable obligatoire:
clubseniorslesamisdariane@gmail.com

Activités proposées: marche santé, jeux de société, création d'une chanson avec l'IA, activités physiques adaptées, nutrition, atelier écriture...

Centre social Arc en ciel

📍 71 rue Mazelle

€ Adhésion: 2 €/an
Ateliers gratuits


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


Activités proposées: marche, gym douce, ateliers créatifs, atelier lecture, permanence numérique, repas solidaires...

Centre social KAIROS

 13 rue de Toulouse


 Les jeudis intergénérationnels


 De 14 h à 16 h

 Information sur les tarifs et inscription préalable au secrétariat auprès de Catherine Fontaine, référente familles ou Oulmi Siham, animatrice famille: 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 €)


CPN Coquelicots

 Espace Naturel Pédagogique et Convivial
Rue des Pins - Metz Vallières

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

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

Activités proposées: pause câlin avec les animaux, jardin partagé, espace aventure, balade avec les ânes...

 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.



Plateforme de répit 57

📍 11 rue Saussaie en Mi-Terre
57130 Jouy-aux-arches

📅 Inscription obligatoire
au 03 87 38 93 87

€ Séances collectives gratuites pour les aidants - 8 participants maximum

Shiatsu do in

📅 Les mercredis 5 novembre
et 3 décembre

🕒 De 15 h à 16 h 30

Le Do-in est une pratique d'automassage d'origine japonaise, qui redonne de l'énergie dans le corps. Découvrez cette technique de relaxation pour retrouver sérénité et harmonie.

Relaxation sonore

📅 Les vendredis 21 novembre
et 19 décembre

🕒 De 14 h 15 à 15 h 45

La relaxation sonore s'appuie sur un ensemble de sons pour apporter un état de détente et de lâcher prise.

Fédération seniors Moselle

📍 3 place Saint Martin

📅 Information sur les tarifs et inscription préalable obligatoire: 03 87 65 49 00 ou contact@federationseniorsmoselle.fr

Activités proposées: ateliers mémoire, activités sportives adaptées, ateliers réalité virtuelle, ateliers numériques...

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

Activités proposées: activités physiques adaptées (gym, pilates, yoga, marche), ateliers créatifs, ateliers mémoire, ateliers d'écriture, club lecture...



Éternuer dans
son coude.



Se laver les mains
régulièrement.

MAÎTRISEZ LES BONS GESTES CONTRE LES VIRUS DE L'HIVER



Porter
un masque
jetable.




Utiliser
un mouchoir
à usage
unique.





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

