

# Agenda des seniors

janvier  
février  
2026

# Votre agenda

## Activités culturelles

### Représentation théâtrale « Fer autour d'un café » ♂

⌚ Mardi 6 janvier

⌚ À 15 h

📍 Résidence autonomie Désiremont  
4 avenue de Lyon

€ Gratuit - 20 places maximum

✉ Inscription au 03 87 55 55 74

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.



### Conférence « Entre robots et rêves: l'IA vue par la science-fiction » ♂

⌚ Jeudi 22 janvier

⌚ À 14 h 30

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

€ Gratuit - 70 places maximum

✉ Inscription au 03 87 55 56 63

Comment la science-fiction a-t-elle façonné notre regard sur l'intelligence artificielle – et que nous dit-elle aujourd'hui sur nos vies ?

*En partenariat avec l'Université de Lorraine.*

## À NE PAS MANQUER

**Spectacles de lecture  
à voix haute**

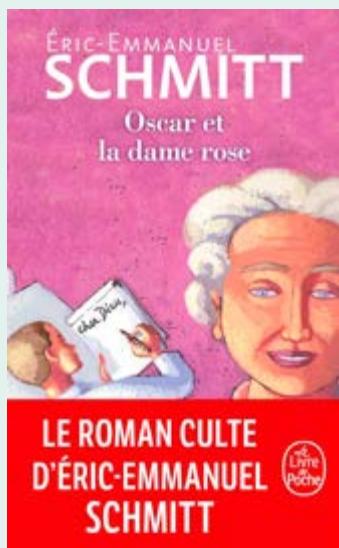
Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 55 74

Gratuit dans la limite des places disponibles - 15 personnes maximum

**Oscar et la dame rose**

Mardi 20 janvier  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Désiremont 4 avenue de Lyon

Lecture par Hélène Aviotte-Daurel et Bernard Laurendin, d'après le roman d'Eric-Emmanuel Schmitt.

**Cercle de lecture : la liberté des sentiments dans les lettres du XVI<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle**

Jeudi 12 février  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Haute-Seille 36 rue Haute-Seille

Lecture par Hélène Aviotte-Daurel.

**Visites au musée de La Cour d'Or**

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

**Découverte de la partie antique du musée**

Lundi 26 janvier  
 À 14 h 30

Gratuit - 5 personnes maximum

Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 55 74

**Pavillon de la Biodiversité**

Jeudi 29 janvier  
 De 14 h 30 à 16 h

Gratuit - 20 personnes maximum

Inscription au 03 87 55 56 63

Le Pavillon de la Biodiversité a récemment ouvert ses portes au public. Pensé comme un espace ludique, pédagogique et immersif, ce nouvel espace de 360m<sup>2</sup> permet d'éveiller les consciences à l'incroyable richesse de la biodiversité. N'attendez plus, et venez, vous aussi, découvrir le Pavillon et les 400 spécimens qu'il abrite !

**Vestiges des mondes**

Lundi 2 février  
 De 15 h à 16 h 30

Gratuit - 20 personnes maximum

Inscription au 03 87 55 56 63

La visite « Vestiges des mondes » vous permettra de découvrir les vestiges du complexe thermal conservé au musée fraîchement restauré, des éléments d'architecture des demeures patriciennes au temps de la République messine ou encore des œuvres picturales magnifiant des ruines. Une invitation à découvrir les traces de civilisations disparues.

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



## Visite guidée et atelier créatif « Jacques Villon, l'artiste des vitraux de la cathédrale » ⚡

⌚ Mardi 27 janvier

⌚ De 14 h 30 à 16 h

📍 Porte des Allemands  
Boulevard André Maginot

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

📝 Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 56 63

La Porte des Allemands accueille une exposition exceptionnelle consacrée à Jacques Villon (1875-1963), figure atypique du cubisme. Artiste de la lumière et du mystère, Villon réalisa en 1957 les vitraux de la chapelle du Saint-Sacrement de la cathédrale Saint-Étienne de Metz. L'exposition présente des œuvres originales ainsi que les maquettes préparatoires de ces vitraux, véritables trésors de couleur et de spiritualité.

## Conférence « Everest, engagement et aventure humaine » ⚡

⌚ Jeudi 29 janvier

⌚ À 16 h

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

€ Gratuit - 70 places maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

Découvrez le parcours hors du commun de Lilian Schug, aventurier messin et explorateur passionné, qui a porté son regard – et ses pas – jusqu'aux sommets du monde, porteur d'une mission solidaire pour l'association Marie et Mathias.

## 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 56 63

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

⌚ Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier et les lundis 2 et 9 février

⌚ De 17 h à 19 h

⌚ Les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier et les jeudis 5 et 12 février

⌚ 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 5, 12, 19 et 26 janvier et les lundis 2 et 9 février

⌚ De 16 h à 17 h

⌚ Les mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier et les mercredis 4 et 11 février

⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

⌚ Les jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier et les jeudis 5 et 12 février

⌚ De 14 h à 16 h

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

⌚ Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier et les lundis 2 et 9 février

⌚ De 14 h à 16 h

⌚ Les mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier et les mercredis 4 et 11 février

⌚ 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 « Le dragon de Metz : histoire, mythes et traditions » ⚡

⌚ Jeudi 5 février

⌚ À 17 h

📍 Club Saint Clément  
52 rue Saint Bernard

€ Gratuit - 50 places maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

Le Graouilly, dragon légendaire et symbole de Metz : venez redécouvrir son histoire, ses récits et son rôle dans les traditions locales.



## Conférence « La musique en Moselle : un patrimoine vivant » ⚡

⌚ Jeudi 12 février

⌚ À 14 h 30

📍 Club des 4 bornes  
2 rue des Bourdon

€ Gratuit - 30 places maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

À travers des documents rares et des archives inédites, Robert Schoumacker propose une découverte synthétique et passionnante de l'histoire musicale en Moselle. Des traditions populaires aux influences transfrontalières, cette conférence met en lumière la richesse et la diversité d'un patrimoine sonore qui façonne l'identité culturelle du territoire.

*En partenariat avec les Archives départementales de Moselle.*

# Activités de loisirs

## Quiz autour de la musique ⚡

⌚ Vendredi 9 janvier

⌚ À 15 h

📍 Résidence Haute Seille  
36 rue Haute Seille

⌚ Vendredi 16 janvier

⌚ À 15 h

📍 Résidence Grandmaison  
2D rue des Déportés

⌚ Vendredi 13 février

⌚ À 15 h

📍 Résidence Désiremont  
4 avenue de Lyon

📝 Inscription au 03 87 55 55 74

ⓘ 10 participants maximum par jeu



## Café klatsch de Gilbert ⚡

⌚ Le jeudi 15 janvier, les mardis 27 janvier, 10 février et 24 février

⌚ À 14 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

📝 Inscription au 03 87 55 55 74

ⓘ 5 participants maximum

## Matches de basket-ball

**Metz Canonniers** ⚽

### Metz Canonniers – Orchies

⌚ Vendredi 16 janvier  
⌚ À 20 h

### Metz Canonniers – Besançon

⌚ Vendredi 23 janvier  
⌚ À 20 h

### Metz Canonniers – Mulhouse

⌚ Mardi 3 février  
⌚ À 20 h

### Metz Canonniers – Pays Salonnais

⌚ Vendredi 13 février  
⌚ À 20 h

📍 Complexe sportif Saint-Symphorien  
Boulevard Saint-Symphorien  
57050 Longeville-lès-Metz

⌚ Inscription au 03 87 55 56 63  
⌚ 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 56 63

⌚ 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 56 63

⌚ 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

Club seniors Queuleu Tivoli  
12 rue des Vosges

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 des 4 Bornes  
2 rue des Bourdon

Les mercredis  
 De 9 h à 10 h

Les jeudis  
 De 9 h à 10 h

Inscription au 03 87 55 56 63

5 ou 10 personnes maximum  
selon les séances

Payant - Possibilité d'utiliser  
le Pass Avant'âges.

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 13 janvier

À 10 h

Rendez-vous au Fort de Queuleu  
Allée Jean Burger 57070 Metz

Mardi 24 février

À 10 h

4 boulevard Saint-Symphorien  
57050 Longeville-lès-Metz

Rendez-vous sur le parking  
du complexe Saint-Symphorien  
(devant la patinoire)

Inscription au 03 87 55 56 63

Gratuit - 20 participants maximum

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

*En partenariat avec A2M - Athlétisme Metz Métropole.*





## Sports seniors ⚽ 🎲

📍 Gymnase Paul Rabelais  
9 rue de la Croix

📅 Jeudi 15 janvier : arts du cirque  
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

📅 Jeudi 29 janvier : jeux avec ballon  
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

📍 Piscine Lothaire  
44 rue Lothaire

📅 Jeudi 12 février : jeux en milieu aquatique  
⌚ De 16 h 15 à 17 h 15

€ Gratuit – 15 participants maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

*En partenariat avec l'École des Sports.*

## Boccia ⚽ 🎲

📅 Mercredi 18 février  
⌚ À 14 h

📍 Club des Anciens de la Ronde  
76 rue de la Ronde

€ Gratuit – 20 participants maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

Venez découvrir la boccia, un jeu de précision accessible à tous, convivial et particulièrement adapté aux seniors. Inspirée de la pétanque, cette activité ludique et conviviale se pratique en intérieur.

# Bien-être / Prévention

## Ateliers mémoire en Résidence Autonomie 🏠

📅 Les mercredis 14 janvier, 4 et 25 février

⌚ À 10 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille

€ Gratuit – 10 personnes maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

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.

## Visite de la nouvelle caserne des pompiers

📅 Vendredi 20 février

⌚ De 10 h à 12 h

📍 Avenue de Blida

€ Gratuit – 10 personnes maximum

📝 Inscription au 03 87 55 56 63

Venez découvrir la nouvelle et moderne caserne des pompiers, installée Avenue de Blida.



## Vie pratique

### À la rencontre des seniors ⚡

⌚ Mardi 20 janvier  
 ⏰ De 13 h à 17 h  
 📍 Mairie de quartier de Plantières Queuleu  
 1 rue du roi Albert

⌚ Lundi 9 février  
 ⏰ De 13 h à 17 h  
 📍 Mairie de quartier Sainte Thérèse - Nouvelle ville  
 13 rue de Toulouse

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 ⚡

⌚ Jeudi 15 janvier

**La place de la tendresse dans la relation d'aide**

⌚ Jeudi 5 février

**Les activités à partager aidant/aidé**

⌚ 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@probt.com](mailto:dr5asl@probt.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.*

# Les actus

## Des colis de fin d'année pour les seniors



La traditionnelle distribution des colis de fin d'année a eu lieu les 3 et 4 décembre sur trois sites : l'Hôtel de Ville, le centre Saint-Denis de la Réunion et le centre socioculturel de Borny.

À partir du lundi 8 décembre, les seniors ou leurs proches n'ayant pas pu se déplacer dans l'un des trois lieux de retrait proposés ont eu la possibilité de retirer leur colis dans l'ensemble des mairies de quartier.



Réserve aux seniors messins de 70 à 74 ans non imposables et aux personnes de 75 ans et plus sans condition de ressources, ce colis est devenu un incontournable des fêtes de fin d'année. Les habitants des résidences autonomie du CCAS et les résidents des EHPAD de la commune bénéficient également de ce dispositif, sans condition d'âge ni de ressources. Pour ces derniers, la distribution était directement organisée dans leur lieu de résidence.

Au total, près de 5 400 colis sucrés-salés faisant la part belle aux produits locaux ont été remis.

Pour en assurer la distribution, les agents du CCAS ont été mobilisés mais aussi des étudiants du lycée Notre Dame de Peltre, une quarantaine de bénévoles seniors ainsi que les agents des mairies de quartier.

**Une initiative solidaire qui apporte joie et réconfort aux aînés !**





## Maison des Associations de Borny Marie Judlin

Depuis son ouverture en février 2025, le centre socio-culturel de Borny accueille plus de 1000 personnes par semaine.

### Un centre, 4 missions !

- **Un projet social** pour les enfants, les jeunes et les familles avec des activités adaptées à chacun porté par le centre social C.A.S.S.I.S. ;
- **Un espace pour les associations du quartier**, avec des conditions de travail optimales et un esprit coworking ;
- **Un Lieu d'Accueil Enfants/Parents (LAEP)** pour un moment de partage et d'échange en famille, porté par la Maison d'Anjou ;
- **Un café associatif pour se retrouver**, discuter et créer du lien porté par La Relève

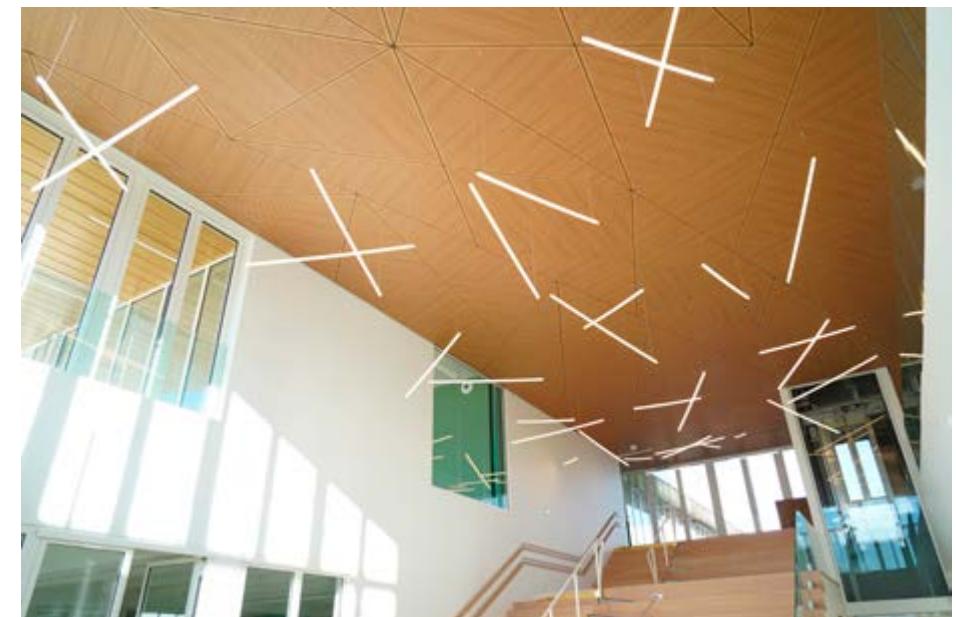
### Des équipements pour tous vos projets !

- Cuisines pros pour des événements et repas associatifs ;
- Grande salle modulable (jusqu'à 130 places) pour vos fêtes, conférences ou réunions ;
- Possibilité de louer la grande salle seule ou avec la cuisine ;
- Un espace jeune pour se retrouver entre amis ;
- Une cuisine pédagogique pour des ateliers gourmands ;
- Un toit-terrasse pour se détendre ;
- Un hall central transformable en espace de projection.

### Maison des Associations de Borny Marie Judlin

📍 Rue du Vermandois - 57070 Metz  
📅 Du lundi au vendredi  
 De 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h

📞 03 87 55 55 77  
🔗 [metz.fr](http://metz.fr)



# Bons plans

## Bon à savoir

### Infos culturelles

#### Agence Inspire Metz - Office de tourisme

Retrouvez toutes les visites:

 [tourisme-metz.com](http://tourisme-metz.com)

#### Centre Pompidou-Metz

Retrouvez toute l'actualité:

 [centrepompidou-metz.fr](http://centrepompidou-metz.fr)

#### Cité musicale-Metz

Retrouvez toute la programmation:

 [citemusicale-metz.fr](http://citemusicale-metz.fr)

#### Musée de La Cour d'Or

Retrouvez toute l'actualité:

 [musee.eurometropolemetz.eu](http://musee.eurometropolemetz.eu)

#### Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

Découvrez les spectacles à l'affiche:

 [opera.eurometropolemetz.eu](http://opera.eurometropolemetz.eu)

#### Bibliothèques-médiathèques de Metz

Retrouvez toute la programmation culturelle:

 [bm.metz.fr](http://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](mailto:info@fraclorraine.org)

 [fraclorraine.org](http://fraclorraine.org)

### Infos santé et activités

 [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

 [federationseniorsmoselle.com](http://federationseniorsmoselle.com)

 [grandest.mutualite.fr](http://grandest.mutualite.fr)

### Infos accès aux droits

 [moselle.fr](http://moselle.fr)

 [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

## Association Intemporelle

€ Entrée libre et gratuite

ⓘ 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](mailto: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](mailto: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](mailto:familles@kairos-bellecroix.fr)

€ Gratuit (sous réserve d'être à jour de la cotisation d'adhésion au centre socioculturel: 15€)

Activités proposées : mini-golf, loto, sortie bowling, sortie au Centre Pompidou-Metz, auberge espagnole...

## 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.cpncoquelecots@gmail.com](mailto:accueil.cpncoquelecots@gmail.com)

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

Activités proposées: pause calin 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.



## Fédération seniors Moselle

📍 3 place Saint Martin

✉️ Information sur les tarifs et inscription préalable obligatoire : 03 87 65 49 00 ou [contact@federationseniorsmoselle.fr](mailto: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](mailto:sport.culture57@gmail.com)

🔗 [sport-culture.fr](http://sport-culture.fr)

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

## Notes



# 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](http://metz.fr)



Les informations sont mises  
à jour régulièrement sur  
[metz.fr](http://metz.fr)

