

Agenda des seniors

mars
avril
2026

**Votre
agenda**

Activités culturelles

Conférence «L'aviation en Lorraine»

 Lundi 9 mars

 À 15 h

 Résidence Autonomie Saint Nicolas
6 rue du Père Potot

 Inscription au 03 87 55 55 74

€ Gratuit – 10 personnes

Venez plonger au cœur de l'aviation légère et de ses multiples disciplines, avec un focus particulier sur son ancrage et son développement en Lorraine, et découvrir les différentes formes de l'aviation sportive et de loisirs, et leur rôle dans la vie associative et territoriale.

En partenariat avec l'AéroClub Nord Lorraine.

Conférence «Une histoire de loup en Moselle»

 Mercredi 18 mars

 À 14 h 30

 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 30 personnes

Animal mythique et longtemps redouté, le loup a profondément marqué l'histoire et l'imaginaire de la Moselle. Cette conférence propose de découvrir son parcours sur notre territoire, entre récits anciens, réalités historiques et enjeux actuels. Une plongée passionnante au cœur de la relation entre l'homme, le loup et la nature.

En partenariat avec les Archives départementales de la Moselle.



À NE PAS MANQUER

Fêtons le printemps!

En jouant avec les mots

Atelier printemps de la poésie

📅 Vendredi 13 mars
⌚ De 14 h 30 à 17 h
📍 Club des 4 Bornes
2 rue des Bournon

📋 Inscription au
03 87 55 56 63

€ Gratuit – 15 personnes

Venez participer à une exploration drôle, ludique et poétique des expressions françaises.

En marchant

Marche de printemps

📅 Mardi 17 mars
⌚ À 10 h
📍 Rendez-vous sur le parking du complexe Saint-Symphorien (devant la patinoire).
4 boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-Lès-Metz

📋 Inscription au
03 87 55 56 63

€ Gratuit – 20 personnes

Marche de 5-6 kilomètres avec un passage par le Jardin Botanique de Metz.

En partenariat avec A2M – Athlétisme Metz Métropole.

En prenant soin de soi

Atelier diététique « Comment booster sa santé au printemps »

📅 Mardi 7 avril
⌚ De 9 h 30 à 11 h 30
📍 Centre socioculturel Cassis (face à la BAM)
Rue du Vermandois
🚗 Mettis A – Station Hauts de Blémont

📋 Inscription au
03 87 55 56 63

€ Gratuit – 30 personnes

Avec l'arrivée du printemps, c'est le moment idéal pour redonner de l'élan à son corps. Cet atelier vous propose des conseils simples et adaptés pour améliorer votre énergie, renforcer vos défenses naturelles et adopter une alimentation équilibrée.

En partenariat avec le campus de formation MEWO.





Visites au musée de La Cour d'Or

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

📅 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 20 personnes

La maternité à travers les âges

📅 Mercredi 18 mars
🕒 De 14 h 30 à 16 h

Découvrez grâce à un parcours inédit dans le musée, les œuvres qui, à travers les siècles et les civilisations, nous parlent de la maternité. Elles disent les liens qui unissent les mères et leurs enfants, révèlent les rites qui entourent la naissance et rendent hommage à la maternité, la rapprochant parfois du sacré.

Pavillon de la Biodiversité

📅 Lundi 27 avril
🕒 De 15 h à 16 h 30

Le Pavillon de la Biodiversité a récemment ouvert ses portes au public. Pensé comme un espace ludique, pédagogique et immersif, ce nouvel espace de 360m² 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 !

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



À NE PAS MANQUER

La fête du court métrage &

📅 Inscription préalable obligatoire
au 03 87 55 56 63

€ Gratuit dans la limite des
places disponibles

La Fête du court métrage revient
du 25 au 31 mars 2026 pour sa 10^e
édition, partout en France.

Maturité: l'âge de transmission

📅 Vendredi 27 mars

🕒 À 17 h

📍 Le Cap

1 avenue Robert Schuman

Le rire dans les années 60

📅 Mardi 31 mars

🕒 À 14 h 30

📍 Club seniors Saint-Vincent

Place du Forum

Des ateliers dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz! ♿

📍 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

📅 Inscription : servicesauxpublics@mairie-metz.fr

€ Gratuit - 8 personnes

Atelier «Jeu de société»

📅 Jeudi 19 mars
🕒 De 14 h à 16 h

Vous aimez les jeux, les défis ?
Offrez-vous une parenthèse conviviale autour de jeux de société, bonne humeur garantie !

Atelier d'écriture

📅 Samedi 25 avril
🕒 De 10 h à 12 h

Et si vous passiez de l'objectif au manuscrit ? À l'occasion du bicentenaire de la photographie, venez explorer la frontière entre le regard et l'écrit lors d'un atelier d'écriture dédié à l'art de capturer l'instant par les mots. Vous pourrez apporter vos propres photos si vous le souhaitez.

Visite guidée «François Schuiten, bédéiste architecte d'imaginaires» ♿

📅 Mercredi 1^{er} avril
🕒 De 14 h 30 à 15 h 30
📍 Porte des Allemands
Boulevard André Maginot

📅 Inscription préalable obligatoire
au 03 87 55 56 63

€ Gratuit dans la limite des places disponibles - 20 personnes

La Porte des Allemands vous invite à plonger dans un monde fascinant, entre bande dessinée, imaginaire et poésie visuelle à la rencontre de François Schuiten. Venez découvrir des villes imaginaires spectaculaires, où l'architecture et le rêve se rencontrent.



© François Schuiten

Visites au FRAC

 **FRAC Lorraine**
1 bis rue des Trinitaires

€ Gratuit - 19 personnes par visite

**Visite guidée de l'exposition
Impermanences de Beverly Buchanan
avec Hélène Yamba-Guimbi**

 Tous les dimanches
 À 17h

 Entrée libre

La pratique de Buchanan soulève des questions essentielles: elle évoque l'architecture sous un angle organique, humain. Elle lui donne une dimension réparatrice, tout en la considérant en relation étroite avec les problématiques structurelles du travail, du logement et de la santé.

**Visite des expositions
interprétée en LSF**

 Dimanche 12 avril
 À 17h

 Sur réservation, minimum 7 jours à l'avance à reservation@fraclorraine.org

La pratique de Beverly Buchanan soulève des questions essentielles: elle évoque l'architecture sous un angle organique, humain. Elle lui donne une dimension réparatrice, tout en la considérant en relation étroite avec les problématiques structurelles du travail, du logement et de la santé.



 © Beverly Buchanan, Large Tulips, 2007. Courtesy de l'artiste, Estate of Beverly Buchanan et Andrew Edlin Gallery, New York

Visite subjective « Sous le même toit »

📅 Jeudi 16 avril
🕒 À 18 h 30

📋 Sur réservation :
reservation@fraclorraine.org

Un artisan charpentier vous propose un parcours singulier de l'exposition coloré par son expérience dans la fabrication de structures en bois. Venez en apprendre davantage sur les toits qui nous abritent et sur le travail de Beverly Buchanan.

Visite jardin et patrimoine

📅 Samedi 18 avril
🕒 À 16 h

📋 Entrée libre

Découvrez le bâtiment du FRAC Lorraine, l'Hôtel Saint-Livier, ainsi que son jardin ! Liliana Motta artiste-botaniste, née en 1959 à Buenos Aires (AR), aime les plantes hors normes. Depuis 2010, elle s'engage aux côtés du 49 Nord 6 Est, pour la réhabilitation des « plantes étrangères » qu'elles soient curatives ou au contraire invasives, voire de « mauvaises herbes » !



Conférence : « Metz 1500 : pouvoir et culture urbaine au temps de Philippe de Vigneulles »

📅 Mercredi 29 avril
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors Saint Clément
52 rue Saint Bernard

📋 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 50 personnes

Marchand messin de la fin du Moyen Âge, Philippe de Vigneulles nous a laissé des récits passionnants sur la vie à Metz il y a plus de cinq cents ans. À travers ses chroniques et son Journal, il raconte les événements marquants de son époque, mais aussi le quotidien des habitants, leurs peurs, leurs espoirs et leurs conflits. Cette conférence invite à rencontrer un témoin curieux et attentif, dont les écrits font revivre une ville et une époque en pleine transformation. Animée par Sébastien Wagner, historien.

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

 Participation gratuite à ces séances 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.

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

 Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars et 27 avril
 De 17 h à 19 h

 Les jeudis 5, 12, 19 et 26 mars, 2, 9 et 30 avril
 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 2, 9, 16, 23 et 30 mars et 27 avril
 De 16 h à 17 h

 Les mercredis 4, 11, 18 et 25 mars, 1^{er}, 8 et 29 avril
 De 16 h 15 à 17 h 15

 Les jeudis 5, 12, 19 et 26 mars, 2, 9 et 30 avril
 De 16 h à 14 h

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

 Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars et 27 avril
 De 14 h à 16 h

 Les mercredis 4, 11, 18 et 25 mars, 1^{er}, 8 et 29 avril
 De 14 h 15 à 16 h 15



Activités de loisirs

Matches de basket-ball Metz Canonniers

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

📅 Information et inscription
au 03 87 55 56 63

€ Gratuit

📅 Dates des matchs de la deuxième
phase sur [facebook.com/
MetzBasketLesCanonniers](https://facebook.com/MetzBasketLesCanonniers)

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.

Café-klatsch de Gilbert

📅 Les mercredis 11 mars, 25
mars, 8 avril et 22 avril

🕒 À 14 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute Seille

📅 Inscription au 03 87 55 55 74

€ Gratuit – 5 personnes par séance



Visite guidée de l'Arob@se et atelier «réalité virtuelle»

 Vendredi 17 avril
 De 14 h à 16 h
 5 place de la Bibliothèque
 Face à la médiathèque Verlaine

 Inscription préalable obligatoire
 au 03 87 55 56 63

€ Gratuit dans la limite des places
 disponibles - 10 personnes

Visite de l'Arobase, espace de découverte de la culture numérique du réseau des Bibliothèques-Médiathèques de Metz suivie d'un atelier ludique de réalité virtuelle.

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



Découverte de la ville de Metz par les pistes cyclables

 Dimanche 8 mars

 À 13 h 45

 Place d'Armes

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit

Balade à vélo d'environ 12 kilomètres avec pauses. Prêt du vélo possible sur demande. Prévoir de quoi se rafraîchir.

En partenariat avec Metz à Vélo.

Quidiball

 Mardi 24 mars

 De 10 h à 12 h

 Centre socioculturel de Vallières
90 rue de Vallières

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 12 personnes

Le Quidiball est une activité collective douce et ludique, favorisant le mouvement, l'équilibre, la convivialité et la mémoire. Venez découvrir ce jeu accessible à tous.



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 l'association CYDE.

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

€ Information sur les tarifs et inscription au 03 87 55 56 63. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

 5 ou 10 personnes selon les séances

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.

Marche mensuelle

 Mardi 7 avril

 À 10 h

 Rendez-vous au Fort de Queuleu
Allée Jean Burger

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 20 personnes

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

En partenariat avec A2M – Athlétisme Metz Métropole.

Boccia

 Mardi 21 avril

 De 10 h à 12 h

 Centre socioculturel de Vallières
90 rue de Vallières

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 20 personnes

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.



Vie pratique

À la rencontre des seniors

 Mercredi 11 mars

 À 9 h

 Mairie de quartier de Magny
14 rue Jean d'Apremont

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.



Ateliers mémoire en Résidence Autonomie

 Les mercredis 11 mars, 1^{er}, 15 et 24 avril

 À 10 h

 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 10 personnes

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.

Ateliers mémoire en club seniors

 Jeudi 19 mars

 À 14 h 30

 Club seniors St Clément
52 rue Saint Bernard

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 20 personnes

Les

actuels

Démarche «Ville Amie des Aînés»: maintien du label niveau platine pour Metz

En mars 2022, la Ville de Metz s'était donnée pour objectif d'obtenir le label «Ami des Aînés», qui distingue les collectivités engagées qui selon le réseau francophone des villes amies des aînés (RFVAA) «valorise les dynamiques locales innovantes en faveur des seniors».

Cet engagement a été pleinement reconnu en novembre 2022, lorsque le RFVAA a attribué à la Ville de Metz le niveau platine, la plus haute distinction du label. Metz est ainsi devenue la première ville à atteindre ce niveau, saluant la qualité, la cohérence et l'ambition de sa politique publique en direction des aînés.

Ce label, soutenu par des partenaires nationaux tels que le ministère des Solidarités et de la Santé, la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA), la Banque des Territoires et l'Assurance Maladie, s'inscrit pleinement dans la stratégie nationale en faveur du bien-vieillir.



Un audit à mi-parcours

Attribué pour une durée de six ans (2022–2028), le label prévoit un point d'étape à mi-parcours au bout de 3 ans. L'audit permet d'apprécier



les avancées réalisées depuis l'obtention du label et d'évaluer l'efficacité des actions mises en œuvre. Il garantit également la continuité et la cohérence de la démarche, tout en consolidant la dynamique territoriale en faveur des aînés.

En décembre 2025, la Ville de Metz a été auditionnée par le

RFVAA. Le 2 janvier 2026, le comité de labellisation a confirmé par courrier que «les critères du label sont pleinement respectés et que le niveau d'engagement de la collectivité demeure en parfaite adéquation avec les exigences attendues». En conséquence, la Ville de Metz maintient son niveau de labellisation platine.

Focus sur le projet collaboratif «Seniors en scène»

Pour combattre l'âgisme, discrimination et stigmatisation liées à l'âge, le projet «Seniors en scène», sensibilise aux stéréotypes sur le vieillissement avec humour, afin de changer de regard sur les personnes âgées. Il participe en outre à l'éducation artistique et culturelle de nos aînés.

À l'occasion d'une cérémonie à Paris le 17 décembre dernier, «Seniors en scène» a reçu le prix «Solidarité» des Trophées idealCO des héroïnes et héros territoriaux ! Par ces récompenses, le réseau idealCO – premier réseau professionnel destiné aux collectivités locales – et ses partenaires célèbrent les femmes et les hommes de terrain qui s'engagent pour le bien public et construisent ensemble le monde de demain.

Les témoignages de seniors au cœur du projet

«Seniors en scène» a débuté en 2025 par la collecte de témoignages et la rédaction de sketches, en mettant à contribution les seniors messins, pleinement acteurs du projet, encadrés par la compagnie

de théâtre Mavra. Puis, au mois d'octobre à l'occasion de la Semaine bleue, événement annuel dédié aux retraités et aux seniors, une première restitution de ce travail, inspiré de ces témoignages, de souvenirs et du quotidien des seniors, a donné lieu à une sieste musicale et théâtrale à l'Agora.

Un projet collaboratif

Le projet «Seniors en scène» émane des seniors messins, concertés en 2024 lors d'ateliers design citoyen, animés par la chaire universitaire SIAGE et en partie financés par le réseau francophone des villes amies des aînés (RFVAA). Il mobilise des seniors volontaires, une équipe cœur coordinatrice (agents du CCAS et du Pôle culture de la Ville de Metz), la compagnie de théâtre MAVRA (55) et de nombreux partenaires : Conseil des seniors, clubs seniors, résidences autonomie, associations, équipements culturels de la ville...

Metz dans vos oreilles: des podcasts en faveur de l'inclusion

«Metz dans vos oreilles» est une série de podcasts initiée par l'association Intemporelle en partenariat avec le CCAS de Metz.

Trois épisodes, à découvrir également en vidéo, mettent en lumière des actions menées en faveur des personnes en situation de handicap à Metz.

Ces podcasts sont consultables sous forme de QR codes positionnés sur des bancs publics situés dans le centre-ville, le long de la rue Serpenoise, ainsi que sur la place d'Armes J.-F. Blondel.

À vous de les retrouver et de les scanner!



Pass Avant'âges 2026: bientôt disponible

Ce dispositif permet à tous les Messins de 65 ans et plus de bénéficier d'une aide de 25€ (pour les personnes imposables) ou 50€ (pour les personnes non-imposables) pour pratiquer une activité sportive, culturelle ou de loisirs au sein des organismes et associations partenaires. **Le Pass Avant'âges 2026 sera disponible début avril.**



**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.

① 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 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, activités physiques
adaptées, atelier de scrapbooking,
atelier mémoire...

Fédération seniors Moselle

📍 3 place Saint Martin

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

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

Théâtre: Et si c'est une fille?

📅 Vendredi 27 mars
🕒 À 20 h 15
📍 Centre socioculturel
de la Grange-aux-Bois
86 rue de Mercy

📅 Inscriptions au 03 87 55 59 87

€ Participation libre, passage d'un
chapeau en fin de représentation.

Thème de la pièce: l'égalité femmes
hommes, ses avancées et ses
reculades. Comique de situation,
théâtre humour. Jouée par la
compagnie L'atelier de Sophie.



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 CASSIS 🦿

📍 1 rue du Vermandois

📋 Inscriptions au 03 87 75 59 10
ou à l'accueil

€ Gratuit (sous réserve d'être à
jour de la cotisation d'adhésion
au centre socioculturel : 6 €)

Activités proposées : sport adapté, ateliers socio-esthétiques, ateliers sophrologie, ateliers intergénérationnels...

Centre social KAIROS 🦿

📍 13 rue de Toulouse

📅 Les jeudis intergénérationnels
🕒 De 14 h à 16 h

📋 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 €)

Activités proposées : quiz, boccia, atelier cuisine, atelier bien-être, jeux, sorties.

Association Intemporelle 🦿

€ Entrée libre et gratuite

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

Activités proposées : découverte graphique, initiation théâtre, tennis de table, temps conviviaux...

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...

Ces activités ont lieu tout au long
de l'année sauf les deux semaines
de vacances de Noël, ouvertes aux
adhérents et à tous les seniors,
accessibles à tous les publics
mais difficilement accessibles aux
fauteuils roulants.

Plateforme de répit 57

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

**Renforcement musculaire,
aqua sophrologie**

 Inscription au 03 87 38 93 87 ou
repit57@fondation-bompard.asso.fr

**Relaxation sonore, shiatsu
ou do-in, sophrologie**

 Inscription au 03 87 36 84 99

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...

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