

Agenda des seniors

mai
juin
2026

Édito

Le retour des beaux jours est toujours une invitation à sortir, à découvrir et à partager de beaux moments ensemble. Pour ce mois de mai et de juin, la Ville de Metz et le CCAS sont heureux de vous offrir un programme riche, varié et convivial.

38 animations et activités vous sont proposées, auxquelles s'ajoutent de nombreux rendez-vous organisés avec nos partenaires sur le territoire messin. Culture, bien-être, découvertes, échanges et solidarité seront au cœur de ce printemps et de ce début de l'été.

Vous pourrez profiter de visites guidées dans les lieux emblématiques de notre ville, du Centre Pompidou-Metz à la Porte des Allemands, en passant par l'Arsenal, les Trinitaires, la BAM ou encore le musée de la Cour d'Or. Des conférences viendront nourrir la curiosité et les échanges, tandis que des ateliers proposés dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz et au Conservatoire offriront de belles occasions d'apprendre et de partager.

Les activités physiques ne sont pas oubliées : marche, yoga, gym douce ou encore balade à vélo autour de la découverte du Graoulib, le service de vélos électriques en

libre-service de Metz, permettront à chacun de trouver une activité adaptée à ses envies.

Cette période sera également marquée par des temps forts solidaires et intergénérationnels, comme le vide-dressing du 10 juin au CAP, au cours duquel des vêtements donnés par des seniors seront proposés gratuitement à des étudiants. Une belle initiative qui illustre parfaitement les valeurs de générosité et de lien entre les générations qui nous animent.

Enfin, cet agenda est aussi un espace d'information utile, avec notamment des rappels importants autour du plan canicule, ainsi que la mise en lumière des actions menées envers nos seniors.

Nous espérons que cette programmation vous donnera envie de participer nombreux à ces rendez-vous et de profiter pleinement de tout ce que notre ville a à offrir.

Profitez de ce printemps dans votre ville de Metz Amie des Aînés !

Doan Tran




Adjointe déléguée aux seniors, au lien intergénérationnel, aux handicaps et à la Ville accessible et inclusive. Déléguée au quartier de Fort-Moselle


Votre agenda

Activités culturelles

Conférence

« Les sources médiévales de l'art contemporain » 

 Jeudi 7 mai
 De 18h à 20h
 Auditorium de l'École Supérieure d'Art de Lorraine
 1 rue de la citadelle

 Inscription par mail :
 metz@esalorraine.fr
 ou au 03 87 39 61 30

€ Gratuit – 20 personnes


Pourquoi le Moyen Âge fascine-t-il autant les artistes contemporains ?


Thomas Golsenne explore ces influences médiévales à travers des œuvres contemporaines et des textes critiques. À partir de son ouvrage *Un Moyen Âge émancipateur*, il questionne : des remèdes au capitalisme se cachent-ils dans le monde qui précéda son avènement ?

En partenariat avec l'ESAL.

Visites guidées



au Centre Pompidou-Metz 

 Centre Pompidou-Metz
 1 Parvis des droits de l'Homme

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 30 personnes

« Louise Nevelson »

 Samedi 9 mai
 De 16h à 17h

Icône au style inimitable, Louise Nevelson est aujourd'hui reconnue comme l'une des sculptrices majeures du XX^e siècle. Son art est généralement évoqué à l'aune du cubisme, du constructivisme, du ready-made ou des pratiques du collage des mouvements dada et surréalistes. Mais ses sources d'inspiration sont bien plus vastes et son œuvre invite à évoluer dans une histoire des arts où la danse et la performance – autour desquels l'exposition s'articule – jouent un rôle de premier plan.

« 100 pour cent François Morellet »

📅 Samedi 13 juin
🕒 De 16h à 17h

Inaugurant le centenaire de la naissance de François Morellet (1926–2016), le Centre Pompidou-Metz présente une rétrospective en 100 œuvres allant de 1941 à 2016, la plus complète jamais réalisée à ce jour. Morellet est tout à la fois le principal représentant français de l'abstraction géométrique et celui qui a le plus décisivement contribué à déstabiliser celle-ci.

En partenariat avec le Centre Pompidou-Metz.

Exposition « Le réel etcetera »

📅 Lundi 11 mai
🕒 À 14h30
📍 Arsenal Jean-Marie-Rausch
3 avenue Ney

📄 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit – 15 personnes

Patrick Kuhn recherche à travers son travail photographique une réalité jamais vue, reflet ou indice de quelque chose de profond en lui-même. Ses visions multiples du jardin botanique de Metz et d'ailleurs, constituées pendant plus de vingt ans, ses travaux suivants immortalisant des chemins ou des vues plongeantes sur les rivières de chez nous sont autant de témoins d'une envie de quitter le réel, de se laisser happer par une vision sublimée du monde.



Visite guidée de la BAM – Boîte à Musiques

📅 Mardi 12 mai
🕒 De 14h30 à 16h
📍 20 boulevard d'Alsace
🚊 Mettis A – station Hauts de Blémont




📄 Inscription au 03 87 55 56 63


€ Gratuit – 20 personnes

Conçue par l'architecte Rudy Ricciotti, la Boîte à Musiques et sa salle de concerts de 1 115 places est principalement destinée aux shows de grande ampleur. Construite en 2014 dans le quartier de Metz-Borny, la BAM fait rayonner sur la ville sa programmation éclectique et ses lumières colorées : un lieu immédiatement identifiable par les amoureux de musiques hybrides et de spectacles mémorables. Son studio-scène ainsi que ses trois studios de répétition en font un endroit précieux pour tous les groupes locaux.

En partenariat avec la Cité musicale-Metz.

Visite guidée « Léo Faber – Impression de Moselle » et atelier créatif

 Vendredi 15 mai
 De 10h à 12h
 Porte des Allemands
 Boulevard André Maginot

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 10 personnes




« Impression de Moselle », propose d'admirer, à travers des peintures, les beaux paysages mosellans. Lors de ses ateliers, Léo Faber nous invite à participer à la création d'une grande fresque collective représentant le paysage de la Porte des Allemands. Les participants seront invités à sortir en plein air pour peindre en situation réelle le paysage qui s'offre à leurs yeux.




Ils apprendront à développer leur sensibilité et, à travers un jeu de couleurs et de textures, à donner vie à une composition unique du site patrimonial.

Spectacles de lecture à voix haute




Lecture de nouvelles de Guy de Maupassant


 Lundi 11 mai
 À 15h
 Résidence Saint Nicolas
 6 rue du Père Potot

 Inscription au 03 87 55 55 74

€ Gratuit - 20 personnes

Lecture des belles lettres de la langue française

 Lundi 18 mai
 À 15h
 Résidence Grandmaison
 2D rue des Déportés

 Inscription au 03 87 55 55 74



€ Gratuit - 20 personnes

Visites au FRAC

 FRAC Lorraine
 1 bis rue des Trinitaires

 Jauge d'accueil limitée à 19 personnes

Visite guidée de l'exposition «Impermanences»



 Tous les dimanches
 jusqu'au 16 août 2026
 À 17h

€ Gratuit sans réservation

Pour la première présentation de son travail en France, le 49 Nord 6 Est déploie les œuvres de Beverly Buchanan (1940-2015) en dialogue avec la pratique d'Hélène Yamba-Guimbi (1995, France).



Visite subjective

 Jeudi 21 mai
 À 18h30

€ Gratuit sur réservation :
 reservation@fraclorraine.org
 ou 03 87 74 20 02

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.

Nuit des musées

 Jeudi 23 mai
 Expositions ouvertes de 11h à 23h

€ Gratuit sans réservation

Le Frac ouvre ses portes pour une exploration nocturne des expositions. À cette occasion, découvrez les créations des élèves de 5^e de la classe CHAAP du collège Rabelais de Metz, ayant rencontré l'artiste Hélène Yamba-Guimbi, et celles des élèves de l'école Saint Symphorien de Longeville-lès-Metz, dans le cadre du dispositif national « La classe, l'œuvre ».

Atelier « Autour du Souffle »

📅 Jeudi 18 juin
🕒 À 18h

€ Gratuit sur réservation :
reservation@fracloiraine.
org ou 03 87 74 20 02

Après une visite de l'exposition de Beverly Buchanan (30 minutes), la sophrologue Audrey Bour propose un atelier centré sur la pratique de la respiration (1 heure) : une invitation à habiter pleinement votre corps et à renouer avec vos sensations.

La Colline en fête

📅 Samedi 27 juin
🕒 Toute la journée sur la Colline
Sainte-Croix, Metz

€ Gratuit sans réservation

Cette journée festive est l'occasion de célébrer l'art dans de multiples formes au sein des institutions culturelles de la Colline Sainte-Croix. Cette année, les propositions s'articulent autour du thème « Fantômes et mémoires des lieux ». Vous pourrez assister à des ateliers et performances, découvrir les lieux au travers d'une balade à énigmes, et finir par une soirée de concerts !

En partenariat avec les Archives Municipales, le cloître des Récollets, le Conservatoire Gabriel Pierné - Eurométropole de Metz, le musée de La Cour d'Or et les Trinitaires - Cité musicale - Metz.

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

Décoration florale

📅 Mercredi 27 mai
🕒 De 14h30 à 16h

Saule, trilles, tulipes et autres clématites ornent les œuvres du musée. Grâce à la découverte de la décoration florale qui agrémenté tableaux et mobilier, vous serez au jardin au cœur des collections du musée !



Voyage dans les paysages

📅 Mercredi 10 juin
🕒 De 14h30 à 16h

Laissez-vous guider pour une visite dans les paysages des collections de peinture du musée ! De la Renaissance – où le paysage offre un cadre narratif aux histoires – aux paysages romantiques du XVIII^e siècle jusqu'aux paysages impressionnistes... De quoi découvrir, voyager et rêver dans l'espace et dans le temps !

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

Curieuse conférence : « Autobiographie et autoportrait : l'expression de soi en littérature et en peinture »

📅 Jeudi 28 mai
🕒 À 14h30
📍 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

📅 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 35 personnes

Le « Moi », en perpétuelle métamorphose, est pour de nombreux écrivains et artistes le sujet principal de leur travail. Autofiction, introspection, quête de soi, mémoires, etc. Les entreprises de représentation de soi-même sont nombreuses et variées dans le monde de la littérature et de la peinture.

Geoffrey Miltgen est Docteur en Langue et Littérature françaises, professeur agrégé en Lettres modernes et certifié en Histoire des Arts. Il enseigne au lycée et à l'Université de Lorraine.

En partenariat avec l'Université de Lorraine.

14^{ème} Challenge
HANDICAP ET TECHNOLOGIE

28 ET 29 MAI 2026
À L'ENI DE METZ

L'innovation au service du handicap

APPEL À PARTICIPATION

COMMUNICATION
AUTONOMIE
INCLUSION
PARASPORT

Reliez le défi ! Soyez innovant !
Lancez votre projet étudiant en lien avec le handicap, participez au challenge et remportez l'un des nombreux prix.

Informations & inscriptions

www.challengehandicaptechnologie.fr

enim METZ Moselle Grand Est

À NE PAS MANQUER

Challenge handicap et technologie

📅 Jeudi 28 mai
🕒 De 13h30 à 17h

📅 Vendredi 29 mai
🕒 De 9h à 12h

📍 ENIM
1 route d'Ars Laquenexy

€ Entrée libre

📄 Informations et programme complet sur : challengehandicaptechnologie.fr

Ce challenge est une manifestation inter-universitaire annuelle organisée pour inciter les étudiants et les lycéens de toute la France à être créatifs dans le domaine des aides techniques et de la compensation du handicap dans tous les domaines.

Ce challenge s'accompagne également d'autres temps forts ayant pour but la sensibilisation du grand public au handicap : conférence, animations...

Des animations dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz !

Atelier « Jeux de société » ♿

📅 Jeudi 4 juin
🕒 De 14h à 16h
📍 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

📄 Inscription :
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

€ Gratuit - 8 personnes

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

Visite de l'exposition Jean Vodaine, explorateur de formes ♿

📅 Jeudi 4 juin
🕒 À 11h
📍 Médiathèque Verlaine
1 place de la bibliothèque

📄 Inscription :
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

€ Gratuit - 15 personnes

L'exposition met en lumière l'œuvre multiple de Jean Vodaine (1921-2006), poète, typographe, imprimeur et peintre. Figure autodidacte encore méconnue, il a marqué l'édition indépendante en fondant le Groupe de Yutz, en dirigeant la revue DIRE et en inventant le poème affiche.

Une sélection d'ouvrages, de gravures et de peintures remarquables retrace son parcours créatif.


Proposé par les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.




Conférence «1552, Metz devient française»

 Lundi 8 juin

 À 15h

 Centre socioculturel de Metz Magny
Club seniors La Belle Époque
44 rue des Prêles

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 40 personnes


Plongez au cœur d'un moment décisif de l'histoire messine, lorsque la ville passe sous l'autorité du royaume de France sous le règne d'Henri II. Cette conférence, animée par François Tibaudo, retracera les enjeux politiques, militaires et européens de cet événement majeur, ainsi que ses conséquences durables sur l'identité de Metz.

En partenariat avec Histoire et Patrimoine Lorrain.




Visite guidée des Trinitaires

 Mardi 16 juin

 De 14h30 à 16h

 12 rue des Trinitaires

 Inscription au 03 87 55 56 63


€ Gratuit - 20 personnes

Situés dans le cœur historique de la ville de Metz au sein d'un ancien couvent carmélite, les Trinitaires font désormais vibrer les âmes au rythme des musiques d'aujourd'hui.

En partenariat avec la Cité musicale-Metz.


Rendez-vous littéraire

 Vendredi 19 juin

 À 17h30

 Les Frigos

Rue du Général Ferrié

 Inscription au 03 87 55 56 63


€ Gratuit - 20 personnes

Venez rencontrer Sébastien Paci, auteur de romans policiers, pour un échange autour de son univers, de ses inspirations et des coulisses de l'écriture du polar. La rencontre sera suivie d'un temps d'échanges avec le public.




Atelier immersif - Dispositif musical interactif Aura

 Vendredi 26 mai

 L'après-midi

 Bliida

7 avenue de Bliida


 1 groupe seniors 10 personnes
1 groupe personnes déficientes visuelles 10 personnes


€ Gratuit sur inscription 03 87 55 56 63

Aura est un dispositif musical sans fil, modulable et basé sur des capteurs, conçu pour permettre une pratique musicale intuitive et collective. Destiné à tous incluant les personnes en situation de handicap, les enfants, les familles et le grand public, Aura valorise le geste, la corporalité et la cocreation.



Dans le cadre de la 2^e édition de la résidence transfrontalière en arts numériques.



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 11, 18 mai et les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
 De 17h à 19h

 Les jeudis 7, 21 et 28 mai et les 4, 11, 18 et 25 juin
 De 14h à 16h



La médiation musicale ou comment se préparer au mieux aux œuvres et à la saison de la programmation des équipements culturels messins.



 Les lundis 11, 18 mai et les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
 De 16h à 17h


 Les mercredis 6, 13, 20, et 27 mai et les 3, 10, 17 et 24 juin
 De 16h15 à 17h15

 Les jeudis 7, 21 et 28 mai et les 4, 11, 18 et 25 juin
 De 14h à 16h

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

 Les lundis 11, 18 mai et les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin
 De 14h à 16h




 Les mercredis 6, 13, 20, et 27 mai et les 3, 10, 17 et 24 juin
 De 14h15 à 16h15

 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.



Activités de loisirs

Match de basket-ball Metz Canonniers

 Mardi 5 mai
 À 20h
 Complexe sportif Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz

 Information et inscription au 03 87 55 56 63

 Gratuit

Venez soutenir les Canonniers pour le dernier match de la saison contre Poissy ! 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.

À NE PAS MANQUER

Quinzaine du commerce équitable

La Quinzaine du commerce équitable organisée par la Ville de Metz se tiendra du 16 au 30 mai.

« Nourrir son esprit à l'ombre des Magnolias »

📍 Jardin du cloître des Récollets
1 rue des Récollets

📅 Samedi 16 mai
🕒 De 14h à 17h

€ Gratuit – sans réservation

Place à la découverte et au partage avec des jeux de société. Vous pourrez également échanger avec les bénévoles d'Artisans du Monde Metz et déguster des produits issus du commerce équitable.

📅 Les mardis 19 et 26 mai
🕒 De 12h à 16h

€ Gratuit – sans réservation

Venez emprunter un livre, une revue du centre de documentation et de ressources d'Artisans du Monde Metz, venez prendre un temps de pause pour le consulter dans les jardins des Récollets qui seront aménagés pour l'occasions (transat, chaises...), échanger avec les bénévoles de l'association et profiter du lieu, avec thé ou café offert (sous réserve de conditions météorologiques favorables).

Grand marché équitable et solidaire d'Artisans du Monde

📅 Samedi 30 mai
🕒 De 9h à 13h
📍 Cour Saint Etienne – rue Paul Bezanson

€ Gratuit – sans réservation

📌 En présence de nombreux partenaires associatifs (CCFD-Terre Solidaire, le Mouvement pour une Alternative Non-violente, Unis-Cité), d'artisans et producteurs locaux, Artisans du Monde Metz vous propose une matinée dédiée à la consommation responsable et à la solidarité à travers des dégustations sucrées et des ateliers ludiques.



Vide-dressing « Les seniors ont du style »

📅 Mercredi 10 juin
🕒 De 10h à 18h
📍 Le Cap – Maison des associations et des étudiants
1 avenue Robert Schuman

📄 Renseignements au 03 87 55 56 63

€ Entrée libre

Étudiants et seniors messins, venez profiter d'un vide dressing 100% gratuit ! Vêtements, chaussures, accessoires... Dégotez la perle rare ! Un moment convivial pour échanger, discuter et créer du lien entre générations.

Profitez également de ce moment pour venir à la rencontre des agents du Centre Communal d'Action Sociale qui vous communiqueront des informations sur les dispositifs seniors à Metz.

Atelier de conversation en langue allemande

📅 Les mercredis (hors vacances scolaires)
🕒 À 14h30
📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📄 Inscription au 03 87 55 56 63

€ 50€ les 12 séances

En partenariat avec AGIR abcd.

Cycle d'atelier « Anglais pour les vacances »

📅 Les mardis 26 mai, 2 et 9 juin et le vendredi 12 juin
🕒 De 10h à 11h30
📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

📄 Inscription au 03 87 55 56 63

€ 60€ – 12 personnes


📌 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges


Atelier destiné aux débutants pour découvrir l'anglais sur le thème des voyages et des vacances. Approche interactive et conviviale afin de communiquer simplement dans des situations du quotidien et acquérir des bases de vocabulaire.


En partenariat avec ENAIP.

Sport

Sports seniors


 De 15h45 à 17h

 Inscription au 03 87 55 56 63

 Gratuit - 15 personnes


Course d'orientation


 Jeudi 7 mai

 Parc de la Seille
Jardins Jean-Marie Pelt
Avenue Louis le Débonnaire




Street golf

 Jeudi 21 mai

 Parc Sainte-Chrétienne
52 rue Saint Bernard


Activité aquatique

 Jeudi 4 juin

 Piscine Lothaire
44 rue Lothaire

Tir à l'arc

 Jeudi 18 juin

 Square Loiseau de Persuis
Rue Loiseau de Persuis


En cas de mauvais temps, les activités extérieures auront lieu au gymnase du collège Rabelais, 8 rue de la Croix.

En partenariat avec l'École des Sports.





Initiation au service Graoulib'

 Mardi 19 mai


 À 9h30

 La Maison du Vélo
3 avenue Leclerc de Hauteclocque

 Inscription au 03 87 55 56 63

 Gratuit - 10 personnes


À la suite d'une présentation du service Graoulib' et de la prise en main de l'application, vous pourrez partir pour une petite balade d'une demi-heure en vélo électrique mis à disposition pour l'occasion.


 **Prévoyez une tenue adaptée, de bonnes chaussures et de l'eau. Casque obligatoire (prêt possible sur demande).**


En partenariat avec Metz à Vélo et l'Eurométropole de Metz.


Yoga

 Les mardis

 À 14h30

 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

 5 ou 10 personnes maximum selon les séances


 Information sur les tarifs et inscription au 03 87 55 56 63



 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.



 Les lundis
 De 11h à 12h

 Les mercredis
 De 10h30 à 11h30

 Les jeudis
 De 10h30 à 11h30

 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 Les mercredis
 De 9h à 10h

 Les jeudis
 De 9h à 10h

 Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon

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.







Fédération Française de Cardiologie | UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU Cœur

Marches mensuelles

 Mardi 19 mai
 À 10h
 Rendez-vous sur le parking du complexe Saint-Symphorien (devant la patinoire).
4 boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-Lès-Metz

 Mardi 2 juin
 À 10h
 Rendez-vous au Fort de Queuleu
Allée Jean Burger 57070 Metz




 Inscription au 03 87 55 56 63


€ Gratuit - 20 personnes

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

En partenariat avec A2M - Athlétisme Metz Métropole.

Parcours du cœur

 Vendredi 5 juin
 À 14 h
 Rendez-vous devant la Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 40 personnes




Boucle d'environ 5 kilomètres sur la colline boisée de Bellecroix suivie d'une collation.


En partenariat avec le club Cœur et santé de Metz.

Bien-être / Prévention

Ateliers mémoire

En Résidence Autonomie




 Les mercredis 13 et 27 mai, 3 et 10 juin
 À 10h
 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.




En club seniors


 Les mardis 26 mai et 16 juin
 De 13h45 à 15h45
 Club seniors Saint Vincent
 129 place du Forum

 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 15 personnes

Ateliers « Dictée »

 Les jeudis 21 mai et 25 juin
 À 15h
 Résidence Autonomie Saint Nicolas
 6 rue du Père Potot




 Inscription au 03 87 55 55 74


€ Gratuit - 10 personnes

Venez stimuler votre mémoire et votre orthographe dans un moment dédié aux mots et aux beaux textes de la littérature française.



Conférence « Personnes âgées et cancer : la vigilance n'a pas d'âge ! »

 Vendredi 12 juin
 À 15h
 Petit salon de l'Hôtel de Ville
 1 place d'Armes




 Inscription au 03 87 55 56 63


€ Gratuit - 40 personnes

Parce que le cancer peut toucher tout le monde, il est temps de changer notre regard sur cette maladie. Ensemble, apprenons à en reconnaître les signes d'alerte et faisons tomber les préjugés. La vigilance reste la clé pour agir le plus tôt possible.

Conférence animée par le docteur Jean-Yves Niemier, spécialiste en gériatrie et responsable de l'Unité d'Oncogériatrie du CHRU de Nancy.

Conférence « La maltraitance envers les personnes âgées »

 Lundi 15 juin
 De 9h à 12h
 Université de Lorraine
 Île du Saulcy - Bâtiment Simone Veil

 Inscription sur le site de la Chaire SIÂGE : <https://siage.org/>

€ Gratuit

Conférence animée par la Professeure Mélanie Couture, titulaire de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées et agrégée à l'École de Travail social de la Faculté des lettres et sciences humaines, Université de Sherbrooke, Québec.

LES actus

Passages Transfestival « Nouveaux rivages »



En 2026, Passages fête ses 15 ans à Metz et les 5 ans du Transfestival ! Place à une nouvelle édition vibrante et engagée du 14 au 28 mai ! Passages Transfestival rayonne d'un bout à l'autre de la cité messine et vous transmet des nouvelles transculturelles du monde à travers les chants, danses, paroles et images d'artistes multiformes, toutes générations confondues. Plus festif que jamais, venez (re)découvrir le festival avec des propositions qui vous feront chavirer, tout en douceur, dans une autre dimension.

📄 Informations, programme complet et réservations sur : passages-transfestival.fr

📌 Le Pass Avant' âges peut être utilisé pour l'achat de billets de spectacles pour ce festival.

Plan canicule : pensez à vous inscrire !

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz appelle au recensement de toutes les personnes isolées, âgées ou handicapées vivant à domicile, qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles utilisé lors du Plan Canicule.

Sont notamment concernées les personnes âgées de 65 ans et plus, les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ainsi que les personnes en situation de handicap.

L'inscription est gratuite et facultative. Elle peut être réalisée par la personne elle-même, un proche ou un professionnel.

En période de forte chaleur, si le Plan départemental d'alerte et d'urgence est déclenché, une plateforme d'appels téléphoniques est mise en place. Chaque personne inscrite reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour se prémunir de la chaleur et prendre de ses nouvelles.

📋 Renseignements et inscription :
Allo Mairie 0800 891 891

📧 contactccas@ccas.mairie-metz.fr



Le Conseil des Seniors de la Grande Région (CSGR)

Le CSGR, créé en 2023 dans le cadre d'un projet INTERREG, est une association visant à représenter les intérêts des seniors sur plusieurs territoires frontaliers européens.

Il promeut une vision du vieillissement comme une étape de vie sans connotation négative ni privilège et s'engage contre toute forme de discrimination liée à l'âge.

L'association met en avant la nécessité de lutter contre l'âgisme, tant au niveau individuel que structurel et d'en faire un enjeu de débat public.

Elle identifie des inégalités dans divers domaines comme l'emploi, la santé, le logement, la mobilité, le numérique ou encore les médias.

Le CSGR défend des principes d'équité, de dignité, d'autodétermination et d'égalité des chances pour les seniors à l'échelle européenne.

Ses actions incluent des enquêtes, des conférences et des collaborations avec des acteurs institutionnels et universitaires.

L'association prévoit également de publier des manifestes thématiques pour approfondir les principaux enjeux identifiés.

📄 Pour plus d'informations
Site internet : <https://seniorgr.eu>
Contact : seniorgr@seniorgr.eu

Candidatures à l'élection de la Reine de la Mirabelle 2026 ouvertes

La Ville de Metz est à la recherche d'une ambassadrice culturelle qui représentera Metz et ses habitants avec vigueur pendant une durée d'un an.

Afin de promouvoir l'inclusion, l'élection est ouverte à toutes les lorraines et est sans limite d'âge, à partir de 18 ans. La date limite de candidature est fixée au **dimanche 3 mai 2026 à minuit**. Un casting aura ensuite lieu le **23 mai** afin de présélectionner **8 candidates** qui présenteront un spectacle le 21 août à l'Arsenal Jean-Marie RAUSCH.

📄 Inscription : metz.fr - Devenez la nouvelle Reine de la Mirabelle

Casting
Reine de la Mirabelle 2026
Candidatures ouvertes aux Lorraines à partir de 18 ans
Devenez l'ambassadrice de la Ville de Metz !
Inscription jusqu'au 3 mai 2026 minuit sur metz.fr
#metzvilledevosenvies

Notre nouveau site est en ligne



entraide-messine.fr



Avec le soutien



Entr'Aide messine

la communauté avec et pour
les personnes concernées

S'informer

sur le vécu avec un trouble psychique

Échanger

entre personnes concernées

Agir

en luttant contre la stigmatisation



Entr'Aide messine

Avec le soutien de l'Établissement public de santé mentale de Metz Jury, le Groupe d'entraide mutuelle l'Albatros et le Conseil local de santé mentale du pays messin, la communauté Entr'Aide messine est destinée à réunir, à l'échelle du territoire messin, des personnes vivant avec un trouble psychique.

📄 Découvrez le site créé avec et pour les personnes concernées : entraide-messine.fr

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@fracloorraine.org

fracloorraine.org

Infos santé et activités

pourbienvieillir.fr

federationseniormoselle.com

grandest.mutualite.fr

Infos accès aux droits

moselle.fr

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

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...

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 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...

Journée « Bien-être »

📅 Mercredi 10 juin
🕒 De 14h30 à 17h30
📍 Les Frigos
1 rue du Général Ferrié



Spectacle « Mon Petit Coming Out »


€ Gratuit - Entrée libre

Nombreux stands autour du bien-être mental

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.

Les jeudis intergénérationnels

 De 14 h à 16 h
 7 mai : jeux de société
 21 mai : jeu inclusif
 28 mai : sortie
 4 juin : loto et auberge Espagnole
 11 juin : initiation à la Boccia
 18 juin : jeu Baccaauréat
 25 juin : goûter de fin d'année




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...

Belles Sapes


 Samedi 23 mai
 De 14h à 21h
 Complexe sportif de Bellecroix
Allée de l'Artilleur


 Information : cyril.
intemporelle@gmail.com

€ Gratuit - Sans inscription

L'incontournable défilé de mode intergénérationnel annuel ouvert à tous revient avec un village associatif pour un moment convivial inoubliable avec des animations sportives et une kermesse.

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


Relaxation sonore, shiatsu ou do-in, sophrologie


 Inscription au 03 87 36 84 99

 De 14h à 16h
 Mercredi 6 mai : sophrologie
 Mercredi 13 mai : shiatsu ou do-in
 Mercredi 20 mai : relaxation sonore
 Mercredi 27 mai : sophrologie

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