

Agenda des seniors

juillet
août
2026

Édito

Pour cette période estivale, la Ville de Metz et son CCAS vous proposent un programme riche et varié. Chacun pourra y trouver une activité adaptée à ses envies, pour faire de juillet et août, deux mois de découvertes et de rencontres.

Les événements emblématiques comme les Fêtes de la Mirabelle, Constellations et Metz Plage seront au rendez-vous. Pensées pour tous les publics, ces animations seront accessibles grâce à des aménagements permettant à chacun de profiter des activités proposées.

Plusieurs clubs seniors resteront ouverts cet été, offrant l'occasion d'aller à leur rencontre pour découvrir leurs activités : jeux de société, ateliers, marches ou sorties de groupe, autant d'occasions de partager un moment convivial.

De nombreuses visites incontournables et balades viendront enrichir ce programme : le Musée de La Cour d'Or et son Pavillon de la Biodiversité, la Cathédrale, le Centre Pompidou-Metz ou encore d'autres lieux du patrimoine messin vous offriront autant d'occasions de (re) découvrir Metz.

Le thé dansant des seniors messins à l'Hôtel de Ville fera également son retour à la rentrée : pensez dès à présent à réserver le lundi 14 septembre dans vos agendas.

L'été arrive et avec lui le soleil, mais aussi les fortes chaleurs. Chers aînés, adoptez les bons réflexes : buvez régulièrement de l'eau fraîche, restez au frais aux heures les plus chaudes, gardez un contact régulier avec votre entourage et n'hésitez pas à demander de l'aide.

Pensez également à vous signaler auprès de la mairie ou du CCAS en vous inscrivant au Plan Canicule (voir modalités p.26). Cette inscription peut être effectuée par vous-même, un proche ou un professionnel et permet de vous joindre en cas de fortes chaleurs.

Passez un bel été 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

Visites au Musée de La Cour d'Or

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

€ Gratuit – 20 personnes

📅 Inscription au 03 87 55 56 63

Le plan-relief de Metz vers 1850

📅 Vendredi 3 juillet
🕒 De 15 h à 16 h 30

Venez découvrir et observer en détails une œuvre fascinante des collections du Musée de La Cour d'Or: la copie du plan-relief présentant Metz durant les années 1820-1850, dont l'original est conservé aux Invalides, à Paris!



Le Pavillon de la Biodiversité


📅 Vendredi 21 août
🕒 De 16 h à 17 h 30

Le Pavillon de la Biodiversité a ouvert ses portes au public en 2025. Pensé comme un espace ludique, pédagogique et immersif, ce nouvel espace de 360 m² 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'Euro-Métropole de Metz.





Projections-Débats

 Mardi 7 juillet

 À 15 h

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 Gratuit – 10 personnes

 Inscription au 03 87 55 55 74


La séance s'articule en deux temps : la projection d'extraits de films de l'acteur Henry Fonda, systématiquement suivie d'une présentation, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués ainsi que d'une discussion sur l'ensemble.

En partenariat avec Les Petites Bobines.





Conférence « Lorraine insolite »

 Mercredi 8 juillet

 À 14 h 30


 Club Saint Clément
52 rue Saint Bernard


 Gratuit – 50 personnes


 Inscription au 03 87 55 56 63

Un voyage en Lorraine, au fil d'histoires curieuses et véridiques. Il n'y a qu'en Lorraine qu'on peut passer en cinq minutes de Moscou à Jérusalem ou qu'on trouve un village nommé Avril jumelé avec celui de... Poissons! Dans la région, on a fait jaillir du pétrole, croisé des ovnis...et Jimi Hendrix y a même fait ses débuts! Adrien Chobaut, journaliste et historien, proposera au travers d'histoires curieuses, un voyage atypique dans cette région millénaire.

Atelier d'écriture

 Mercredi 8 juillet 2026

 De 10 h à 12 h

 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

€ Gratuit - 8 personnes


 Inscription à l'Agora ou via
servicesauxpublics@mairie-metz.fr

Envie d'évasion, de voyages, prenez votre plus belle plume et embarquez pour une croisière avec l'Agora au fil de l'écriture et des mots voyageurs...

*En partenariat avec les Bibliothèques-
Médiathèques de Metz*


Virée d'été à la Porte des Allemands

 Jeudi 9 juillet et jeudi 6 août

 De 14 h 30 à 15 h 30

 Porte des Allemands
Boulevard André Maginot


€ Gratuit - 15 personnes

 Inscription au 03 87 55 56 63

Rendez-vous cet été à la Porte des Allemands pour découvrir ou redécouvrir ce site messin emblématique en compagnie d'un médiateur culturel. Deux expositions vous seront également présentées : «Women is a hard job» - dans le cadre du festival Constellations, une sélection d'œuvres à la fois intimes et politiques conçues par des femmes artistes qui interrogent la question du corps féminin - et l'exposition de l'association Photo-Forum consacrée aux vues de Metz depuis ses ponts !






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 9 juillet
 À 18 h 30

 Gratuit, sur réservation : 03 87 74 20 02 ou j.mirabito@fraclorraine.org

Un professionnel du bâtiment 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.

Musique country avec un DJ

 Dimanche 12 juillet
 De 18h à 20h
 Les Frigos 1 rue du Général Ferrié

 Gratuit sans réservation

Plongez dans les archives de Cowgirlboy Records et Cattle Records - deux labels dédiés à la préservation et à la diffusion de musiques country et western des années 1930, 1940 et 1950 - et découvrez des morceaux rares de ces genres musicaux ancrés dans le sud des États-Unis.



Visite jardin et patrimoine-matrimoine

📅 Les samedis 25 juillet et 1^{er} août
⌚ À 16 h

€ Gratuit sans réservation

Soumis aux mêmes enjeux que la collection, le jardin du FRAC est lui aussi un terrain d'expérimentations en perpétuelle évolution. Dans cette visite à deux niveaux, admirez les détails de l'ancien Hôtel Saint-Livier – plus vieux bâtiment civil de Metz – et du jardin contemporain rempli de plantes « sauvages ».

En partenariat avec le FRAC Lorraine.

Visite de l'exposition Pax Aedificantes

📅 Les mardis 21 juillet et 25 août
⌚ De 14 h 30 à 15 h 30
📍 Basilique Saint-Vincent
Place Saint Vincent

€ Gratuit – 15 personnes

📞 Inscription au 03 87 55 56 63

Pax Aedificantes (littéralement « Bâtir la Paix »), c'est une installation artistique qui associe dessin, sculpture, musique et littérature pour rendre hommage aux grands bâtisseurs. L'œuvre s'inspire des célèbres Pleurants des ducs de Bourgogne (XV^e siècle), qu'elle revisite, en dévoilant des visages architecturaux et surréalistes gravés dans le cristal et présentés sous forme de stèles lumineuses. Magique!

En partenariat avec le Pôle Culture de la Ville de Metz.



À NE PAS MANQUER



Festival international Constellations de Metz


Cette année, le festival Constellations a de quoi faire parler de lui: le festival fête sa 10^e édition et revient du 25 juin au 5 septembre à Metz.


Des visites de différentes œuvres des parcours par un médiateur culturel sont organisées, de même que des visites spécifiques en complément du programme officiel.


Pour les seniors

Visite guidée en journée: art urbain

 Jeudi 30 juillet
 De 16 h à 17 h 30

 Rendez-vous au point d'information:
place d'Armes J.F. Blondel



 Gratuit – 20 personnes

 Informations et réservations
au 03 87 55 56 63


Les artistes invités proposent de faire l'expérience d'un monde où le numérique n'est pas seulement un outil, mais une matière vivante et poétique, capable de transformer nos inquiétudes climatiques et technologiques en espaces sensibles et partagés.




Visite guidée en soirée: art numérique

 Jeudi 20 août
 De 20 h 45 à 22 h 15

 Rendez-vous au point d'information:
place de la Comédie – côté Temple Neuf

 Gratuit – 15 personnes


 Informations et réservations
au 03 87 55 56 63

L'espace public n'est pas ici un simple lieu d'embellissement, mais un langage. À la croisée de l'art, du patrimoine, du design et de l'industrie, les œuvres ouvrent d'autres manières d'habiter la ville. Les artistes composent une constellation de formes, de récits et de présences qui nous relie, jusqu'à faire événement.


Pour les personnes déficientes auditives

- ① 15 personnes pour les visites de nuit
20 personnes pour les visites en journée

€ Gratuit


 Sur inscription à l'adresse :
constellations@mairie-metz.fr

Visite LSF de nuit

-  Jeudi 9 juillet
- ⌚ À 21 h 45 pour la programmation de nuit


- ① Rendez-vous au point d'information :
place de la Comédie – côté Temple Neuf

Visite LSF de jour

-  Samedi 25 juillet
- ⌚ À 14 h 30 pour la programmation de jour

- ① Rendez-vous au point
d'informations : Place d'Armes

Visite LSF de nuit

-  Jeudi 6 août
- ⌚ À 21 h 15 pour la programmation de nuit

- ① Rendez-vous au point d'information :
Place de la Comédie – côté Temple Neuf


Seul ou accompagné, venez découvrir le festival en Langue des Signes Française :

- 4 œuvres urbaines ou numériques

- 1 parcours pédestre de 1 à 2 km dans le centre historique
- 1 interprète et 1 médiateur culturel de l'équipe de Constellations

Pour les personnes déficientes visuelles

Dispositif Souffleurs d'image

 Tous les jours

€ Gratuit – Sans réservation

- ① Renseignements et point de rendez-vous aux stands d'informations Constellations.

L'équipe de médiation du festival, formée par l'association Souffleurs de sens, accompagne les personnes aveugles ou malvoyantes en leur décrivant à voix basse, au creux de l'oreille, les éléments visuels de l'œuvre qui ne leur sont pas accessibles.

Audiodescription des mappings de la Cathédrale


Nouveauté pour cette édition, les différents mappings vidéo sont accessibles en audiodescription grâce à des casques mis à disposition par un membre de l'équipe de médiation, à destination des publics aveugles et malvoyants.


En partenariat avec le Pôle Culture de la Ville de Metz.

Activités de loisirs

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

 Vendredi 17 juillet

 De 14 h à 16 h

 5 place de la Bibliothèque (face à la médiathèque Verlaine)


€ Gratuit dans la limite des places disponibles - 10 personnes

 Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 56 63


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

En partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz

Un air de vacances aux Frigos


 Les Frigos - 1 rue du Général Ferrié

Auberge espagnole

 Jeudi 23 juillet

 De 11 h à 16 h

€ Gratuit - 20 personnes

 Inscription au 03 87 55 53 69


Retrouvez-nous pour une auberge espagnole où chacun apporte douceurs sucrées et salées à partager. N'oubliez pas d'apporter vos verres, vos couverts et vos boissons! La journée se prolongera avec une après-midi jeux de société. N'hésitez pas à ramener vos jeux préférés.

Concours de belote

 Jeudi 20 août

 De 14 h à 16 h

€ Gratuit - 40 personnes. Sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.


 Inscription au 03 87 55 53 69

L'équipe d'animation du CCAS vous propose un concours de belote dans une ambiance festive!


En partenariat avec les Frigos.

Stand de sensibilisation aux handicaps

 Vendredi 21 août

 De 11 h à 17 h

 Esplanade

 Gratuit – Accès libre

Dans le cadre des Fêtes de la Mirabelle, le CCAS vous invite à découvrir son stand de sensibilisation aux handicaps et à participer à des jeux ludiques et créatifs inclusifs.

En partenariat avec Les jeux nomades.



À NE PAS MANQUER

Metz Plage : un programme pour tous au Plan d'eau!

Metz Plage est ouvert à tous les publics pour profiter d'animations sportives, culturelles, ludiques originales et variées du 4 juillet au 16 août.


L'événement propose de nombreuses solutions adaptées : chaises pliantes, cheminements pour les personnes à mobilité réduite (PMR), bitumés ou en bois, permettant de rendre accessibles bon nombre d'activités et espaces de vente situés dans les pelouses.

Le poste de secours est accessible grâce à un tapis roulant. Un fauteuil roulant d'accès à l'eau est mis gratuitement à la disposition du public PMR au poste de secours sur demande. Les surveillants de baignade expliquent au public son utilisation, qu'il s'agisse des règles de sécurité ou encore d'encadrement, pour permettre une expérience inoubliable !





Des animations spécifiques sont également proposées : deux journées inclusives ainsi qu'une balade en bateau pour les personnes en situation de handicap.









€ Animations gratuites sur inscription sans limite de places

 Inscription et renseignement :
03 87 55 56 63






Tai -Chi

 Du lundi 6 au vendredi 10 juillet
 Du lundi 20 au vendredi 24 juillet
 Du lundi 3 au vendredi 7 août
 De 11 h à 12 h

Yoga

 Les lundis 6 et 27 juillet, 3 et 10 août
 De 12 h à 13 h
 Les vendredis 17 et 31 juillet, 7 et 14 août
 De 11 h à 12 h
 Samedi 15 août
 De 11 h à 12 h et de 13 h à 14 h 30

Qi Gong

 Du lundi 6 juillet au dimanche 12 juillet
 Du jeudi 16 juillet au dimanche 19 juillet
 Du lundi 27 juillet au dimanche 2 août
 Du lundi 10 août au dimanche 16 août
 De 13 h à 14 h 30



Sophrologie

📅 Les mercredis et vendredis
🕒 De 12 h à 13 h

Beach Braids – Tresse africaine

📅 Les mercredis 8, 15 et 29 juillet
🕒 De 15 h à 19 h

📍 Dans la limite des places disponibles

Activités physiques adaptées, jeux intergénérationnels avec la Fédération Seniors Moselle

📅 Les mardis et jeudis
🕒 De 15 h 30 à 17 h 30

Atelier « Mieux gérer son stress »

📅 Les vendredis 24 et 31 juillet, 7 août
🕒 De 14 h à 15 h

Atelier « Méditation et automassage »

📅 Lundi 10 août
🕒 De 15 h à 17 h 15

Atelier contre la « malbouffe »

📅 Mercredi 12 août
🕒 De 14 h à 18 h

Les gestes qui sauvent avec la Croix Rouge

📅 Samedi 15 août
🕒 De 11 h à 18 h

Apéro sur l'eau

📅 Mercredi 15 juillet
🕒 19h

📍 Départ Pointe Hildegarde – Metz Plage

€ Gratuit - 30 personnes

📄 Inscription obligatoire
au 03 87 55 56 63




Journées inclusives à Metz Plage

📅 Jeudi 10 juillet: parasports
📅 Vendredi 13 août: activités créatives et sensibilisation aux handicaps
🕒 De 14 h à 17 h




€ Gratuit

La Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale, en partenariat avec Metz Plage, organisent deux journées festives et inclusives. Ces journées visent à promouvoir l'inclusivité et à sensibiliser aux handicaps.




Séances cinéma en plein air en audiodescription

 Mercredi 15 juillet
 À 22 h
 City Stade de Borny
 (à l'arrière de la BAM)




L'amour, c'est surcoté VF / ST-SME / AD

 Mercredi 22 juillet
 À 22 h
 Square Théophile Dedun
 Rue Saint Bernard

Le Procès du chien VF/ ST-SME / AD

 Mercredi 5 août
 À 21 h 30
 Promenade Hildegarde au
 plan d'eau de Metz

En fanfare VF/ ST-SME / AD

 Mercredi 12 août
 À 21 h 30
 Parc Marthe Cohn (à côté du Centre
 socio-culturel de Vallières)

Amélie et la Métaphysique des tubes - VF / ST-SME / AD

 En cas de mauvais temps,
 report au lendemain.



Sport

Marches mensuelles 🗓️

🗓️ Jeudi 9 juillet

🕒 À 10 h

📍 Rendez-vous sur le parking du complexe Saint-Symphorien (devant la patinoire).
4 boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-Lès-Metz

🗓️ Jeudi 27 août

🕒 À 10 h

📍 Rendez-vous au Fort de Queuleu
Allée Jean Burger

€ Gratuit - 20 personnes

📄 Inscription au 03 87 55 56 63

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

En partenariat avec A2M - Athlétisme Metz Métropole.



Gym douce ♿

🗓️ Les mardis 21 et 28 juillet

🕒 De 13 h 30 à 14 h 15

🗓️ Mardi 25 août

🕒 De 13 h 30 à 14 h 15

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

€ Gratuit - 5 personnes

📄 Inscription au 03 87 55 55 74

Cycle de 6 marches culturelles

📅 Les vendredis 14, 21 et 28 août,
4, 11 et 18 septembre
🕒 De 9 h 30 à 11 h

📍 **Présence demandée aux 6 séances**

€ **Gratuit – 15 personnes**

📅 **Inscription au 03 87 55 56 63**

Venez découvrir Metz tout en prenant soin de vous. À chaque séance, échauffement et base théorique, balade culturelle de 45 minutes, étirements, relaxation et points de vigilance.

📅 14 août : présentation du projet
📍 Club seniors Saint Clément
52 rue Saint Bernard

📅 21 août : « Flânerie autour du
Jardin de l'Esplanade »
📍 Square Gallieni

📅 28 août : « Les incontournables
de Metz »
📍 Jardin des Tanneurs



📅 4 septembre : « Les pépites
excentrées de Metz »

📍 Jardin des Tanneurs

📅 11 septembre : « Flânerie
autour de la gare »

📍 Square Camoufle

📅 18 septembre : « Promenade à
l'est de l'île Chambièrre »

📍 Square du Luxembourg


Nécessité de posséder un téléphone portable avec accès internet pour installer et utiliser l'application.

En partenariat avec City Gem.


Bien-être / Prévention

Sophrologie

 Mardi 7 juillet


 À 15 h

 Lundi 17 août

 À 15 h

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

€ Gratuit - 5 personnes


 Inscription au 03 87 55 55 74


En partenariat avec Sophrolor.




Ateliers mémoire


 Jeudi 6 août

 À 14h30

 Club seniors Saint-Clément
52 rue St Bernard


€ Gratuit - 15 personnes

 Les mercredis 15 et 29 juillet, 12 août

 À 10 h


 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille


€ Gratuit - 10 personnes


 Inscription au 03 87 55 56 63

Ces ateliers sont ouverts à tous, y compris les personnes qui ne vivent pas en résidence Autonomie. Les séances sont animées par le CCAS.


Atelier dictée

 Jeudi 16 juillet

 À 10 h

 Résidence Autonomie Saint Nicolas
6 rue du Père Potot

€ Gratuit - 10 personnes

 Inscription au 03 87 55 55 74

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

À NE PAS MANQUER

Thé dansant des seniors à la rentrée ☞

📅 Lundi 14 septembre

🕒 De 14 h à 18 h

€ Entrée gratuite sur inscription préalable obligatoire dans la limite des places disponibles.

📞 Renseignement et inscriptions à partir du 3 août au 03 87 55 56 63.

La Ville de Metz et son CCAS ont le plaisir de vous annoncer que le thé dansant à l'Hôtel de ville à destination des seniors mes-sins sera de retour en septembre!

Venez partager un moment festif, placé sous le signe de la convivialité, de la musique et de la danse. Que vous soyez danseur(se) confirmé(e) ou amateur(trice) de douce ambiance, ce thé dansant est l'occasion idéale de retrouver le charme des bals d'antan dans un décor prestigieux. Orchestre en direct, pistes ouvertes à toutes et tous!

Réservez dès à présent cette date!



LES

actus

Âg'écoute: le lien social au bout du fil

La solitude vous pèse: vous souhaitez partager une conversation amicale? Qu'une personne prenne de vos nouvelles?

Inscrivez-vous à ce service d'appel gratuit et convivial. Âg'écoute s'adresse à tous les seniors messins âgés de 60 ans et plus. C'est un service gratuit à usage non commercial. Âg'écoute n'est pas un système de téléassistance. Les conversations sont confidentielles.

Comment ça marche? Le service Âg'écoute vous propose chaque semaine un rendez-vous téléphonique à heure régulière. Un membre de l'équipe vous téléphone pour prendre de vos nouvelles, partager un moment d'échange, parler de sujets qui vous intéressent: actualité, vie locale, jardinage, cuisine, etc. Les appelants sont des bénévoles formés à l'écoute et à l'entretien téléphonique. En cas de nécessité, des professionnels pourront être mobilisés sur demande.

Vous souhaitez bénéficier de ce service?

-  Renseignements et inscription:
-  Allo Mairie: 0800 891 891
-  contactccas@ccas.mairie-metz.fr



Âg'écoute
Le lien social
au bout du fil

Des rendez-vous
téléphoniques
de convivialité
destinés aux seniors

Allo Mairie
0 800 891 891

Mairie de Metz
0800 891 891

metz.fr

LABEL
AMI
des
AÎNÉS



Devenez membre du Conseil des seniors de Metz!

Dans le cadre de sa politique municipale de promotion de la place des seniors dans la cité et de participation citoyenne, la Ville de Metz reconduit la mise en place d'un Conseil des seniors.

Cette instance est destinée à permettre aux seniors messins d'apporter leur compétence, leur expérience et leur disponibilité, pour contribuer aux côtés de la ville de Metz, au mieux vivre ensemble dans la cité. C'est un lieu de réflexion, de production, un organe consultatif et de concertation qui participe au développement du lien social et intergénérationnel et qui accompagne la démarche « Villes Amies des Aînés ».

La Ville de Metz souhaite un Conseil des seniors où chacun pourra s'engager dans un esprit citoyen et constructif.

Vous souhaitez faire partie du Conseil des seniors ? Les critères sont :

- avoir au moins 65 ans ;
- habiter Metz ;
- être libéré de toute obligation professionnelle.

Vous pouvez candidater en remplissant le formulaire au verso, en le déposant dans votre mairie de quartier, en l'envoyant au CCAS « Conseil des seniors » 24 rue du Wad-Billy - 57000 Metz ou par mail à villeinclusive@mairie-metz.fr avant lundi 17 août.



CONSEIL DES SENIORS DE LA VILLE DE METZ

Formulaire de candidature

Nom:.....

Prénom:.....

Date de naissance:.....

Adresse:.....

.....

Quartier:.....

Téléphone:.....

Mail:.....

Ancienne profession:.....

Centres d'intérêt:.....

Quelles sont vos motivations pour rejoindre le Conseil des Seniors ?

.....

.....

.....

Fait à:.....

Le:.....

Signature:

TROP VIEUX

Pour décrocher un prêt quand tu es enfin prêt.

Ces mots réduisent une personne à son âge, ignorant ses compétences et son potentiel.

C'est l'âgisme,

une discrimination qui nous concerne tous.

L'âge n'est pas un frein, mais une force.

Interreg



Grande Région
Großregion
Grandes Regiones

Grande Région | Großregion



Senior Activ'2

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.

① 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

REPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Santé
publique
France

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS
chez soi ou dans un lieu rafraîchi

BUVEZ DE L'EAU
sans attendre d'avoir soif

Mouillez-vous le corps

Fermez les volets et fenêtres

Privilégiez les activités douces

Mangez frais et équilibré

Évitez l'alcool

Prenez des nouvelles des plus fragiles

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66* (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

Les points d'eau et fontaines publiques

Un service gratuit, écologique et accessible à tous

La ville de Metz s'engage chaque jour à améliorer la qualité de vie de ses habitants et favoriser les gestes écoresponsables. Dans cette démarche, elle met à disposition plus de 70 fontaines d'eau potable réparties sur l'ensemble du territoire messin.

Où trouver les fontaines ?

Des fontaines sont installées dans les parcs, jardins publics, places et zones piétonnes les plus fréquentées de Metz. Les sanitaires sont également équipés de fontaines sur le côté.



Fontaines publiques



Fontaines des sanitaires publics

Une eau de qualité, contrôlée régulièrement

L'eau distribuée par les fontaines publiques est la même que celle du réseau d'eau potable, rigoureusement contrôlée selon les normes sanitaires en vigueur. Elle est fraîche, propre, et parfaitement sûre à la consommation.

Un geste simple pour la planète

Boire l'eau de Metz, c'est un geste simple et écologique. En utilisant les fontaines, vous réduisez l'usage de bouteilles plastiques et participez à la préservation de l'environnement.

Balade familiale de la Prépointoise: appel à bénévoles

Tout au long du mois de septembre 2026, les associations du quartier de Devant-les-Ponts / Quatre Bornes et les membres du conseil de quartier, avec le soutien de la Ville de Metz, organisent l' « Automne Prépointois ».

Le dimanche 27 septembre 2026 à partir de 14 h 30, la traditionnelle « Balade familiale de la Prépointoise, à la découverte des sentiers de Devant-les-Ponts » fêtera sa 12^e édition !

Vous disposez d'un peu de temps libre ? Devenez bénévole pour encadrer et accompagner les marcheurs, mais aussi pour prêter main forte lors du montage et du démontage du village d'animations. Votre engagement est essentiel pour faire de cet événement un succès partagé par tous !

- 📄 Renseignements et inscription :
- 📍 Mairie de quartier de Devant-les-Ponts / Quatre Bornes
15 Chemin sous les Vignes à Metz
- ☎ 03 87 68 25 92
- ✉ fsage@mairie-metz.fr



Cet été, restez à Metz!

Cet été, la Ville de Metz vous propose une nouvelle fois des animations et spectacles pour le plus grand plaisir de tous! Voici un aperçu du programme.

📍 Retrouvez toutes les informations à jour sur metz.fr

Festival Constellations de Metz

📅 Jusqu'au 5 septembre

Le festival international Constellations de Metz revient du 25 juin au 5 septembre 2026 pour fêter sa 10^e édition avec une programmation de jour et de nuit, riche et plurielle, mêlant diverses formes d'art. Le festival, gratuit pour le public, invite des artistes venus du monde entier à présenter leur univers artistique, tout en accordant une place particulière aux artistes régionaux et locaux.

🔗 Toute la programmation détaillée sur constellations-metz.fr



Festival Hop Hop Hop

📅 Du 3 au 14 juillet

Le mythique festival international du spectacle à ciel ouvert réinvestira une fois de plus les rues et cours de Metz ainsi que des villages de l'Euro-Métropole.


Metz Plage

📅 Du 4 juillet au 16 août

Metz Plage vous accueille en entrée libre sur le Plan d'eau et vous invite à passer des moments de détente en famille, entre amis, sur un site bien connu. Ambiance balnéaire assurée!




Fêtes de la Mirabelle

 Du 21 au 23 août, les 29 et 30 août


Le fruit d'or de la Lorraine sera de nouveau célébré à Metz cet été à l'occasion de deux week-ends de festivités, de surprises et de nouveautés à l'Esplanade puis au Plan d'eau. Au programme notamment: élection de la Reine de la Mirabelle, concours de tarte à la mirabelle, parade nautique sur le thème de l'Amazonie, concerts (de Benjamin Biolay notamment) et feu d'artifice!

Cinéma en plein air

 Jusqu'au 20 août


Cet été, rendez-vous les mercredis à la tombée de la nuit pour une séance de cinéma en plein air dans différents quartiers de la ville: entrée libre!

Les Frigos

 Jusqu'au 6 septembre

Rendez-vous rue du Général Ferrié, en contrebas de la Porte des Allemands, pour de nombreuses animations autour de votre guinguette préférée: concerts, spectacles, marchés, food court...

Les fontaines dansantes


 Jusqu'au 27 septembre

Rendez-vous à l'entrée du Plan d'eau au Lac aux Cygnes, tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches et veille de jours fériés à la tombée de la nuit:

- du 12/06 au 29/07 à 22 h 30 et 23 h;
- du 30/07 au 02/09 à 22 h et 22 h 30;
- du 03/09 au 27/09 à 21 h et à 21 h 30.

Jardin éphémère

 Place du Général De Gaulle

 Jusque mi-octobre

En raison des travaux de rénovation de l'Opéra-Théâtre, votre jardin éphémère préféré change de localisation et s'installe à proximité de la gare SNCF. Le thème retenu en 2026 s'inspire d'une citation de Voltaire "Il faut cultiver notre jardin, et promet de belles découvertes végétales au temps du siècle des Lumières!

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


Les clubs seniors ouverts cet été

Certains clubs seniors restent ouverts cet été et poursuivent leurs nombreuses activités (jeux de société, jeux de cartes, activité mémoire, marche, thé dansant, café klatsch, excursions-sorties...). De belles rencontres pour créer du lien ! N'hésitez pas à vous rendre dans l'un de ces clubs pour un moment convivial.

QUARTIER	CLUB	ADRESSE	CONTACT	OUVERTURE
Borny	Club Vivons le Temps Présent	17 rue Jules Michelet	Marie-Jo Munier 06 23 30 88 25	Lundi De 14 h 30 à 17 h
Corchade	Au plaisir de danser	Espace Corchade 37 rue du Saulnois	Jeannette Lemoine 06 87 01 26 57	Deux premiers lundis de juillet De 14 h à 18 h
Grange aux Bois	Les Amis d'Ariane	1 rue du Bois de la Dame- Salle du RDC	Claude Lhermitte 06 03 01 51 00	Du 10 au 21 août De 9 h à 17 h Tous les jours
Les Isles	Club Saint Simon	Centre culturel de Metz Sainte Barbe 4 rue Rochambeau	Jeanne Osswald 03 87 32 77 15	Mardi De 14 h à 18 h
Metz-Centre	Association pour le Pontiffroy	1 rue Saint-Clément	Jean Camille Lhommée 06 87 52 57 18	Lundi, mardi De 14 h à 17 h Jeudi Matin (marche)
Metz Nord	Quatre Bornes	2 rue des Bournon	Françoise Gouy 06 16 35 52 02	Mardi De 14 h à 17 h
Plantières Queuleu	Queuleu-Tivoli	12 rue des Vosges	Claudine Leg 06 40 73 09 12	Mercredi, vendredi De 14 h à 18 h
Sablon	Saint Clément	52 rue Saint-Bernard	Guy Mérot 03 87 38 35 86	Lundi, mercredi vendredi De 13 h 30 à 18 h
Vallières	Les Joyeux Aînés de Vallières	Centre Socioculturel 90 rue de Vallières	Émile Bréjaud 06 68 14 80 93	Mardi, vendredi De 13 h 30 à 17 h Fermé en août



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

Mouv'seniors - Gym adaptée

 Mardi 7 et jeudi 23 juillet
 De 9 h 30 à 10 h 30

€ Gratuit - 20 personnes


 Inscription au 06 22 38 65 97

Bouger en douceur, garder la forme et partager un moment convivial.

Rejoignez-nous, bonne humeur garantie! Exercices adaptés, ouvert à tous les niveaux...

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...

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

Relaxation sonore, shiatsu ou do-in, sophrologie

🕒 De 14 h 30 à 16 h

📍 Maison du Yoga
123 avenue de Strasbourg

📅 Inscription et renseignements via le site <http://lamaisonduyoga.fr/>

Relaxation sonore

📅 Les mercredis 1^{er} juillet et 26 août

Sophrologie

📅 Les mercredis 8 et 29 juillet, 19 août

Shiatsu ou do-in

📅 Les mercredis 12 et 22 juillet, 12 août

Aqua-sophrologie

📅 Mardi 7 juillet

🕒 De 15 h à 16 h

📍 Piscine ADONARA
8 rue des Charpentiers

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

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'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux seniors de faire 30 à 40 minutes d'activité physique par jour.

L'âge n'est
jamais
une limite

Interreg



gefördert von
Förder-Entwicklungs-
Maßnahmen von
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion



Senior Activ'2





Campagne de communication transfrontalière contre l'âgisme, dont les messages et les visuels ont été élaborés avec des seniors. Cette campagne s'adresse à tous, peu importe son âge.


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