

Agenda des seniors

septembre
octobre
2026

Édito

La rentrée marque un temps de reprise, mais aussi une occasion de découvrir de nouvelles activités, de tisser des liens et de s'engager dans de nouveaux projets. La Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale vous proposent, pour les mois de septembre et d'octobre, un programme riche en rendez-vous pour bouger, apprendre, échanger et partager des moments de convivialité.

Cet agenda vous invite notamment à participer aux ateliers de design citoyen consacrés à l'habitat des seniors et aux ateliers sur la mobilité. Parce que votre expérience est précieuse, vos idées contribueront à imaginer une ville toujours plus adaptée à vos besoins et à vos attentes.

Vous y découvrirez également le programme de la Semaine bleue, temps fort national qui met à l'honneur les retraités et les personnes âgées. Conférence mémoire, théâtre, cinéma, visite du Centre Pompidou-Metz, journée des aidants ou encore journée dédiée au numérique, à l'intelligence artificielle et à la santé : autant d'occasions de partager des moments conviviaux, de s'informer et de renforcer les liens entre les générations.

Cette rentrée est aussi l'occasion de mettre à l'honneur les clubs seniors messins grâce à une nouvelle rubrique qui vous permettra de découvrir leurs nombreuses activités tout au long de l'année.

Enfin, les inscriptions au colis de fin d'année sont ouvertes jusqu'au 31 octobre avec une évolution importante : les seniors messins de 70 à 75 ans non imposables ainsi que les personnes de 76 ans et plus, sans condition de ressources, pourront en bénéficier.

Je vous souhaite une excellente rentrée et espère vous retrouver nombreuses et nombreux lors de ces rendez-vous qui font vivre notre belle Ville Amie des Aînés.

Doan Tran

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

**Votre
agenda**

Activités culturelles

Ateliers carterie 🗂️

📅 Mardi 15 septembre

🕒 À 15 h

📅 Jeudi 8 octobre

🕒 À 10 h

📍 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

€ Gratuit – 5 personnes maximum

📅 Inscription au 03 87 55 55 74

Participez à notre atelier carterie et apprenez à créer de magnifiques cartes faites main pour toutes les occasions. Laissez libre cours à votre créativité et repartez avec des créations uniques !

En partenariat avec My & Line Créations.

Projections-Débats 🗂️

📅 Mercredi 9 septembre et lundi 5 octobre

🕒 À 15 h

📍 Résidence autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

📅 Les mercredi 16 septembre et 7 octobre

🕒 À 15 h

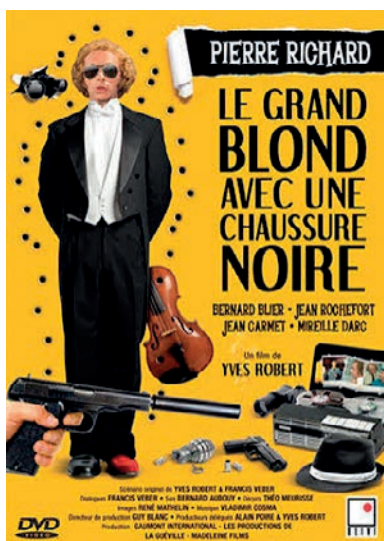
📍 Résidence autonomie Sainte Croix
10 rue du Haut de Sainte Croix

€ Gratuit – 10 personnes

📅 Inscription au 03 87 55 55 74

La séance s'articule en deux temps : une projection d'extraits de films de l'acteur et réalisateur Pierre Richard en septembre et de l'actrice Julia Roberts en octobre, suivie d'une présentation du contexte d'évolution, d'informations sur les extraits évoqués ainsi que d'un échange collectif.

En partenariat avec Les Petites Bobines.



Des animations dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz

 Sur inscription : servicesauxpublics@mairie-metz.fr

Atelier jeux de société et mémoire

 Jeudi 10 septembre

 De 14 h à 16 h

 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

€ Gratuit – 8 personnes

Vous aimez les jeux, les défis, et faire travailler vos neurones ? Offrez-vous une parenthèse conviviale avec les bibliothécaires : bonne humeur garantie !

Metz de 1950 à 1970 dans les films amateurs

 Vendredi 18 septembre

 De 14 h 30 à 16 h 30

 Arob@se
5 place de la Bibliothèque (face à la médiathèque Verlaine)

€ Entrée libre, dans la limite des places disponibles

Venez découvrir une projection de films amateurs numérisés (8 mm et Super 8) réalisés à Metz entre les années 1950 et 1970. Ces images, issues des collections d'Image'Est, offrent un témoignage précieux sur la vie quotidienne et l'évolution de la ville.

La projection sera commentée par Maxime Bucciarelli, auteur et historien spécialiste du patrimoine messin.

En partenariat avec Image Est.

Rendez-vous intergénérationnel

 Mardi 6 octobre

 De 9 h 30 à 11 h 30

 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

€ Gratuit - 16 personnes

Et si la guerre des générations n'avait pas lieu ? Dans le cadre de la Semaine bleue, retrouvons-nous à l'Agora pour un moment convivial et intergénérationnel autour d'activités ludiques et riches en émotions, où jeunes et moins jeunes pourront échanger, rire, s'amuser et surtout se régaler autour d'un petit goûter...

Proposé par les Bibliothèques-Médiathèques de Metz et l'ACS Agora.

Sophrologie & histoires partagées

 Mercredi 7 octobre

 De 10 h 30 à 11 h 30

 Médiathèque du Sablon
4/6 rue des Robert

€ Gratuit - 8 personnes

Partagez un moment de sophrologie intergénérationnelle à la médiathèque: une pause douce pour respirer, se détendre et se reconnecter entre enfants et seniors. Cette séance favorise l'écoute, le lien, stimule l'imaginaire, ravive les souvenirs, apporte bien être, et redonne au livre une dimension sensorielle et émotionnelle.

Traces de l'au-delà

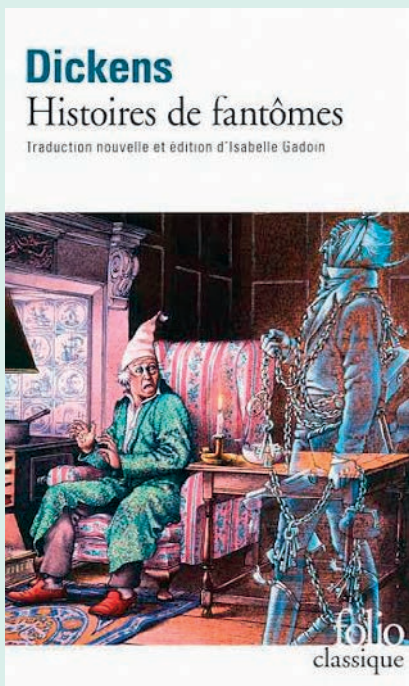
 Samedi 31 octobre

 De 10 h 30 à 12 h

 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore Gargan

€ Entrée libre, dans la limite des places disponibles

Les bibliothécaires vous invitent à une exploration des représentations du fantôme à travers une sélection de récits et de films. Du spectre nostalgique à l'apparition inquiétante, explorez les multiples visages de ces présences insaisissables qui traversent les époques et les imaginaires.



Conférence «1552-1766 : La lente intégration de la Lorraine à la France»

 Jeudi 10 septembre

 À 17 h

 MJC Metz Sud

87 rue du XX^{ème} Corps américain

 Gratuit – 80 personnes

 Inscription au 03 87 55 56 63

Conférence animée par Julien Léonard, Directeur adjoint du Centre de Recherche universitaire lorrain d'Histoire.

L'anniversaire de l'annexion de la Lorraine en 2026 (comme celui de 2016) a insisté sur le moment solennel, mais artificiel, de 1766. Mais en réalité, l'intégration de l'espace lorrain au royaume de France s'inscrit sur une très longue durée qui en fait un processus séculaire plus qu'un événement datable. Autour de quelques moments-clés d'accélération de ce processus, la conférence montrera la profondeur des liens entre la Lorraine et la France de la fin du Moyen Âge à la Révolution.



Visites au FRAC

 FRAC Lorraine
1 bis rue des Trinitaires

 Jauge d'accueil limitée à 19 personnes

Visite guidée de l'exposition « **Familiar Strangers. Une Pologne multiple** »

 Tous les dimanches du 11 septembre 2026 au 14 février 2027

 À 17 h

 Gratuit sans réservation

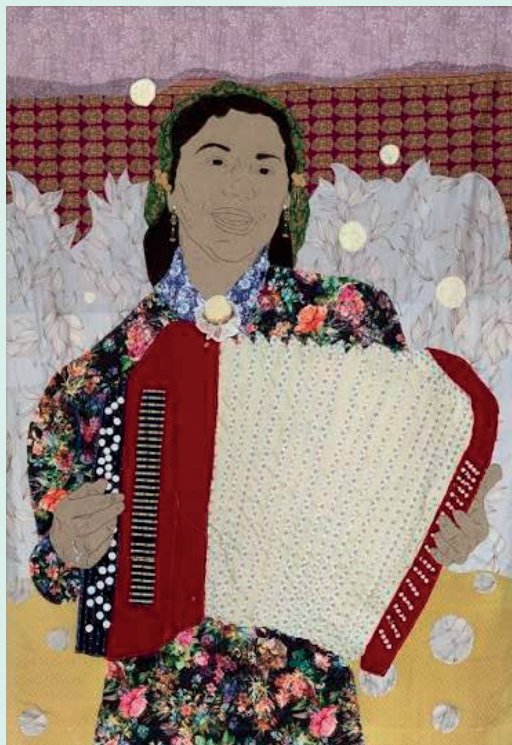
La Pologne serait-elle une société post-migratoire? Autour de ce postulat, le Frac Lorraine présente une exposition qui rassemble des artistes contemporains polonais et Est-européens, pour la plupart rarement exposés en France. Associés à des artistes ayant des racines polonaises et vivant en Lorraine, ainsi qu'à des œuvres de la collection du Frac d'artistes polonaises, l'exposition propose d'envisager ce pays au-delà du paradigme national pour rendre visible une réalité européenne multiple.

Journées Européennes du Patrimoine et du Matrimoine

 Samedi 19 et dimanche 20 septembre
 De 11 h à 19 h

 Gratuit sans réservation

Le FRAC Lorraine ouvre grand ses portes à l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine et du Matrimoine. Différentes visites « flash » sont organisées tout au long du week-end pour découvrir l'Hôtel particulier Saint-Livier ou le jardin du 49 Nord 6 Est.



Élection Miss et Mister Mirabello

📅 Samedi 26 septembre

🕒 Horaires à venir

€ Gratuit sans réservation

Cette année, après la saison de la mirabelle, le FRAC Lorraine organise l'élection de Miss et Mister Mirabello ! Ouvert à tous, ce concours sans perdant fera l'objet d'un appel à participation.

Visite jardin et patrimoine-matrimoine

📅 Samedi 10 octobre

🕒 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 ».

❗ **Attention :** l'accès au jardin se fait par une passerelle qui est difficilement utilisable avec un fauteuil roulant.

En partenariat avec le FRAC Lorraine.



Visite guidée au Centre Pompidou-Metz

 Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme

 Gratuit – 30 personnes

 Inscription au 03 87 55 56 63

«Dimanche sans fin»

 Samedi 12 septembre

 De 16 h à 17 h

Depuis son ouverture, le Centre Pompidou-Metz a eu le privilège de présenter de nombreuses œuvres de la collection du Centre Pompidou. Pour célébrer ce riche partenariat, cette exposition montre des œuvres rarement exposées et des pièces dont on ne soupçonne pas la présence dans la collection, en mettant à l'honneur les mouvements de l'histoire de l'art dans leur pluralité. Y sont présentés en majesté l'extraordinaire mur de l'atelier d'André Breton ainsi que la table de jeu d'échecs de Marcel Duchamp, qui a récemment rejoint la collection du Centre Pompidou.

L'exposition aborde la notion de dimanche, un sujet plurivoque qui a suscité chez le collectif de commissaires – réunis autour de l'artiste Maurizio Cattelan – de multiples associations, ce thème soulevant des questions sociales, politiques et esthétiques qui traversent notre société aujourd'hui.

En partenariat avec le Centre Pompidou-Metz.



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

La place de la femme à Divodurum

📅 Lundi 21 septembre

🕒 De 15 h à 16 h 30

La visite permet de découvrir, grâce aux témoignages archéologiques, que la place occupée par les femmes dans la cité gallo-romaine de Divodurum résulte d'influences celtiques et romaines. Les participants seront invités à observer l'iconographie des stèles gallo-romaines conservées au musée de La Cour d'Or pour cerner la place des femmes dans l'Antiquité gallo-romaine.



Sur la route du feu : verre, métal, céramique

📅 Jeudi 15 octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h

Le musée de La Cour d'Or vous propose une visite sur la route du feu. Votre parcours vous mènera dans les pas des artisans d'hier travaillant le métal, la céramique et le verre... Venez découvrir les arts du feu à travers les œuvres présentées dans les collections permanentes du musée.

En partenariat avec le musée de La Cour d'Or de l'Euro-Métropole de Metz.

Visite guidée du Fort de Queuleu

📅 Mercredi 23 septembre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

📍 Allée Jean Burger

€ Gratuit – 20 personnes

📞 Inscription au 03 87 55 56 63

Le Fort de Queuleu, construit entre 1868 et 1870 pour défendre Metz, classé site protégé depuis 1977, est un lieu emblématique du patrimoine militaire et de la mémoire.

La visite guidée de la Caserne II (casemate A) permet de découvrir l'ancien camp spécial (Sonderlager) de la Gestapo, installé entre octobre 1943 et août 1944. Plus de 1 500 résistants, passeurs, réfractaires, otages et autres prisonniers y furent internés avant leur déportation vers des camps de concentration ou des prisons.

📌 Il est recommandé de prévoir des vêtements chauds et des chaussures adaptées.

En partenariat avec l'association du Fort de Metz-Queuleu.



Visite de l'exposition Pax Aedificantes

📅 Vendredi 25 septembre

🕒 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.



Conférence «Jean Marie Pelt» ♿

📅 Jeudi 1^{er} octobre

🕒 De 14 h 30 à 16 h 30

📍 Club seniors St Clément
52 rue Saint Bernard

€ Gratuit – 50 personnes

📋 Inscription au 03 87 55 56 63

Isabelle Drum a écrit un livre intitulé «Jean-Marie Pelt, sa vie est un jardin». Le hasard et la chance

l'ont fait côtoyer à l'auteur Jean-Marie Pelt durant plus de 35 ans. Elle fut ainsi confidente, témoin de rencontres, de moments clefs, de succès mais aussi de défaites qui enrichirent la compréhension de sa vie et révélèrent les différentes facettes de sa personnalité, ses aspirations, ses doutes, ses luttes, sa fragilité aussi, humanisant ainsi la figure publique du personnage qu'il était.

Exposition Claude Goutin

 Mardi 20 octobre
 De 14 h 30 à 15 h 30
 Porte des Allemands
Boulevard André Maginot

€ Gratuit – 15 personnes

 Inscriptions au 03 87 55 56 63

Cette exposition invite à découvrir le processus de création d'une œuvre d'art, de l'inspiration à sa réalisation. Elle retrace le parcours artistique de Claude Goutin à travers ses recherches, ses œuvres et les différentes étapes de son travail. Un espace est également consacré à la genèse de la statue équestre de La Fayette, illustrant la conception et la fabrication de ce monument emblématique.

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



Conférence « Les procès en sorcellerie en Lorraine au XVI^e et XVII^e siècle »

 Mardi 27 octobre
 De 14 h 30 à 16 h 30
 Club seniors St Vincent
129 place du Forum

€ Gratuit – 30 personnes

 Inscription au 03 87 55 56 63

Animée par Michel Remillon, conférencier et Président des Amis du SEL.

Bûchers, sortilèges, aveux sous la torture... Que s'est-il réellement passé en Lorraine à l'époque des grandes chasses aux sorcières ? Entre le XVI^e et le XVII^e siècle, la région fut l'un des principaux foyers européens des procès en sorcellerie. Cette conférence passionnante vous plonge dans une époque où la peur, les croyances populaires et la justice conduisirent des centaines de femmes et d'hommes devant leurs juges. Au-delà des idées reçues, découvrez les mécanismes de ces procès, le quotidien des accusés et les raisons qui ont fait de la Lorraine une terre particulièrement marquée par ce phénomène.



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 7, 14 21 et 28 septembre
et les 5 et 12 octobre
 De 17 h à 19 h

 Les jeudis 3, 10 17 et 24 septembre
et les 1^{er}, 8 et 15 octobre
 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 7, 14 21 et 28 septembre
et les 5 et 12 octobre
 De 16 h à 17 h

 Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30
septembre et les 7 et 14 octobre
 De 16 h 15 à 17 h 15

 Les jeudis 3, 10 17 et 24 septembre
et les 1^{er}, 8 et 15 octobre
 De 14 h à 16 h

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

 Les lundis 7, 14 21 et 28 septembre
et les 5 et 12 octobre
 De 14 h à 16 h

 Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30
septembre et les 7 et 14 octobre
 De 14 h 15 à 16 h 15

Participation gratuite à ces séances
(histoire et/ou médiation et/ou
commentaire d'écoute) durant les
jours indiqués. La participation
au-delà de ces dates entraîne une
inscription obligatoire et payante
au Conservatoire en tant qu'élève
(prorata calculé selon la date de
l'inscription). Possibilité d'utiliser le
Pass Avant'âges.

*En partenariat avec le Conservatoire à
Rayonnement Régional Gabriel Pierné de l'Euro-
Métropole de Metz.*

À NE PAS MANQUER

La Semaine bleue : une semaine pour les seniors !

La Semaine bleue 2026, événement annuel des retraités et des seniors, aura lieu du 5 au 11 octobre ! À cette occasion, la Ville de Metz, son CCAS et leurs partenaires vous ont préparé un programme d'animations vous permettant de vous divertir, de vous informer et de passer de bons moments partagés.

Au programme : une conférence sur la mémoire, une journée des aidants, une marche adaptée PMR, une journée sur l'intelligence artificielle et la santé, un spectacle à l'Arsenal, une séance de cinéma, une visite au Centre Pompidou-Metz et des activités dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz.

 Le programme sera disponible dans toutes les mairies de quartier et sur metz.fr à partir de mi-septembre.



Sport

Yoga

 Les mardis

 À 14 h 30

 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

€ 60 € le trimestre

 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges

 Inscription au 03 87 55 56 63

En partenariat avec l'association CYDE.



Gym douce

 Reprise des cours la semaine du 7 septembre

€ 140 € à l'année
Information : fev.magali@neuf.fr

 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges

 Les mardis
 De 10 h 30 à 11 h 30

 Les mercredis
 De 9 h 15 à 10 h 15

 De 10 h 30 à 11 h 30
 Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

 Les jeudis
 De 9 h à 10 h
 De 10 h 15 à 11 h 15
 Club seniors 4 Bornes
2 rue des Bournon

Venir sur place 15 minutes avant pour les infos.

En partenariat avec Gym Bien-être.

Gym tonique

 Reprise des cours la semaine du 7 septembre

€ 140 € à l'année
Information : fev.magali@neuf.fr

 Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges

 Les mardis
 De 13 h à 14 h
 Club seniors Saint Vincent
129 place du forum

Venir sur place 15 minutes avant pour les infos.

En partenariat avec Gym Bien-être.



Sophrologie

 Vendredi 4 septembre

 À 10 h

 Mardi 27 octobre

 À 15 h

 Résidence autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

 Vendredi 11 septembre

 Mercredi 30 septembre

 Jeudi 8 octobre

 Mercredi 28 octobre

 À 15 h

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

€ Gratuit - 10 personnes

 Inscription au 03 87 55 55 74

En partenariat avec Sophrolor.

Gym adaptée

 Les mardi 8 et 22 septembre, 6 octobre

 À 15 h 30

 Résidence autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

 Les mardi 15 et 29
septembre, 13 octobre

 À 14 h 30

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

€ Gratuit - 5 personnes

 Inscription au 03 87 55 55 74



Qi Gong

 Les lundis 14 septembre et 19 octobre

 À 10 h

 Résidence autonomie Haute Seille
36 rue Haute Seille

€ Gratuit – 10 personnes

 Inscription au 03 87 55 55 74

Marches mensuelles

 Mardi 15 septembre

 À 10 h

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

 4 boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-Lès-Metz

 Mardi 13 octobre

 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.

Bien-être / Prévention

À NE PAS MANQUER

Thé dansant des seniors

 Lundi 14 septembre

 De 14 h à 18 h

 Hôtel de Ville
1 place d'Armes

€ Entrée gratuite sur inscription préalable obligatoire dans la limite des places disponibles (150 personnes).

 Renseignement et inscriptions au 03 87 55 56 63.

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. Musiciens en direct, pistes ouvertes à toutes et tous !



Ateliers mémoire

Dans les résidences autonomie

 Les mercredis 16 septembre et 21 octobre

 À 10 h

 Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

€ Gratuit - 10 personnes

 Inscription au 03 87 55 56 63

Ces ateliers animés par le CCAS, sont ouverts à tous, y compris les personnes qui ne vivent pas en résidence autonomie.

Dans les clubs seniors

 Les mardis 29 septembre et 20 octobre

 De 10 h à 12 h

 Club seniors Saint Vincent
129 place du Forum

€ Gratuit - 15 personnes

 Inscription au 03 87 55 56 63

Semaine de la mobilité: balade urbaine

📅 Jeudi 17 septembre

🕒 De 9 h 30 à 12 h

📍 Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme

📞 Inscription au 03 87 55 56 63

€ Gratuit - 10 participants

À l'occasion de la Semaine de la mobilité, cette balade urbaine sensibilise les participants aux déplacements à pied en toute sécurité. Elle permet de découvrir les nouvelles règles de circulation, les nouveaux aménagements urbains, d'identifier les situations à risque et de connaître les bonnes pratiques à adopter pour se déplacer en toute sécurité.

① Le parcours fait 1,5 km, du Centre Pompidou-Metz à la place de la République.

- 9 h 30: café d'accueil au Centre Pompidou-Metz et présentation de l'architecture du musée;
- 10 h: balade urbaine (1,5 km) au départ du Centre Pompidou Metz en direction du Muse, du quartier gare puis de la place de la République;
- 11 h 30: retour de la place de la République vers le Centre Pompidou-Metz avec la navette gratuite Le Met' N83;
- 12 h: arrivée au Centre Pompidou Metz.



Webinaire transfrontalier « L'emploi des seniors dans la Grande Région »

Session 1: « Seniors et emploi dans la Grande Région: contexte et conditions de réussite »

📅 Lundi 21 septembre

🕒 De 13 h 30 à 15 h

Session 2: « Passer à l'action: illustrations et perspectives »

📅 Lundi 26 octobre

🕒 De 13 h 30 à 15 h

€ Gratuit – Sans limite de place

📋 Inscriptions: senioractiv@moselle.fr

Mobilité pour tous, bien vieillir en mouvement

📅 Mardi 22 septembre

🕒 À 14 h

📍 Petit salon de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes

€ Gratuit – 30 personnes

📋 Inscription au 03 87 55 56 63

La mobilité des seniors est un sujet prépondérant dans la politique municipale et dans les actions du CCAS. Venez découvrir le projet mobilité lors de cette réunion de présentation. Pendant 9 mois, un groupe de seniors sera accompagné afin de découvrir les différents partenaires et surtout les solutions de mobilité du territoire pour continuer à se déplacer sereinement, quelles que soient leurs capacités.

Financé par Label Vie.



À NE PAS MANQUER

Atelier design citoyen « Pensons l'habitat senior messin de demain »

 **Mardi 29 septembre**

 **De 14 h à 15 h**

 **Cloître des Récollets**
Salle capitulaire
1 rue des Récollets

 **Gratuit - 60 personnes**

 **Inscription au 03 87 55 56 63**



Le CCAS de la Ville de Metz, en partenariat avec la Chaire de recherche SIÂGE de l'Université de Lorraine, organise à l'automne des ateliers consacrés à l'habitat senior de demain. Animés par des chercheurs de l'Université de Lorraine et portés par le CCAS de Metz, ces ateliers s'inscrivent dans une démarche participative visant à établir un diagnostic partagé et à formuler des propositions pour mieux anticiper le vieillissement, en habitat individuel comme collectif.

Intitulées « Ateliers citoyens : pensons l'habitat senior messin de demain », ces rencontres ont pour objectif de coconstruire des solutions concrètes, sous forme de fiches-actions innovantes, qui seront ensuite présentées et discutées avec des élus locaux et des professionnels de terrain.

Cette première réunion publique vous permettra de découvrir le projet et si vous le souhaitez, de postuler pour poursuivre la réflexion sur les 7 autres réunions à venir jusqu'en février 2027.

En partenariat avec la Chaire de recherche SIÂGE de l'Université de Lorraine et Senior Activ'2



Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Kofinanziert von
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion

Senior Activ'2

À NOTER DÈS MAINTENANT DANS VOTRE AGENDA !

Atelier «Bienvenue à la retraite»

📅 Mardi 3 et mercredi 4 novembre
🕒 De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30
📍 Agora
4 rue Théodore de Gargan

€ Gratuit – 15 personnes maximum

📋 Inscription au 06 98 99 78 84 ou inscription@jubiliz.fr ou via le QR code



📌 L'inscription engage à la participation aux deux journées.

La retraite marque le début d'un nouveau chapitre, riche de possibilités, de projets et de temps pour soi. Pour vous accompagner dans cette transition, découvrez l'atelier "Bienvenue à la retraite,, un programme complet conçu pour vous aider à vivre sereinement votre passage à la retraite.

Au fil de ces deux journées, vous aborderez quatre thèmes essentiels :

- À la retraite: mes démarches administratives et financières
- Retraite: mes envies, mes projets, mon tempo !
- Je continue de prendre soin de moi
- Votre expérience nous intéresse !

Cet atelier, financé par la CARSAT et en partenariat avec Jubiliz, s'adresse aux jeunes retraités (+2 ans) ou à ceux qui vont le devenir (-2 ans).

**Les
actus**

Colis de fin d'année 2026: les inscriptions sont ouvertes!

Fidèles à leur engagement en faveur de la solidarité et du bien-vieillir, la Ville de Metz et son CCAS renouvellent cette année encore l'opération des colis de fin d'année à destination des aînés messins.

Qui peut en bénéficier ?

- Les Messins âgés de 70 à 75 ans (nés entre 1951 et 1956) non imposables ;
- Les Messins âgés de 76 ans et plus (nés en 1950 ou avant), sans condition de ressources.

Comment s'inscrire ?

Il suffit de compléter le formulaire d'inscription, disponible en version papier dans les mairies de quartier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville, au CCAS ou en ligne sur metz.fr

Le formulaire devra être accompagné des pièces justificatives suivantes :

- Une copie d'une pièce d'identité ;
- L'intégralité de l'avis d'imposition 2026 (sur les revenus 2025) ; pour les personnes non imposables âgées de 70 à 75 ans,
- Un justificatif de domicile, uniquement pour les personnes ayant emménagé à Metz au cours de l'année.

Le formulaire et les pièces justificatives peuvent être :

- Envoyés par courrier à l'adresse suivante: CCAS – COLIS, 24 rue du Wad Billy, 57000 Metz ;
- Ou déposés à l'Hôtel de Ville, dans une mairie de quartier ou au CCAS, aux horaires d'ouvertures habituels.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 octobre 2026.

Distribution des colis

Les colis pourront être retirés :

- Les 9 et 10 décembre 2026 de 8 h à 18 h 30 au Centre Saint-Denis de la Réunion (Route de Lorry 57050 Metz), site unique de distribution, accessible en bus et disposant d'un parking gratuit;
- Du 14 au 31 décembre 2026 dans l'ensemble des mairies de quartier.

Les bénéficiaires qui ne peuvent pas se déplacer auront la possibilité de donner procuration à une tierce personne afin qu'elle retire le colis en leur nom sur présentation d'une pièce d'identité, pendant toute la période de distribution.

① Renseignements : Allo Mairie au 0800 891 891 (appel et service gratuits).

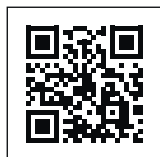


Noces d'or

Les couples résidant à Metz célébrant leurs noces d'or (50 ans de mariage), de diamant (60 ans), de palissandre (65 ans) ou de platine (70 ans) sont invités à se faire connaître, jusqu'au 7 septembre, auprès de leur mairie de quartier, de l'Hôtel de Ville, ou du service du protocole de la Ville de Metz au 03 87 55 50 11. Ils seront mis à l'honneur lors d'une cérémonie, le 4 octobre à 11h dans les salons de l'Hôtel de Ville, en présence du maire François Grosdidier.

Venue du Pape à Metz

Retrouvez toutes les informations pratiques concernant la venue du Pape à Metz lundi 28 septembre sur metz.fr ou en scannant ce QR code.



Semaines messines d'information sur la santé mentale (SISM)

 Du 5 au 18 octobre sur différents lieux du territoire messin

€ Gratuit – Nombre de participants variable et sur inscription selon l'évènement

 Programme et inscription sur <https://www.sism-territoire-messin.fr/>

Les SISM, Semaines d'Information sur la Santé Mentale, c'est le temps fort de l'année pour s'informer et échanger sur la santé mentale. L'édition 2026 est dédiée à montrer les bénéfices de l'art pour notre santé mentale, que ce soit par la pratique artistique ou en tant que spectateur.

Manifestation proposée dans le cadre du Conseil local de santé mentale du territoire messin.

37^e
ÉDITION

sism

Semaines d'information
sur la santé mentale

du 5 au 18 octobre 2026

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux
arts



L'hypertension, ça se dépiste !

En France, près d'une personne sur trois est hypertendue et ne le sait pas forcément. Un dépistage précoce et une prise en charge adaptée permettent de réduire efficacement le risque de maladies cardiovasculaires et de décès précoce.

En septembre, l'Euro-Métropole de Metz participe à une expérimentation menée par Santé publique France pour mieux prévenir les maladies cardiovasculaires, et dépister l'hypertension artérielle. Souvent sans symptôme, elle est le principal facteur de risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'infarctus du myocarde, d'artériopathie et d'insuffisance rénale. C'est pourquoi elle est surnommée le « tueur silencieux ».

Cette campagne baptisée **Ta Tension**, a pour objectif de sensibiliser le grand public aux seuils de l'hypertension artérielle et d'inciter chacun à prendre sa tension de temps en temps.

Une tension est considérée comme normale lorsqu'elle est inférieure à 140/90 mmHg lorsqu'elle est prise par un professionnel de santé. Au-delà de ces seuils, il est recommandé de consulter son médecin.

Du 14 septembre au 16 octobre, des pharmacies volontaires proposeront un dépistage gratuit et sans rendez-vous. En quelques minutes, les pharmaciens pourront mesurer votre tension et, si nécessaire, vous prêter un tensiomètre pour confirmer ou non l'hypertension artérielle par des mesures à domicile. Le pharmacien vous orientera, si besoin, vers votre médecin traitant pour un bilan et un suivi adapté.

Connaître ses chiffres de tension artérielle, c'est déjà agir pour sa santé. Alors, à l'occasion de cette campagne, n'hésitez pas à pousser la porte d'une pharmacie partenaire Ta Tension : quelques minutes peuvent faire toute la différence !

① Pour toute question ou besoin, écrivez à tatension@santepubliquefrance.fr.

REPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

JACARDI

Santé publique France

Votre tension dépasse-t-elle
140/90 ?

140/90 Les chiffres à retenir pour préserver sa santé

L'hypertension, ça se dépiste !
Du 14 septembre au 16 octobre 2026,
Dépistage gratuit dans les pharmacies participantes:

ARS
URPS
ARS
URPS Pharmaciens

QR code

**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

Rentrée des clubs seniors

Metz compte 14 clubs seniors qui proposent de nombreuses activités (jeux de société, jeux de cartes, activité mémoire, marche, thé dansant, café klatsch, loto, excursions-sorties, atelier d'écriture, gym,...). De belles rencontres pour créer du lien ! N'hésitez pas à vous rendre dans l'un de ces clubs pour un moment convivial ou à prendre contact avec les président/es pour plus de renseignements.

QUARTIER	CLUB	ADRESSE	CONTACT	OUVERTURE
Borny	Vivons le Temps Présent	17 rue Jules Michelet	Marie Jo Munier 06 26 88 71 70	Toute l'année Lundi et mercredi 13 h 30-17 h
Corchade	Au plaisir de danser	Espace Corchade 37 rue du Saulnois	Jeannette Lemoine 06 87 01 26 57	De septembre à juillet Les 2 premiers lundis du mois 14 h-18 h
	Les Amis de la Danse	Espace Corchade 37 rue du Saulnois	Emile Domange 06 14 95 04 46	De septembre à juillet Les 2 derniers lundis du mois 14 h-18 h
Devant les Ponts	Les Anciens de la Ronde	76 rue de la Ronde	Serge Kruzliak 06 04 14 74 44	De septembre à juin Mardi et vendredi 14-18 h
Hypercentre	Association pour le Pontiffroy	1 rue Saint Clément	Jean Camille Lhommée 06 87 52 57 18	Toute l'année Tous les après-midis 14 h-18 h
	Club Saint Vincent	129 place du Forum	Rosa Carlino 06 17 77 53 95	De mi-septembre à mi-juillet Mardi 10 h 30-11 h 30 Mercredi de 14 h-18 h

QUARTIER	CLUB	ADRESSE	CONTACT	OUVERTURE
Grange aux Bois	Les Amis d'Ariane	Centre socio culturel de la Grange 86 rue de Mercy	Claude Lhermitte 06 03 01 51 00	Toute l'année Lundi 9h-10h Vendredi 13h30-17h
Les Isles	Saint Simon	Centre culturel de Metz Sainte Barbe 4 rue Rochambeau	Jeanne Osswald 06 48 41 49 25	D'octobre à juin Mardi 14h-18h
Magny	La Belle Epoque	Centre familial socio culturel 44 rue des Prêles	Andrienne Matinier 06 16 99 49 13	De septembre à juin Mardi 14h-18h
Metz Nord	Quatre Bornes	2 rue des Bournon	Françoise Gouy 06 16 35 52 02	Toute l'année Mardi 14h-17h Jeudi 10h15-11h15
Nouvelle Ville	Marie Clotilde	31 bis rue de Verdun	Bernadette Michel 06 19 16 11 01	De septembre à juin Mardi et jeudi 14h-17h
Plantières Queuleu	Queuleu-Tivoli	12 rue des Vosges	Claudine Leg 06 40 73 09 12	Toute l'année Mercredi et vendredi 14h-18h
Sablon	Saint Clément	52 rue Saint-Bernard	Guy Mérot 06 05 37 07 07	Toute l'année Lundi, mercredi, jeudi et vendredi 13h-18h
Vallières	Les Joyeux Aînés de Vallières	Centre Socioculturel 90 rue de Vallières	Émile Bréjaud 06 68 14 80 93	De septembre à juillet Mardi et vendredi 13h30-17h

Association Intemporelle

€ Entrée libre et gratuite

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

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

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 dès la deuxième
quinzaine de septembre 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 intergénérationnelles
(activités manuelles, culturelles et
sportives adaptées)

📅 Tous les mardis et jeudis
🕒 De 14 h à 16 h

Projet autour de la santé mentale
des seniors
Groupe de parole, yoga, sophrologie
Rédaction Gazette des seniors

📅 Tous les jeudis
🕒 De 14 h à 16 h

Sport adapté avec un coach diplômé

📅 Tous les jeudis
🕒 De 15 h à 16 h

Petit déjeuner mensuel

i Renseignements pour date
et heure à l'accueil

Centre social KAIROS

 13 rue de Toulouse

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

 Inscription au secrétariat auprès de Catherine Fontaine, référente familles ou Oulmi Siham, animatrice famille: 06 67 96 87 00 ou familles@kairos-bellecroix.fr

Les jeudis intergénérationnels avec l'association Intemporelle

 De 14 h à 16 h

 10 septembre: atelier de présentation

 17 septembre: initiation à la Boccia

 24 septembre: loto et auberge espagnole de 11 h à 17 h

 1^{er} octobre: sortie Thermapolis de 13 h 30 à 17 h 30 - 10 € - places limitées

 8 octobre: atelier cuisine quiche Lorraine

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/>

Fédération seniors Moselle

📅 3 place Saint Martin

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

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

Sport et Culture

📍 Centre socioculturel de Metz Magny
44 rue des Prêles

📋 Inscription préalable obligatoire
03 87 66 69 51 – 06 78 81 81 17
sport.culture57@gmail.com

🔗 sport-culture.fr

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

Atelier d'écriture, séance découverte

📅 Lundi 21 septembre

🕒 À 17 h 30

€ Gratuit

L'atelier d'écriture est un moment convivial pour stimuler son imaginaire, jouer avec les mots, créer des histoires, et partager le plaisir d'écrire en se laissant porter par des propositions d'écriture variées.



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

TROP VIEUX

Pour un CDI, mais parfait pour former les jeunes.

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



Cofinancé par
l'Union Européenne
Kofinanziert von
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion



Senior Activ'2

Pour en savoir plus
SCANNEZ-MOI



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