

5 > 11
OCT. 2026

ÉVÈNEMENT
ANNUEL
DES RETRAITÉS
ET DES SENIORS



SEMAINE
BLEUE



Activités gratuites
sur inscription

Programme sur
metz.fr



Édito

Chères Messines et chers Messins,

La Semaine bleue est chaque année un rendez-vous privilégié pour mettre à l'honneur nos aînés et rappeler toute la place qu'ils occupent dans la vie de notre ville. La Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale agissent tout au long de l'année pour favoriser votre bien-être, renforcer le lien social et encourager la participation de chacun.

Du 5 au 11 octobre 2026, nous vous invitons à partager une semaine riche en découvertes et en rencontres. Conférence mémoire, Journée nationale des aidants, conférences autour de l'intelligence artificielle et de la santé, représentation théâtrale par des seniors, séance de cinéma ou encore visite du Centre Pompidou-Metz : autant de rendez-vous gratuits pour bouger, apprendre, se divertir et échanger.

Élaboré avec le soutien de nombreux partenaires, ce programme témoigne de notre engagement en faveur d'une ville inclusive, solidaire et attentive à ses aînés. Nous vous invitons à le découvrir, à vous inscrire et à venir partager avec nous cette belle Semaine bleue.

Sincèrement vôtres,

Doan Tran

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

Catherine Gervaise

Adjointe déléguée à l'accompagnement social et à l'innovation sociale, Vice-présidente du Centre d'Action Sociale de la Ville de Metz.

•

•

Programme de la

SEMAINE BLEUE



Lundi 5 octobre

Conférence « Mieux comprendre sa mémoire pour mieux l'entretenir »

🕒 De 15 h à 16 h 30

📍 Salle Capitulaire
Cloître des Récollets
1 rue des Récollets

Mardi 6 octobre

Journée nationale des aidants

🕒 De 9 h à 17 h

📍 Salons de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel

Mercredi 7 octobre

Mobil'Aînés® : marche intergénérationnelle adaptée PMR

🕒 De 14 h à 16 h

📍 Jardins de l'Esplanade

Jeudi 8 octobre

NEC - Intelligence artificielle : innover en santé et éduquer aux usages en responsabilité

🕒 De 9 h à 16 h

📍 Bliiida
7 avenue de Bliiida

Vendredi 9 octobre

**Seniors en scène
Spectacle « On est toujours là »**

🕒 De 15 h à 16 h

📍 Arsenal Jean-Marie Rausch
3 avenue Ney

Samedi 10 octobre

Projection « N'avoue jamais »

🕒 De 14 h 30 à 16 h

📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

Dimanche 11 octobre

Découverte des coulisses de l'architecture

🕒 De 16 h à 17 h

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



Lundi 5 octobre

ACTIVITÉ PRÉVENTION

Conférence “Mieux comprendre sa mémoire pour mieux l’entretenir”

🕒 De 15 h à 16 h 30

📍 Salle Capitulaire – Cloître des Récollets
1 rue des Récollets

€ Gratuit - 80 personnes

Inscription au 03 87 55 56 63

En partenariat avec Memorall.

Animée par Florian Manicardi, champion de France de mémorisation.

Venez découvrir :

- Les mécanismes de la mémoire ;
- Des conseils pour entretenir ses capacités cognitives ;
- Des astuces pour mieux mémoriser au quotidien ;
- Des exercices simples pour stimuler sa mémoire.

Présentation de l'exposition du projet intergénérationnel « Les générations s'assemblent », porté

par l'EPNAK en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz.

🚌 **Mettis A et B : arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)**

🚏 **Navette 83 et 81 : arrêt place d'Armes**

🚗 **Parkings payants : Saint-Jacques et Saint-Etienne**



Mardi 6 octobre

VIE PRATIQUE

Journée nationale des aidants

📍 **Salons de l'Hôtel de ville**
1 place d'Armes J.-F. Blondel

🕒 **De 9 h à 17 h**

€ **Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles**

En partenariat avec la Plateforme de répit 57 et le Département de la Moselle.

Vous êtes jeune, senior, en situation de handicap ou proche aidant ?

Participez à la Journée des aidants ! Un moment privilégié pour s'informer, échanger et se ressourcer. Venez découvrir vos droits, les dispositifs de soutien existants et des solutions pour prendre soin de vous au quotidien. Rencontrez des professionnels à votre écoute, assister à une conférence et prenez part à des ateliers pratiques, des animations bien-être...

Cette journée dédiée aux aidants met en lumière leur rôle essentiel à travers :

- Un salon d'information animé par près de 30 partenaires spécialisés (droits, accompagnement, soutien) de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 16 h 30 ;
- Une conférence "Santé des aidants : parlons-en" à 14 h ;
- Diverses activités : atelier immersif, réalité virtuelle, jeux et déambulations clownesques.

🚌 **Mettis A et B : arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)**

🚊 **Navette 83 et 81 : arrêt place d'Armes**

🚗 **Possibilité de stationner gratuitement Place d'Armes dans la limite des places disponibles**

🚗 **Autres parkings payants : Saint-Jacques, Saint-Etienne**



Mercredi 7 octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Mobil'Aînés® : une marche intergénérationnelle décalée pour valoriser les aînés ♿

🕒 De 14 h à 16 h

📍 Jardins de l'Esplanade

€ Gratuit dans la limite des places disponibles

**Inscription préalable obligatoire par téléphone :
03 87 55 56 63**

**Distance du parcours : 500 mètres et possibilité
de réaliser plusieurs tours avec zones de repos**

*En partenariat avec l'Association Prendre
Soin du Lien, Metz à Vélo, l'Institut Supérieur
de Rééducation Psychomotrice de Metz et les
étudiants STAPS de l'Université de Lorraine.*



Pour vous déplacer, vous utilisez une canne, un déambulateur, un fauteuil roulant...venez participer à la Mobil'Aînés® ! La Mobil'Aînés® est une douce et courte marche en binômes intergénérationnels. C'est une marche symbolique, qui a été pensée par et pour les personnes âgées à mobilité plus ou moins réduite. Cette action vise à promouvoir l'inclusion et l'activité physique adaptée, tout en offrant un moment chaleureux de partage entre générations.

Deux éléments distinctifs en font un événement unique en son genre :

La Mobil'Danse, chorégraphie festive et adaptée, précède la marche pour mettre les corps en mouvement, créer du lien et insuffler un esprit joyeux à cette action collective.

Les parapluies orange portés par les accompagnateurs incarnent le respect et la protection des aînés, tout en les rendant visibles.

Des ateliers sur l'activité physique adaptée et la mobilité adaptée seront également proposés.

Cette année, la Mobil'Aînés® est chapeautée ! N'hésitez pas à y participer avec votre plus beau couvre-chef !

La Mobil'Aînés® n'est pas une simple marche, c'est un geste citoyen poétique pour redonner toute leur place aux aînés dans notre ville.

🚌 **Mettis A et B : arrêt République**

🚗 **Navette 83 et 81 : arrêt République**

🚗 **Parking : République**





Jeudi 8 octobre

ÉVÈNEMENT NEC -
NUMÉRIQUE EN COMMUNS

Intelligence artificielle : innover en santé et éduquer aux usages en responsabilité

🕒 De 9 h à 16 h

📍 Bliiida - 7 avenue de Bliiida

€ Gratuit et ouvert à tous

*En partenariat avec la Mission
Inclusion numérique de la Ville
de Metz.*

L'intelligence artificielle s'impose progressivement dans de nombreux aspects de notre quotidien. Dans les domaines de la santé et de l'éducation, elle ouvre de nouvelles perspectives tout en soulevant des questions essentielles sur les usages, l'éthique, la protection des données et le développement de l'esprit critique.

Cette journée de rencontres et d'échanges a pour objectif de mieux comprendre les opportunités offertes par l'IA, d'identifier ses limites et de favoriser une appropriation

éclairée et responsable de ces technologies. Elle réunira chercheurs, professionnels de santé, médiateurs numériques et citoyens autour de conférences, d'ateliers participatifs et de témoignages concrets.

Programme de la journée

🕒 9 h – accueil

🕒 10 h – 12 h : introduction et conférences plénières :

- « IA et santé – quelles innovations au service des patients ? »
- « IA et éducation – apprendre avec l'IA, apprendre l'IA – quels impacts sur nos façons d'apprendre ? »

🕒 12 h – 14 h : pause déjeuner

🕒 14 h – 15 h 30 : des ateliers participatifs permettront d'approfondir les thèmes abordés le matin

🕒 15 h 30 – 16 h : restitution et clôture

Présentation de l'exposition du projet intergénérationnel « Les générations s'assemblent », porté par l'EPNAK en partenariat avec le CCAS de la Ville de Metz.

🚌 Ligne 3 : arrêt Rimport

🚌 Navette 18 : arrêt Blida

🚗 Parking gratuit dans la limite des places disponibles

Vendredi 9 octobre

SPECTACLE THÉÂTRE

On est toujours là

 De 15 h à 16 h

 Salle de l'Esplanade

 Arsenal Jean-Marie Rausch
3 avenue Ney

€ **Gratuit dans la limite des places disponibles**
Possibilité d'accueillir 4 personnes en fauteuil roulant

Inscription préalable obligatoire.

**Soit par téléphone
au 03 87 55 53 69**

Soit via le lien : metz.fr/m0951



En partenariat avec le Pôle Culture de la Ville de Metz, la Compagnie Mavra, et soutenu financièrement par le programme Interreg Grande Région dans le cadre du projet GRACE.

Venez découvrir la suite du projet artistique participatif "Seniors en scène" initié par le CCAS et le Pôle Culture de la Ville de Metz et mis en œuvre par la compagnie théâtrale Mavra. En octobre 2025, vous avez découvert « Les Vivants », une sieste musicale et théâtrale, inspirée de témoignages de seniors qui abordait avec sensibilité et humour les préjugés liés à l'âge. Cette année, une pièce de théâtre sur le même thème vous est proposée afin de changer le regard sur les personnes âgées. Les seniors côtoient les artistes sur scène et s'expriment avec beaucoup d'humour à travers des textes forts mais aussi des chansons. Un moment de détente et de partage en perspective !

À l'issue du spectacle, un verre de l'amitié sera offert aux participants, et sera l'occasion d'échanges entre spectateurs et artistes.

 **Mettis A et B : arrêt République**

 **Navette 83 et 81 : arrêt République**

 **Parking : République**



Samedi 10 octobre

PROJECTION

« N'avoue jamais »

🕒 De 14 h 30 à 16 h

📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

€ Gratuit dans la limite des places disponibles (180 seniors et familles)
Possibilité d'accueillir 4 personnes en fauteuil roulant

En partenariat avec le Cinéma KLUB.

Comédie française de Ivan Calbérac, avec André Dussolier, Sabine Azéma et Thierry Lhermitte.

Après 50 ans de mariage, François Marsault, général à la retraite, est encore fou amoureux d'Annie, sa femme. Lorsqu'il découvre qu'elle l'a trompé 40 ans plus tôt, son sang ne fait qu'un tour. Afin de laver son honneur, une seule solution : la quitter et partir manu militari retrouver Boris, l'ancien amant, pour lui casser la figure. Mais à son âge, l'affaire n'est pas si simple...



🚌 **Mettis A et B : arrêt place d'Armes ou arrêt République (10 minutes à pied)**

🚗 **Navette 83 et 81 : arrêt place d'Armes**

🚗 **Parkings : Saint-Jacques ou Comédie**



Dimanche 11 octobre

VISITE GUIDÉE

Découverte des coulisses de l'architecture

🕒 À 16 h

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

€ Gratuit
30 personnes

Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 56 63

En partenariat avec le Centre Pompidou-Metz.

Guidé par un conférencier, plongez au cœur de l'architecture spectaculaire imaginée par Shigeru Ban et Jean de Gastines. Du Forum aux jardins en passant par les réserves, le Centre Pompidou-Metz n'aura plus aucun secret pour vous !

Du 5 au 11 octobre

EXPOSITIONS

Une place achetée, une place offerte ♿

Le Centre Pompidou-Metz offre une entrée gratuite par personne de plus de 60 ans pour une entrée achetée (un justificatif sera demandé en caisse). Cette offre permet de partager un moment en famille ou entre amis pour découvrir les expositions du musée.

🚶 Mettis A et B : arrêt Centre Pompidou-Metz

🚶 Navette 83 : arrêt Centre Pompidou-Metz

🚶 Parkings : Gare, Centre Pompidou-Metz

LES BIBLIOTHÈQUES-MÉDIATHÈQUES DE METZ
PARTICIPENT AUSSI À LA SEMAINE BLEUE

Rendez-vous intergénérationnel

Mardi 6 octobre

🕒 De 9 h 30 à 11 h 30

📍 Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

€ Gratuit - Sur inscription :
[servicesauxpublics@
mairie-metz.fr](mailto:servicesauxpublics@mairie-metz.fr)

« Et si la guerre des générations n'avait pas lieu ? » 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 aussi se régaler autour d'un petit goûter...

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

🚌 Mettis A : arrêt René Cassin



Sophrologie & histoires partagées : atelier intergénérationnel

Mercredi 7 octobre

 De 10 h 30 à 11 h 30

 Médiathèque du Sablon
4-6 rue des Robert

€ Gratuit - Sur inscription :
sur place ou à
servicesauxpublics
@mairie-metz.fr
8 personnes

*Animé par Virginie Krempf,
sophrologue.*



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.

 L5 : arrêt Pierne, environ 4 minutes à pied

 Parking Saint-Fiacre à proximité de l'église



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'agisme, 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



Campagnes 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 poster du contenu sans
qu'on te traite de "boomer".**

**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

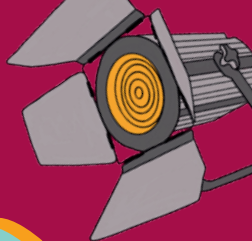


Senior Activ'2

Pour en savoir plus
SCANNEZ-MOI



la SEMAINE BLEUE



Un programme proposé par la Ville de Metz
et son Centre Communal d'Action Sociale.

Allo Mairie
0 800 891 891 Service & appel
gratuits



En partenariat avec



Blüida

L'AGORA médiathèque
centre social
espace numérique

