Agenda des seniors

novembre
décembre
2026

VILLE DE METZ
Centre Communal d'Action Sociale

EURO-MÉTROPOLE METZ

Moselle L'Eurodépartement

Label VIE

Centre Pompidou-Metz

INSPIRE METZ

Carsat Retraite & Santé au travail Alsace-Moselle

LABEL AMI des AÎNÉS

Édito

Chères Messines, chers Messins,

L'automne est déjà installé et, avec lui, arrivent les derniers mois de l'année. Une période particulière, où nous aimons nous retrouver, partager, sortir, rire… et parfois simplement prendre le temps d'être ensemble. Après une belle Semaine Bleue, riche en rencontres et en découvertes, je suis heureuse de vous retrouver dans ce nouvel Agenda des seniors, qui vous accompagnera jusqu'aux fêtes de fin d'année.

Ces deux mois seront encore l'occasion de bouger, apprendre, découvrir et partager. Vous y trouverez des rendez-vous culturels, des visites, des conférences, des activités de bien-être et des activités physiques douces, mais aussi de nombreuses animations dans les résidences autonomie et les clubs seniors.

La fin de l'année sera également placée sous le signe de la solidarité et de l'inclusion. La Semaine de sensibilisation au handicap, les rencontres autour de l'accessibilité, mais aussi les initiatives proposées par nos partenaires sont autant d'occasions de mieux comprendre les réalités de chacun et de faire vivre une ville où chacun a sa place.

Et puis, bien sûr, décembre sera le mois des fêtes et des retrouvailles. Je souhaite que ces derniers mois de l'année soient pour chacune et chacun d'entre vous l'occasion de profiter de beaux moments de partage, de convivialité et de douceur.

À l'approche des fêtes, je vous adresse, au nom de la Ville de Metz et du Centre Communal d'Action Sociale, mes vœux les plus chaleureux. Que Noël et cette fin d'année vous apportent de la joie, de beaux moments auprès de celles et ceux qui vous sont chers, et surtout beaucoup de chaleur humaine.

Très belles fêtes de fin d'année à toutes et à tous !

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

Animations cinéma

Les lundi 9 novembre
et 14 décembre
À 15 h
Résidence autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

Les mercredi 18 novembre
et 9 décembre
À 15 h
Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

Lundi 23 novembre
et mercredi 16 décembre
À 15 h
Résidence autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

Mercredi 25 novembre
et lundi 21 décembre
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 : une projection d'extraits de films de l'actrice française Marie Dubois en novembre et du réalisateur états-unien Stanley Kubrick en décembre, suivie d'une présentation du contexte d'évolution, d'informations sur les extraits présentés ainsi que d'un échange collectif.

En partenariat avec Les Petites Bobines.

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.

Visite des expositions interprétée en Langue des Signes Française

Dimanche 8 novembre
À 17 h

Gratuit sur réservation (minimum 7 jours avant) : reservation@fraclorraine.org

Avec Charlotte Knoepflin, interprète en LSF.

Projections

Vendredi 27 et samedi 28 novembre
À 19 h
Au Cinéma Klub le vendredi
5 rue Fabert

Au FRAC Lorraine le samedi
1bis rue des Trinitaires

Gratuit, sans réservation

Vingt ans après la fin du Festival de Science-Fiction de Metz, le FRAC Lorraine, l'Indécent Vidéo Club et le Cinéma Klub s'associent pour deux soirées de projections.



Visite subjective « À vue de nez »

Jeudi 3 décembre
À 18 h 30

Gratuit, sans réservation

Venez découvrir l'exposition par olfaction au cours de cette visite réalisée par une parfumeuse-créatrice ou « nez ».

Marché de Noël queer
« Hoe Hoe Hoe, Merry Queerxmas ! »

Samedi 12 et dimanche 13 décembre
De 11 h à 19 h

Gratuit, sans réservation

Avec l'association La Queerdom. Des créateur.rices queer investissent le FRAC pour proposer une sélection inédite de leurs produits. L'occasion idéale pour faire ses achats de Noël en soutenant des artistes de la région.
En partenariat avec le FRAC Lorraine.

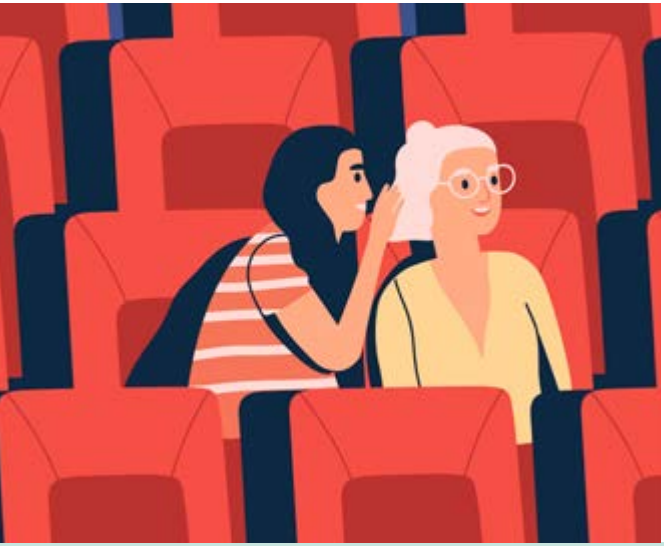
Atelier carterie

Vendredi 13 novembre et jeudi 10 décembre
À 15 h
Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

Gratuit – 5 personnes

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



Ciné-Relax inclusif

Dimanche 15 novembre
À 10 h 30
Kinepolis Saint-Julien-lès-Metz
10 avenue Paul Langevin

Tarif : 6,50 €

Projection du film documentaire « Ma toute petite école »

L'association Lor'Autisme organise, en collaboration avec Ciné-Relax, sa toute première séance de cinéma inclusive.

Les séances sont ouvertes à tous et permettent notamment aux personnes en situation de handicap de profiter d'une séance de cinéma dans un environnement adapté et bienveillant : son diminué, lumières éteintes progressivement, absence de bandes-annonces et tolérance des mouvements, vocalisations ou déplacements éventuels pendant la séance.

De la chapelle de la Miséricorde à l'église Notre-Dame

Mardi 17 novembre
De 14 h 30 à 15 h 30
Chapelle de la Miséricorde
Place Catherine Jacquat

Gratuit – 15 personnes

Inscriptions au 03 87 55 56 63

Au 21 rue de la Chèvre se dresse Notre-Dame, église baroque la plus ancienne de la ville. Bien que simple en apparence, son intérieur renferme des splendeurs : des vitraux de Laurent-Charles Maréchal à l'orgue de Jean Nollet, en passant par les sculptures de Dominique Malknecht. Face à l'église se tient la chapelle de la Miséricorde, mystérieux édifice du XIII[e] siècle et témoin de la transition entre roman et gothique. Bien qu'un magnifique Saint-Michel orne le fronton au-dessus de la porte, il semblerait que la chapelle n'en ait pas toujours été une et qu'elle ait servi de salle de réception à un riche bourgeois messin. Découvrez ces deux sites messins passionnants avec un médiateur culturel.

En partenariat avec le Pôle Culture de la Ville de 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

Décoration florale

Jeudi 19 novembre
De 14 h 30 à 16 h

Gratuit – 20 personnes

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



Éclats messins. Vever, joailliers d'exception, 200 ans de création

Exposition temporaire

Jeudi 17 décembre
De 13 h à 14 h

Gratuit – 18 personnes

L'histoire des joailliers Vever se révèle à Metz, là où tout a commencé ! En réunissant 200 œuvres, joyaux, objets d'arts et documents d'époque en provenance des musées nationaux, internationaux et de collectionneurs privés, le musée de La Cour d'Or présente la première grande rétrospective de bijoux et d'objets d'art de la Maison Vever dans une scénographie immersive.

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

Spectacle de lecture à voix haute

Gratuit – 20 personnes

Inscription au 03 87 55 55 74

Mercredi 25 novembre
Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille
À 15 h

Avec l'humour bien à lui et le style bien à lui de Guy de Maupassant, Hélène Aviotte-Daurel vous transporte dans l'univers de l'écrivain du XIXe siècle à travers cette lecture-spectacle.

Vendredi 11 décembre
Résidence autonomie Désiremont
4 Avenue de Lyon
À 15 h

Parce qu'en amour, rien ne se passe jamais tout à fait comme prévu ! Venez découvrir des histoires d'amour surprenantes, drôles, inattendues et souvent complètement rocambolesques, tirées du recueil d'Éric-Emmanuel Schmitt, Odette Toulemonde et autres histoires. Lectures par Hélène Aviotte-Daurel.



Conférence «Contes et légendes de Lorraine»

Jeudi 26 novembre
À 17 h 30
Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

Gratuit – 40 personnes

Inscription au 03 87 55 56 63

Cette conférence se fonde sur un livre, publié en décembre 2017 par Kévin Goeuriot, qui rassemble les grandes légendes qui ont façonné l'identité de la Lorraine depuis le Moyen Âge jusqu'aux traditions populaires plus récentes : le Graoully, Saint Nicolas, les Sotrés, les étoiles de Sion…

Rendez-vous littéraire

Vendredi 27 novembre
À 17 h
MJC Metz Sud
87 rue du XXe Corps américain

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.

Visites guidées au Centre Pompidou-Metz

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

Gratuit – 30 personnes

Inscription au 03 87 55 56 63

Séraphine Louis. De Senlis et sans rivale.

Samedi 28 novembre
De 16 h à 17 h

Séraphine Louis, dite « de Senlis » (1864-1942) déploie un univers foisonnant où feuilles, fruits et fleurs semblent animés d'une intense présence dans ses toiles. Feuilles hérissées aux allures de plumes incrustées d'yeux étranges, rameaux tortueux et corolles étincelantes parsemés d'une multitude de points hypnotiques, semblent se métamorphoser sous l'effet d'une énergie intérieure, entre obsession et émerveillement.

En partenariat avec le Centre Pompidou-Metz.



Séraphine Louis, dite Séraphine de Senlis, L'arbre du paradis [vers 1920-1930]



Conférence « Metz de 1900 à 1930 – Histoire et événements marquants »

Jeudi 17 décembre
À 14 h 30
Centre socio-culturel
de la Grange-aux-Bois
86 rue de Mercy (salle M1)

Gratuit – 70 personnes

Inscription au 03 87 55 56 63

La conférence de Jean-Claude Berrar présente les événements marquants de Metz entre 1900
et 1930, à travers des photographies
et des documents anciens. Elle évoque la Première Guerre mondiale, le retour de Metz à la France en 1918 et les grands événements culturels de l'époque comme la venue de Buffalo Bill. Cette conférence permet de mieux comprendre l'histoire et les transformations de la ville.

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 2, 9, 16, 23 et 30 novembre et les 7 et 14 décembre
De 17 h à 19 h

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre et les 3, 10 et 17 décembre
De 14 h à 16 h

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

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre et les 7 et 14 décembre
De 16 h à 17 h

Les mercredis 4, 18 et 25 novembre et les 2, 9 et 16 décembre
De 16 h 15 à 17 h 15

Les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre et les 3, 10 et 17 décembre
De 14 h à 16 h

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

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre et les 7 et 14 décembre
De 14 h à 16 h

Les mercredis 4, 18 et 25 novembre et les 2, 9 et 16 décembre
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 entraine 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.

Concerts au Conservatoire à rayonnement régional Gabriel Pierné

2 rue du Paradis
Auditorium du Conservatoire

Gratuit sans réservation

Concert des pianistes

Mardi 1er décembre
À 18 h 30

Concert des Vents

Vendredi 11 décembre
À 18 h 30

Les trombones et les tubas fêtent Noël

Vendredi 18 décembre
À 18 h 30



À NE PAS MANQUER

Spectacles « Seniors en scène »

Mardi 10 novembre
De 18 h à 21 h
Espace Bernard Marie Koltes
Théâtre du Saulcy
3 cité universitaire

Réservation préalable obligatoire, dans la limite des places disponibles :
ebmk.univ-lorraine.fr/je-reserve

Gratuit



Jeudi 19 novembre
De 18 h 30 à 21 h 30
Agora
4 rue Théodore de Gargan

Réservation préalable obligatoire, dans la limite des places disponibles :
metz.fr/m1026

Gratuit

Dans le cadre du festival des Rencontres du Théâtre de Témoignage

Venez assister à la représentation des deux créations de Seniors en scène « On est toujours là » suivi de la sieste musicale « Les Vivants ». Ces créations, inspirées de témoignages de seniors, abordent avec sensibilité et humour les préjugés liés à l'âge 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 apéritif vous sera proposé entre les deux spectacles. Un moment de détente et de partage en perspective.

En partenariat avec le Pôle Culture de la Ville de Metz et la compagnie théâtrale Mavra



Activités de loisirs

Match de basket-ball Metz Canonniers

Gratuit

Complexe sportif Saint-Symphorien
Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz

Information et inscription au 03 87 55 56 63

Metz Canonniers - Prissé Macon

Dimanche 15 novembre
À 15 h 30

Metz Canonniers - Souffelweyersheim

Samedi 28 novembre
À 20 h

Metz Canonniers - Massy

Samedi 21 novembre
À 15 h 30

Metz Canonniers - Holtzheim

Samedi 19 décembre
À 20 h

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.

Sport

Gym douce

140 € à l'année
Informations : fey.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

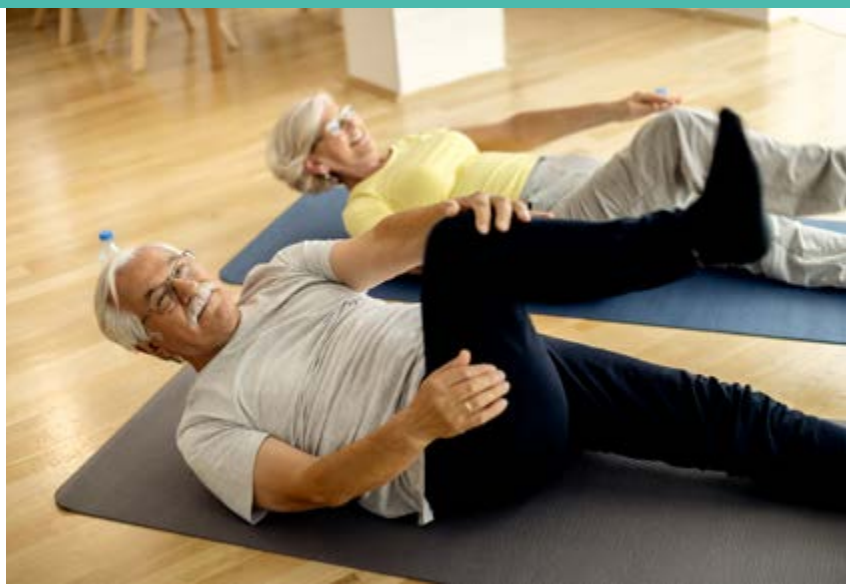
Club seniors Queuleu Tivoli
12 rue des Vosges

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

5 ou 10 personnes maximum selon les séances.
Venir sur place 15 minutes avant pour les infos.

En partenariat avec Gym Bien-être.





Gym tonique

140 € à l'année
Informations : fey.magali@neuf.fr
Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges

5 ou 10 personnes maximum selon les séances

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.

Gym

1 séance par semaine : 150 € à l'année
2 séances par semaine : 247 € à l'année

Information et inscription au 06 74 98 62 28

Les mercredis et/ou vendredis
De 11 h à 12 h
Club seniors du Pontiffroy
1 rue Saint-Clément
Salle des Coquelicots

Sophrologie

Gratuit - 10 personnes

Inscription au 03 87 55 55 74

Mardi 3 novembre
À 10 h
Lundi 23 novembre et jeudi 10 décembre
À 15 h
Résidence autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

Lundi 9 novembre
À 15 h
Jeudi 3 décembre
À 10 h
Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

Les mercredis 18 novembre et 9 décembre
À 15 h
Résidence autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

En partenariat avec Sophrolor.





Gym adaptée

Gratuit - 5 personnes

Inscription au 03 87 55 55 74

Les mardi 3 et 17 novembre, 1er décembre
À 15 h 30
Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute Seille

Les mardi 10 et 24 novembre, 8 décembre
À 14 h 15
Résidence autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

Qi Gong

Gratuit – 10 personnes

Inscription au 03 87 55 55 74

Jeudi 5 novembre
À 15 h
Résidence autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

Jeudi 19 novembre
À 15 h
Résidence autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

Marches mensuelles

Gratuit - 20 personnes

Inscription au 03 87 55 56 63

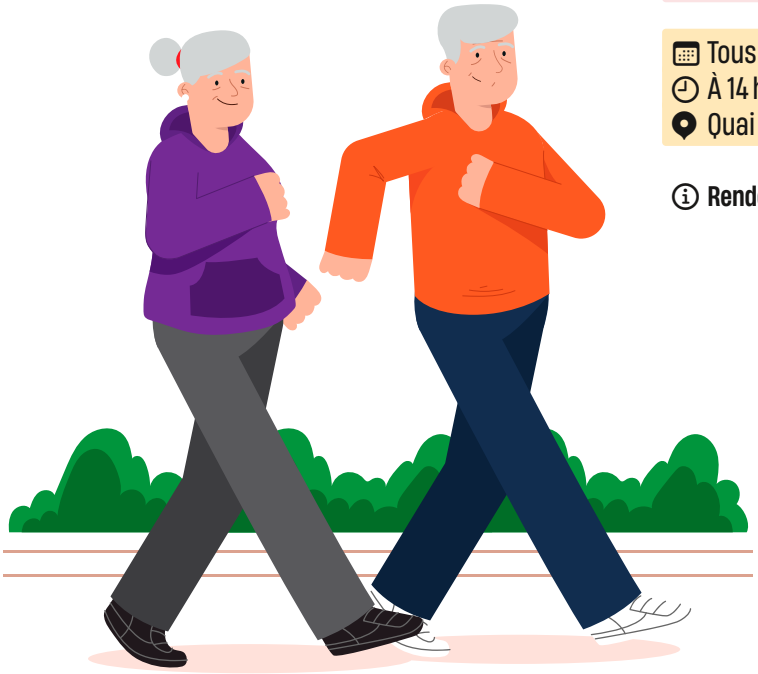
Les mardis 17 novembre et 8 décembre
À 10 h

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

4 boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-Lès-Metz

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

En partenariat avec A2M - Athlétisme Metz Métropole.



Marches avec le club du Pontiffroy

Inscriptions et renseignements au 06 74 98 62 28

Marche active

Gratuit

Tous les jeudis
À 8 h 30
2 rue Saint-Clément

Rendez-vous devant la pharmacie du Pontiffroy

Marche douce

Gratuit

Tous les lundis
À 14 h 30
Quai Félix Maréchal

Rendez-vous à l'arrêt de bus St Georges

Bien-être / Prévention

À NE PAS MANQUER

Semaine de sensibilisation au handicap

Le CCAS de la Ville de Metz organise chaque année une Semaine de sensibilisation au handicap dans toutes les écoles messines.

Cette année, **des évènements sont également organisés à destination du grand public du 30 novembre au 4 décembre.** Cette semaine fait écho à la journée internationale des personnes handicapées, célébrée chaque année le 3 décembre.

Visite guidée « Metz dans vos oreilles »

Mercredi 2 décembre
De 10 h 30 à 12 h
Place d'Armes

Inscription au 03 87 55 56 63

Gratuit - 25 personnes

Le circuit vous fera découvrir la Cathédrale, la place St Jacques et la Serpentine avec les vidéos présentant des actions inclusives de la Ville de Metz.
Animée par l'Agence Inspire Metz - Office de tourisme et l'association Intemporelle.

Projection-débat du film documentaire « L'énergie positive des Dieux »

Mercredi 2 décembre
De 18 h à 20 h
Cinéma Klub, 5 rue Fabert

Gratuit - Entrée libre - 120 places

Ce documentaire suit le groupe de rock Astéréotypie né dans un institut médico-éducatif accueillant de jeunes autistes, encouragé par un éducateur passionné. Échanges avec la réalisatrice du film à l'issue de la projection.

Conférence « Handicap : les choses bougent »

Vendredi 4 décembre
De 16 h à 17 h 30
Club senior Saint-Clément
52 rue Saint Bernard

Inscription au 03 87 55 56 63

Gratuit - 60 personnes

Avec Loïc Andrien, et Jean Philippe Nau, Université de Lorraine.

Ateliers mémoire

Dans les Résidences autonomie

Les mercredis 18 novembre et 16 décembre
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.

Les jeudis 5 novembre et 3 décembre
À 11 h 15
Résidence autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix

Gratuit – 10 personnes

Inscription au 03 87 55 55 74

Ces ateliers animés par Marine Bailly, psychologue, sont ouverts à tous, y compris les personnes qui ne vivent pas en Résidence autonomie.

Dans les clubs seniors

Mardi 17 novembre
De 10 h 30 à 12 h
Club seniors Saint Vincent
129 place du Forum

Gratuit – 15 personnes

Inscription au 03 87 55 56 63



Atelier dictée

Les jeudis 19 novembre et 10 décembre
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.



Les mardis de l'Agirc-Arrco

Inscriptions et renseignements : actionsocialealsacemoselle@agirc-arrco.fr

Chaque mardi, l'Agirc-Arrco vous propose une webconférence à suivre sur le site Happyvisio pour faire le plein de conseils et d'idées en matière de bien vieillir :

- Les clés du bonheur après 60 ans ;
- Mieux vaut prévenir que guérir : tout savoir pour être au top de sa forme !
- Bien vivre votre rôle de proche aidant : prendre soin de soi tout en gérant la perte d'autonomie d'un de ses proches. ;
- Moi et les autres : la force du lien.



Vie pratique

Atelier « Bienvenue à la retraite »

Lundi 3 et mardi 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 07 61 22 45 93
ou aymeric@jubiliz.fr

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).

À la rencontre des seniors

Jeudi 26 novembre
À 9 h
Mairie de quartier de Vallières
3 rue des Bleuets

Venez passer un moment d'échanges convivial avec les membres du Conseil des seniors présents pour vous informer sur les dispositifs mis en place par la Ville et son CCAS pour les seniors.



Les actus

Distribution des colis de fin d'année 2026

La distribution des colis de fin d'année pour les seniors messins qui se sont inscrits aura lieu :

- Mercredi 9 et jeudi 10 décembre 2026
- De 8 h à 18 h 30
- Au centre Saint-Denis de la Réunion
  Route de Lorry – 57050 Metz
- Bus C15/L4/P105/P106
  Arrêt Tignomont

Le centre Saint-Denis de la Réunion est le site unique de distribution, accessible en bus et disposant d'un parking gratuit.

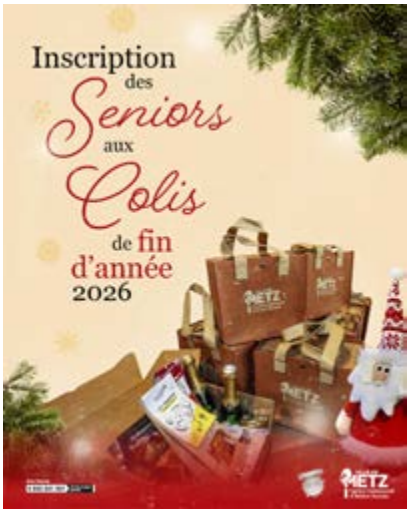
Durant ces deux journées, des animations seront proposées aux seniors. Il sera possible de se renseigner sur les dispositifs seniors mis en place par la Ville de Metz et son CCAS, de participer à des ateliers, de profiter de douceurs de Noël (boissons chaudes et gâteaux) pour partager des moments conviviaux dans l'ambiance festive de Noël.

La distribution se poursuivra ensuite :

- Du 14 au 31 décembre 2026
- dans l'ensemble des mairies de quartier
- aux horaires d'ouverture habituels.

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.

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



Retour sur la Semaine bleue : la semaine pour les seniors !





La Semaine bleue, évènement annuel des retraités et des seniors, s'est déroulée du 5 au 11 octobre. Chaque jour de la semaine, la Ville de Metz et son CCAS ont proposé une activité aux seniors messins.

Au programme : une conférence consacrée à la mémoire, un salon des aidants qui a permis d'informer près de 170 personnes, une journée dédiée à l'intelligence artificielle et à la santé avec de nombreuses conférences et ateliers, une Mobil'Aînés, marche douce intergénérationnelle pour les personnes à mobilité réduite, qui a rassemblé 120 participants dans les Jardins de l'Esplanade, un spectacle joué par des seniors à l'Arsenal qui a réuni 350 participants, la projection du film « N'avoue jamais » qui a fait rire près de 150 personnes, des expositions au Centre Pompidou-Metz qui a accueilli toute la semaine 414 personnes !





Plus de photos sur metz.fr



Au total, plus de 1 500 personnes ont pris part aux actions proposées cette année, sollicitant près de 45 partenaires ! Merci à tous pour la participation à cet évènement phare dédié au bien-être des seniors messins.



Une fin d'année merveilleuse à Metz !

Saint-Nicolas : à la découverte des arts de la marionnette autour du monde

Les 5 et 6 décembre
Esplanade et Arsenal J.M. Rausch

Les 5 et 6 décembre, Metz célèbre la Saint-Nicolas avec un événement festif pour petits et grands. Cette année, le défilé prévu le dimanche propose un voyage à travers les arts de la marionnette dans le monde.

Samedi 6 décembre

- À l'Arsenal, présence de Saint-Nicolas accompagné du Père Fouettard pour un temps d'échanges avec les enfants et prises de photographies ;
- La maisonnette de Saint-Nicolas invite les enfants à déposer leurs mots et dessins dans sa boîte aux lettres.
- Animations diverses inspirées des arts de la marionnette à travers le monde.

Dimanche 7 décembre

- Grand défilé, en présence de Saint-Nicolas et du Père Fouettard, composé de chars décorés par les bénévoles des associations la Commune Libre de Magny, Fédération Familles de France 57, Les Gwendolines, Groupe Folklorique Lorrain de Metz, Renaissance de Metz-Devant-les-Ponts, l'association ELU / Global Ukraine et du Secours Catholique.
- Animations diverses inspirées des arts de la marionnette à travers le monde.

Les lieux principaux sont accessibles à tous et des espaces adaptés permettent à chacun de vivre cette fête pleinement.





Noël à Metz : marché merveilleux !

Du 20 novembre au 30 décembre
Sur 5 places messines

Venez célébrer la fin d'année à Metz en visitant le Marché de Noël du 20 novembre au 30 décembre ! Plus de 130 chalets vous attendent sur 5 places emblématiques de la ville.

Place Saint-Louis, place Saint- Jacques, place de la République et place d'Armes J.-F. Blondel :

- De 11 h à 22 h les vendredis et samedis
- De 11 h à 21 h du dimanche au jeudi

Place de la Comédie :

- De 11 h à 23 h les samedis et dimanches
- De 17 h à 23 h du lundi au vendredi
- Fermeture le 24 décembre

ⓘ **Le Marché de Noël sera fermé le 25 décembre, ainsi que le 24 décembre à 16 h et le 30 décembre à 20 h.**

ⓘ **Les transports en commun du réseau LE MET' et les parkings relais sont gratuits les samedis et dimanches durant toute la période du Marché de Noël.**

Les chalets de Noël solidaires de la place de la République

Grâce à la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale, trois chalets solidaires sont une fois de plus gracieusement mis à disposition d'associations du territoire relevant de l'économie sociale et solidaire, du commerce équitable, du handicap, des domaines de la solidarité et du caritatif ou encore de la transition écologique.

Les objectifs ?

- Mettre en valeur des productions solidaires et durables ;
- Faire connaître les activités des structures présentes auprès du grand public ;
- Promouvoir des projets avec une finalité solidaire, humanitaire ou environnementale forte.

Grâce à vos achats, faites rimer générosité avec solidarité !





Marché des artisans d'art de Noël

Du 20 novembre au 13 décembre
Place des Charrons
Les vendredis et samedis de 11 h à 22 h et les dimanches de 11 h à 21 h

Pour la première fois, un marché des artisans d'art de Noël se tiendra place des Charrons.

En partenariat avec l'association des commerçants d'Outre-Seille.

Marché fermier de Noël

Samedi 19 décembre
De 10 h à 17 h
Place des Charrons

Venez faire vos courses pour les fêtes de fin d'année auprès de producteurs locaux pour valoriser les savoir-faire mosellans et encourager une consommation de proximité !

En partenariat avec la Chambre d'Agriculture de la Moselle et Moselle Attractivité.

Retrouvez toutes les informations sur metz.fr

Lor'Autisme

Parce qu'aucune famille ne devrait avancer seule face à l'autisme

L'association Lor'Autisme rassemble, soutient et accompagne les familles sur le chemin de l'inclusion.

Ses missions:

- Rompre l'isolement
- Créer du lien
- Organiser des temps d'échange
- Organiser des activités pour les familles et leurs enfants
- Sensibiliser au trouble du spectre autistique (TSA).

06 08 28 90 00
lorautisme@gmail.com

Lor'Autisme

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

federationseniorsmoselle.com

grandest.mutualite.fr

Infos accès aux droits

moselle.fr

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

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 9 h-10 h Vendredi 13 h 30-17 h
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 14 h-18 h
Magny	La Belle Epoque	Centre familial socio culturel 44 rue des Prêles	Andrienne Matinier 06 16 99 49 13	De septembre à juin Mardi 14 h-18 h
Metz Nord	Quatre Bornes	2 rue des Bournon	Françoise Gouy 06 16 35 52 02	Toute l'année Jeudi 10 h 15 - 11 h 15 et 14 h - 17 h
Nouvelle Ville	Marie Clotilde	31 bis rue de Verdun	Bernadette Michel 06 19 16 11 01	De septembre à juin Mardi et jeudi 14 h-17 h
Plantières Queuleu	Queuleu-Tivoli	12 rue des Vosges	Claudine Leg 06 40 73 09 12	Toute l'année Mercredi et vendredi 14 h-18 h
Sablon	Saint Clément	52 rue Saint-Bernard	Guy Mérot 06 05 37 07 07	Toute l'année Lundi, mercredi, jeudi et vendredi 13 h-18 h
Vallières	Les Joyeux Ainés de Vallières	Centre Socioculturel 90 rue de Vallières	Émile Bréjaud 06 68 14 80 93	De septembre à juillet Mardi et vendredi 13 h 30-17 h

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…

Ça ping avec Lancelot

Les jeudis
De 18 h à 19 h 30
Gymnase Pilâtre de Rozier
1 rue du Patural Barbet

Gratuit

Inscription préalable auprès de Cyril au 06 23 98 30 49

Venez pratiquer le tennis de table dans une ambiance conviviale et détendue !

Open de Boccia

Mercredi 18 novembre
De 11 h à 17 h
Gymnase de la Grange-aux-Bois
2 rue de la Baronète

Gratuit - Inscription préalable auprès de Cyril au 06 23 98 30 49

Équipes de 4 à 8 joueurs. Possibilité d'inscrire plusieurs équipes.

Un tournoi convivial de Boccia loisir ouvert à tous les âges et à tous les publics. Une journée placée sous le signe de la rencontre, de l'inclusion et du plaisir de jouer ensemble. Repas tiré du sac et buvette sur place. Début du tournoi à 13 h.

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 adaptée, renforcement musculaire, ateliers cuisine, permanence numérique, samedi des Amis, visite au centre Pompidou, atelier d'écriture, cycle prévention des chutes…

Atelier Sommeil

Les lundis 2,9 et 16 novembre de 14 h à 16 h
Accessible (salle en rez-de-chaussée)

Nouveau ! Atelier Anti-chute

Les mardis de 9 h 30 à 11 h

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

5 novembre : loto + auberge espagnole de 11 h à 17 h
13 novembre : sortie bowling 7 € de 14 h à 17 h
20 novembre : sortie 3 frontièrse Allemagne Luxembourg France de 10 h à 17 h
27 novembre : initiation Boccia de 14 h à 16 h 30
3 décembre : jeu de mémoire de 14 h à 16 h
10 décembre : sortie au marché de Noël à Trèves de 9 h à 18 h (7 € par pers)
17 décembre : repas de Noël de 11 h à 17 h

Plateforme de répit 57

Atelier Bien-être

Les mercredis
De 14 h 30 à 16 h
Maison du Yoga
123 avenue de Strasbourg

Inscription sur le site
lamaisonduyoga.fr

4 novembre : shiatsu
25 novembre : relaxation
2 décembre : shiatsu
16 décembre : shiatsu

Sport adapté – Renforcement musculaire

Tous les mardis de novembre
De 15 h 45 à 16 h 45
Teamoveat
32 A Rue Pierre Mendes France

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

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France



PT01-522-25A

l'Assurance Maladie

L'agenda des seniors

Des actions proposées par la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale réservées aux retraités messins.

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

VILLE DE METZ
Centre Communal d'Action Sociale

EURO-MÉTROPOLE METZ

Moselle L'Eurodépartement

Label VIE

Centre Pompidou-Metz

INSPIRE METZ

Carsat Retraite & Santé au travail Alsace-Moselle

LABEL AMI des AÎNÉS

METZ Ville Amie des Aînés

metz.fr

Les informations sont mises à jour régulièrement sur metz.fr