

Agenda des seniors

mars
avril
2024

Édito

Chères Messines, chers
Messins,

C'est un bonheur d'écrire ces quelques lignes pour l'édito de ce nouvel agenda des seniors avec le printemps qui va commencer à pointer le bout de son nez.

Ce sont donc quelques nouveautés qui vous attendent dans ce numéro en commençant par une activité que vous plébiscitez, à savoir la Marche du printemps organisée le 25 mars. Une première parmi celles que nous souhaitons organiser mensuellement afin de favoriser l'activité sportive tout en espérant de longs papotages et faire émerger de belles idées et de grandes ambitions pour Metz.

La Ville de Metz est plus que jamais motivée pour mettre en œuvre son plan d'actions. N'hésitez pas à venir le découvrir en mairie de quartier et profiter de moments d'échanges avec les membres du Conseil des seniors qui vous donneront les bons tuyaux pour vivre votre ville.

J'ai hâte de vous retrouver lundi 15 avril à 10 h aux Récollets pour parler d'âgisme, une conférence débat organisée en partenariat avec le Conseil des seniors de la Grande Région. Venez nombreux!

Vous l'aurez compris, ce numéro est riche et soyez certains que nous mettons tout en œuvre pour que vous en profitiez.

À bientôt!

Sincèrement vôtre,



Stéphanie Changarnier
Conseillère municipale
déléguée à la politique seniors
de la Ville de Metz


Votre


agenda

Activités culturelles

Exposition « Presque Partout »


 Jusqu'au 18 août 2024
 49 Nord 6 Est – Frac Lorraine
1 bis rue des Trinitaires

 Entrée libre et gratuite

 Du mardi au vendredi de 14 h à 18 h
 Samedi et dimanche de 11 h à 19 h

Visite des expositions avec un médiateur le dimanche à 16 h.


Visite des expositions interprétée en LSF dimanche 24 mars à 15 h.


 Sur réservation, minimum 10 jours à l'avance : reservation@fraclorraine.org
03 87 74 20 02

Les dialogues changeants entre une œuvre et son environnement sont au cœur de cette exposition. 20 ans après l'ouverture de son lieu, le Frac Lorraine interroge les contextes dans lesquels les publics ont accès à l'art. Entourées du travail de l'artiste japonais Soshiro Matsubara, les œuvres de la collection côtoient des récits qui nous parlent de modèles alternatifs d'accès à l'art. Ces composantes forment un paysage fantasmé, sur fond de labyrinthe qui fragmente le regard. Il dissout le point de vue privilégié, rappelant ainsi qu'il existe plusieurs manières de voir une même œuvre, mais aussi d'envisager la culture.





Des cours pour les grands et les non-musiciens au Conservatoire



 Conservatoire à Rayonnement Régional Gabriel Pierné de l'Eurométropole de Metz
2 rue du Paradis

 Inscription au 03 87 55 53 69

Découverte de l'histoire de la musique



Réfléchir à des thèmes croisant les arts entre eux



 Les lundis 11, 18 et 25 mars, 8 et 15 avril
 De 17 h à 19 h



 Les jeudis 14, 21 et 28 mars, 4, 11 et 18 avril
 De 15 h à 17 h

La médiation musicale

Comment se préparer au mieux aux œuvres et à la saison de la programmation des équipements culturels messins.



 Les lundis 11, 18 et 25 mars, 8 et 15 avril
 De 16 h à 17 h



 Les mercredis 13, 20 et 27 mars, 3, 10 et 17 avril
 De 16 h à 17 h

 Les jeudis 14, 21 et 28 mars, 4, 11 et 18 avril
 De 14 h à 15 h

Le commentaire d'écoute

Des clés d'écoute pour comprendre la musique des différentes époques.
















 Les lundis 11, 18 et 25 mars, 8 et 15 avril
 De 14 h à 16 h


 Les mercredis 13, 20 et 27 mars, 3, 10 et 17 avril
 De 14 h à 16 h

€ Participation gratuite à ces séances durant les semaines indiquées et pour les personnes n'ayant encore jamais participé. La participation au-delà de ces dates entraîne une inscription obligatoire et payante au Conservatoire en tant qu'élève. Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.



Projections-Débats

-  Les mercredis 13 mars et 17 avril
-  À 15 h
-  Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés
-  Les lundis 11 mars et 8 avril
-  À 15 h
-  Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
-  Les lundis 25 mars et 29 avril
-  À 15 h
-  Résidence Autonomie Saint-Nicolas
6 rue du Père Potot
-  Les lundis 18 mars et 22 avril
-  À 15 h
-  Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille
-  Les lundis 4 mars et 15 avril
-  À 15 h
-  Résidence Autonomie Désiremout
4 avenue de Lyon




 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

Chaque séance s'articule en deux temps: la projection d'extraits de films liés à un acteur/réalisateur/genre particulier (45 min), systématiquement suivie d'une présentation de l'acteur, du contexte d'évolution puis des informations sur les extraits évoqués (30 min).

En partenariat avec Les Petites Bobines.

Visite de la BAM – Boîte à Musiques




-  Lundi 11 mars
-  À 14 h 30
-  20 boulevard d'Alsace


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Les musiques actuelles et les croisements les plus audacieux prennent vie entre les murs de la Boîte à Musiques... une salle toujours électrique et un véritable catalyseur pour les artistes émergents. Venez la découvrir !


Visite de l'Espace Bernard-Marie Koltès


-  Mardi 12 mars
-  À 10 h 30
-  Espace Bernard-Marie Koltès – Île du Saulcy
- Gratuit – 15 personnes maximum


 Inscription au 03 87 55 53 69


Venez découvrir ce théâtre au cœur de la ville, qui porte des valeurs d'éducation civique et participe pleinement à l'émancipation individuelle et collective à travers les arts et la culture.

Exposition « Animal »

 Mardi 12 mars

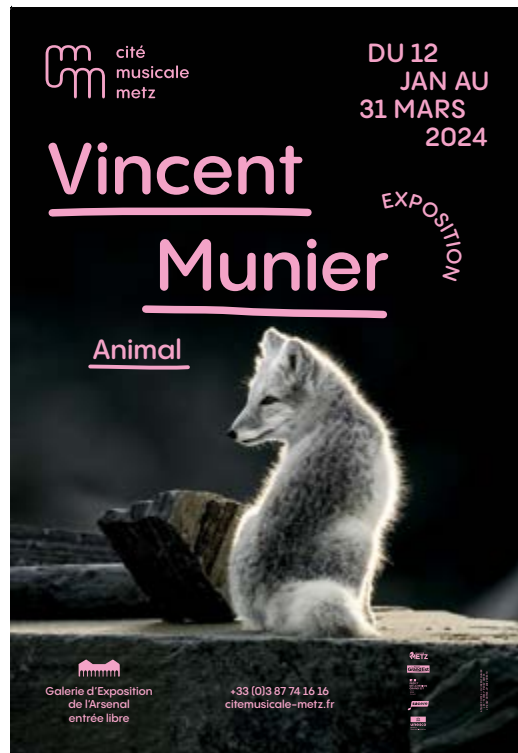
 À 14 h 15

 Arsenal
3 Avenue Ney

 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit

Amoureux des grands espaces sauvages et voyageur de l'extrême, Vincent Munier a choisi la photographie comme outil pour exprimer ses rêves, ses émotions et ses rencontres. Inspiré par les estampes des peintres japonais et l'art minimaliste, son travail met en scène l'animal au coeur de son environnement.




Conférence « Les femmes célèbres de Moselle »

 Vendredi 15 mars

 À 14 h 30

 Club seniors Saint-Vincent
9 rue du Grand Cerf


 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit


Conférence animée par Jocelyne Barthel.

Rendez-vous littéraire

 Mercredi 13 mars

 À 14 h 30

 Association Pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit


Venez rencontrer et échanger avec le romancier Marc Saïzonou.




Jeunes pousses, vieilles branches

 Mardi 26 mars

 À 9 h, 10 h 15 et 13 h

 Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz
5 place de la Comédie

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit


 30 personnes maximum - Groupes composés de seniors et d'élèves


Venez découvrir les coulisses de l'Opéra-Théâtre le matin et assister à la répétition commentée de l'opéra « Salomé » l'après-midi.


En partenariat avec l'Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz dans le cadre du projet intergénérationnel « Jeunes Pousses, Vieilles Branches ».


Conférence « Le préfet oublié de la Libération »

 Jeudi 11 avril

 À 14 h 30

 Club seniors Soleil d'Automne
52 rue Saint-Bernard


 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit


Conférence animée par Christian Mérot, docteur en histoire contemporaine spécialiste du patrimoine de la Moselle.

Théâtre «J'aime»

 Vendredi 12 avril

 À 14 h


 Espace Bernard-Marie Koltès
Île du Saulcy


 Inscription au 03 87 55 53 69

€ 10 € la place


J'aime est une longue et unique phrase sans ponctuation d'une femme qui dit ce qu'elle aime chez l'homme qu'elle aime. Et aimer lui fait voir la beauté dans toutes choses, dans les petits et les grands événements et même dans ce qui la dérange, dans ce qui s'oppose. Ce n'est ni un amour aveugle, ni un amour exemplaire. Elle ne recherche aucune perfection ni appropriation. Elle décrit avec précision sa vie qui passe.

Visite des Trinitaires

 Jeudi 4 avril

 À 14 h

 12 rue des Trinitaires

 Inscription au 03 87 55 53 69


€ Gratuit


Les Trinitaires est l'ensemble musical et culturel occupant un ancien couvent carmélite situé sur la colline Sainte-Croix à Metz.


TUMULTES cases & débordements

Visite commentée de l'exposition «Tumultes, Cases et Débordements»

 Dimanche 21 avril

 À 14 h 30

 ÉSAL - Ecole Supérieure d'Art de
Lorraine
1 rue de la Citadelle

 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Entrée libre et gratuite

En partenariat avec l'association Livre à Metz et la galerie Octave Cowbell.


Activités de loisirs

Matchs de basket-ball

DERBY Metz Canonniers VS Joef

 Samedi 2 mars

 Attention : aucune réservation possible, billet à acheter sur place

 À 20 h

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


Metz Canonniers VS Récy Saint-Martin


 Samedi 23 mars

 Gratuit

 Parking gratuit

Canonniers VS La Charité

 Samedi 6 avril Metz

 Inscription au 03 87 55 53 69

Canonniers VS Alfortville

 Samedi 20 avril Metz


Venez soutenir l'équipe des Metz Canonniers et assister gratuitement à des matchs de basket-ball de nationale 2, accompagnés de votre (vos) petit(s)-enfant(s)!

En partenariat avec Metz Canonniers.







Jeux de société coopératifs


 Les jeudis 7 mars, 4 avril et 25 avril


 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 À 14 h

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 À 15 h 15

 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit

En partenariat avec l'École de la Paix.

Ateliers mémoire

 Les jeudis 14 mars, 21 mars et 11 avril

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon


 À 9 h 45

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés


 À 11 h


 Les jeudis 7 mars, 4 avril et 25 avril

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

 À 11 h

 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 À 14 h

 Inscription au 03 87 55 53 69

 Gratuit - 10 personnes maximum

À NE PAS MANQUER

Fêtons le printemps!

En marchant

Marche verte

📅 Lundi 25 mars

🕒 À 14 h 30

📍 Départ au niveau de l'entrée de la patinoire
Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès Metz

📞 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Marche de 5 à 6 kilomètres vers le canal de Jouy en passant par le plan d'eau.

En partenariat avec A2M.

En chinant 🗑️

Vide-dressing gratuit

« Nos seniors ont du style »

📅 Jeudi 28 mars

🕒 De 10 h à 18 h

📍 Cloître des Récollets – Salle Capitulaire
1 rue des Récollets

€ Entrée libre

📞 Renseignements au 03 87 55 53 69

Vêtements, chaussures, accessoires... Venez dénicher la perle rare!

Profitez également de ce moment pour venir à la rencontre des agents du CCAS qui vous donneront des informations sur les dispositifs seniors mis en place par la Ville et son CCAS.



Sport

Basket santé 🧑🏻

- 📅 Les mercredis 6, 13, 20 mars et 3, 17 avril
- 📍 Résidence Autonomie Sainte-Croix
10 rue du Haut de Sainte-Croix
- 🕒 À 10 h

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 10 personnes maximum

En partenariat avec Citizen Sport.

Journée sportive intergénérationnelle ♿

- 📅 Vendredi 8 mars
- 🕒 À 14 h30
- 📍 Gymnase Hannoncelles
18 rue d'Hannoncelles

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

En partenariat avec l'École des sports.

Tennis de table seniors ♿

- 📅 Les mercredis 6, 13, 20 mars et 3, 10, 17 et 24 avril
- 🕒 De 10 h à 12 h
- 📍 Gymnase Pilâtre de Rozier
Rue Pâtural Barbet

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit

Tous à vos raquettes! Venez pratiquer et découvrir cette discipline sportive!

En partenariat avec le Club Tennis de table de la Grange-aux-Bois.







À NE PAS MANQUER


Gym douce

 Les mardis 19 mars, 9 avril et 30 avril


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


 De 13 h 30 à 14 h 15


 Résidence Autonomie Haute-Seille
36 rue Haute-Seille

 De 15 h 30 à 16 h 15

 Résidence Autonomie Grandmaison
2D rue des Déportés

 De 16 h 45 à 17 h 30


 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit – 10 personnes maximum


Venez participer aux cours d'activités physiques adaptées qui ciblent les fonctions telles que la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire et la prévention des chutes dans une ambiance conviviale!

En partenariat avec Gym Bien-être.


Marche mensuelle

 Mardi 9 avril

 De 9 h 30 à 11 h

 Rendez-vous sur le parvis des Arènes
5 avenue Louis le Débonnaire

 Inscription obligatoire : 03 87 55 53 69

 Gratuit

 12 participants maximum

Distance du parcours : 4 à 5 kilomètres

L'activité physique est un déterminant de santé primordial pour la prévention et la préservation de la santé des seniors. C'est pourquoi nous vous proposons une activité physique adaptée autour de la marche régulière. Pour 2024, d'avril à décembre, chaque mois une marche thématique sera proposée et encadrée par un professionnel.

Pour le premier rendez-vous, nous vous proposons de redécouvrir les bienfaits de la marche.

L'animateur vous donnera de nombreux conseils sur les bonnes postures, le rythme, la fréquence des marches pour que cela ait un impact positif sur votre santé!

Bien-être/ Prévention

Journée internationale des droits des femmes

📅 Vendredi 8 mars
📍 Hôtel de ville
1 place d'Armes J.F. Blondel
🕒 De 8 h 45 à 16 h

📋 Inscription obligatoire
contact-esn@ccas.mairie-metz.fr
🕒 De 8 h 45 à 12 h : « Entreprendre sa vie au féminin »
🕒 De 14 h à 16 h : « Les femmes et les réseaux sociaux »

📄 Programme complet sur metz.fr

Atelier psychologie positive ♿

📅 Les mercredis 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors Les Anciens de la Ronde
76 rue de la Ronde

📋 Inscription au 06 49 85 62 31

€ Gratuit

En partenariat avec la Mutualité Française.

VILLE DE METZ

8 mars 2024 | 8h45 - 16h
Hôtel de Ville

Journée internationale
des droits des femmes

Rencontres · Tables rondes · Expositions
metz.fr

bleu

Rencontre bien-être ♿

📅 Jeudi 14 mars
🕒 À 14 h 30
📍 Club seniors Queuleu-Tivoli
12 rue des Vosges

📋 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit



Différents thèmes seront abordés : les médecines douces, l'équilibre grâce à l'alimentation...

Animée par la naturopathe
Angélique Painset.



Vie pratique

Café des aidants


La communication entre aidant et aidé

 Jeudi 14 mars 2024
 De 14 h 30 à 16 h

La personne aidée a-t-elle tous les doigts ?

 Jeudi 11 avril 2024
 De 14 h 30 à 16 h

 ETAP'HABITAT
 2 rue Georges Ducrocq




 Inscription au 03 83 95 39 11 ou
 03 83 95 39 48 ou dr5asl@probtpt.com




€ Gratuit dans la limite des places disponibles - 10 participants maximum

Destiné à des personnes qui accompagnent un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge, le café des aidants est un temps convivial d'échanges et d'informations animé par une psychologue et un travailleur social. Chacun peut y trouver une écoute et des solutions aux problèmes auxquels il est confronté.

Proposé par le Service Action Sociale de PRO BTP.

À la rencontre des seniors

 Lundi 18 mars
 De 9 h à 12 h
 Mairie de quartier Devant-les-Ponts

 Lundi 8 avril
 De 8 h à 12 h
 Mairie de quartier de Vallières


Des rencontres conviviales sont proposées dans les mairies de quartiers par les membres du Conseil des seniors qui seront présents pour vous informer sur les dispositifs proposés à Metz pour les retraités.

N'hésitez pas à venir les rencontrer pour échanger et discuter !




Visite de la résidence Autonomie Désiremont

 Vendredi 22 mars

 À 9 h 30

 Résidence Autonomie Désiremont
4 avenue de Lyon

 Inscription au 03 87 55 53 69


 Gratuit - 10 personnes maximum


Les résidences Autonomie gérées par le CCAS de Metz sont des établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) proposant des appartements et des espaces collectifs à destination des personnes à partir de 60 ans et retraitées, autonomes, seules ou en couple. Le résident dispose ainsi d'un logement où il peut vivre en autonomie, dans ses meubles, tout en profitant de diverses prestations facultatives (restauration, animations, accompagnement social). N'hésitez pas à venir franchir la porte de cette résidence implantée dans un écrin de verdure sur la colline de Bellecroix!






Conférence « La santé ne tombe peut-être pas du ciel »

 Mardi 26 mars

 Hôtel de Ville - Salon de Guise


 À 14 h 30


 Entrée libre

A l'occasion du mois « À votre santé », l'Université de Lorraine propose une conférence animée par Cyril Tarquino, professeur en psychologie à l'Université de Lorraine, directeur du centre Pierre-Janet de Metz, premier centre universitaire de psychothérapie de France


Comment être mieux dans sa tête et dans son corps, trouver du sens à sa vie et ne pas la gâcher, loin des sirènes du développement personnel ? Relations amicales et amoureuses, nutrition, jardinage, sport, méditation... les ressources du quotidien et les thérapies complémentaires aident à retrouver sérénité et plaisir de vivre, hors traitements médicamenteux et suivi thérapeutique.

Conférence « l'âgisme : propositions pour briser les idées reçues sur les aînés »

 Lundi 15 avril

 De 9 h 30 à 12 h 30

 Cloître des Récollets - Salle Capitulaire
1 rue des Récollets

 Entrée libre sur inscription :
metz.fr/m0395

Proposé par le Conseil des seniors et la Grande région en partenariat avec le CCAS de la Ville de Metz.

Au programme de cette matinée plusieurs interventions et tables rondes.

 [Détail complet sur metz.fr](#)



LES

actus

Le Pass Avant'âges 2024 est disponible

Destiné aux seniors messins de 65 ans et plus, le Pass Avant'âges offre une réduction de 25€ ou 50€ (pour les personnes non imposables) sur un large choix d'activités auprès d'une centaine de partenaires. Sport, culture, bien-être, nature, il y en a pour tous les goûts! Pour le retirer, il vous faudra prendre rendez-vous dans votre mairie de

quartier, à l'Hôtel de Ville ou au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et vous présenter munis d'une copie de votre pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et, pour les personnes non imposables, de l'avis de non-imposition 2023.

① Plus d'informations sur metz.fr

pass
avant'
âges>

Pour les Messins
de 65 ans et plus

2024

Sport
Loisirs
Culture

VILLE DE
METZ
Centre Communal
d'Action Sociale

Allo Mairie
0 800 891 891 Service à appel
gratuit
metz.fr

MaPrimeAdapt' : nouvelle aide pour adapter son logement à la perte d'autonomie

Une nouvelle aide unique est effective depuis le 1^{er} janvier 2024 pour financer les travaux d'adaptation des logements : MaPrimeAdapt'. Sous conditions d'attribution, cette aide vise à simplifier les démarches et permettre aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie de rester vivre chez elle.

MaPrimeAdapt' est attribuée sous conditions de ressources (revenus modestes et très modestes). Cette aide financière est destinée aux propriétaires occupants ou aux locataires du parc privé pour des travaux dans leur résidence principale sans condition d'ancienneté, en France métropolitaine et Outre-mer.

Afin d'assurer la sécurité et le confort des logements en fonction des besoins de chacun, les travaux d'adaptation peuvent concerner l'intérieur ou l'extérieur des logements. Dans la limite d'un plafond de travaux de 22 000 euros hors taxes, MaPrimeAdapt' donne droit à une subvention de :

→ 50 % du montant des travaux pour les ménages aux revenus modestes ;



→ 70 % du montant des travaux pour les ménages aux revenus très modestes.

Le dispositif propose également un accompagnement obligatoire par un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO) habilité par l'Anah (Agence Nationale de l'Habitat). Interlocuteur privilégié durant tout le dispositif, il réalise avec la personne un diagnostic et établit un projet de travaux et un plan de financement.

① Pour obtenir MaPrimeAdapt', rendez-vous avec un conseiller France Rénov' sur [France-renov.gouv.fr](https://france-renov.gouv.fr) ou à un guichet autonomie proche de chez vous (Espace Conseil France Rénov, France services, etc.).

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

Des activités variées pour les seniors dans les centres socioculturels

Centre socioculturel de Metz-Magny

📍 44 rue des Prêles
☎ 03 87 66 69 51 – 06 78 81 81 17

✉ sport.culture57@gmail.com

🌐 sport-culture.fr

Atelier mémoire les jeudis matin de 9 h 30 à 11 h

Atelier écriture les lundis après-midi de 17 h 30 à 19 h 15

Famille Lorraine de Metz-Borny

📍 Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur
☎ 03 87 74 44 33


- Gymnastique pour tous les vendredis de 10 h à 11 h (47 € par trimestre)
- Qi Gong les mardis de 9 h 30 à 10 h 30 (47 € par trimestre)
- Yoga : les mardis de 12 h 15 à 13 h 30 et les jeudis de 18 h 30 à 19 h 45 (54 € par trimestre)
- Yoga santé : les lundis de 18 h à 19 h 15 (54 € par trimestre)
- Relaxation sophrologie : les jeudis de 14 h 15 à 15 h 30 (54 € par trimestre)
- Marche nordique : les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 (26 € par trimestre)
- Marche santé : les jeudis de 9 h à 11 h 30 (gratuit)
- Après-midi jeux de cartes et de société, goûter : les jeudis de 14 h à 17 h (gratuit)
- Cours d'informatique les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30 (gratuit)



Centre socioculturel Kairos

Les jeudis intergénérationnels

 13 rue de Toulouse

 De 14 h à 16 h


 Inscription au secrétariat: Catherine Fontaine, référente familles ou Mimouna Louiz, animatrice familles : 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 €)

Faire communiquer les générations à travers des activités diverses de partage!

- Jeudi 7 mars: brico-déco
- Jeudi 14 mars: cuisine du monde Belgique
- Jeudi 21 mars: loto et auberge espagnole
- Jeudi 28 mars: atelier bien-être 1791
- Jeudi 4 avril: sortie au Centre Pompidou-Metz
- Jeudi 11 avril: atelier mémoire
- Jeudi 18 avril: sports loisirs: on bouge en s'amusant!
- Jeudi 25 avril: jeux de société

CPN Coquelicots

 Espace Naturel Pédagogique et Convivial
Rue des Pins - Metz Vallières


 Renseignements (du lundi au vendredi 9 h-12 h): Claire Malivoir au 03 87 39 05 97 ou accueil.cpncoquelicots@gmail.com

€ Gratuit (après adhésion individuelle 10 € l'année, 20 € pour une famille). Possibilité d'utiliser le Pass Avant'âges.

Activités ouvertes aux adhérents et à tous les seniors. Accessibles à tous les publics mais difficilement accessibles aux fauteuils roulants. Ces activités ont lieu tout au long de l'année sauf les deux semaines de vacances de Noël.


Pause Câlin

 Les mercredis et samedis

 De 10 h à 12 h

Venez participer au soin de nos animaux (poules, lapins, chèvres et ânes).

Jardin partagé

 Les mercredis, vendredis et samedis de 14 h à 17 h

Venez jardiner (ou flâner) au jardin partagé!

CASSIS (Centre d'Animation Sociale, Sportive et d'Insertion Solidaire)

Participer au projet « Le Ruban »

📅 Les mardis de 14 h à 16 h

📍 Centre du Petit Bois
5 rue du Dauphiné
(Mettis A – Les Bordes)

📞 Inscription au 03 87 75 59 10
ou 07 65 86 13 18 ou
au 11 rue de Champagne
(Mettis A – Hauts de Blémont)

€ Tarif: 10 € pour l'adhésion à
l'association puis gratuité
pour tous les ateliers

👤 Nombre de participants: 15

Le Ruban est un projet intergénérationnel. Les aînés et les plus jeunes se rencontrent dans un esprit de découverte et de partage autour de différents ateliers: jardinage, sport adapté, fabrication de soins, produits et décorations écologiques, calligraphie, découverte du numérique, moments d'entraide et de partage entre participants.

Détails du programme:

- Mardi 12 mars: radio Ramadan: papotage culturel
- Mardi 19 mars: grands jeux de société
- Mardi 26 mars: cuisine du monde (Algérie et Maroc)
- Mardi 2 avril: radio culture: découverte de l'Algérie et du Maroc
- Mardi 9 avril: jeu de mémoire
- Mardi 16 avril: promenade et pique-nique
- Mardi 23 avril: c'est quoi la réalité virtuelle? jeux pour petits et plus grands
- Mardi 30 avril: séance photo « hier et aujourd'hui »

Proposé par CASSIS en partenariat avec les associations Atelier 17.91, Intemporelle, Culture 21 et Bornybuzz.



Centre socioculturel Espace de la Grange

📍 86 rue de Mercy à la Grange-aux-Bois

📅 Inscription préalable obligatoire pour toutes les activités proposées

📅 Inscriptions au 03 87 74 85 88 le mercredi de 9 h à 18 h et le vendredi de 14 h à 18 h

Ateliers d'arts créatifs

Animés par les bénévoles passionnées de l'association Au Four et à Mesure.

€ Être à jour de la cotisation d'adhésion à l'association au Four et à Mesure: 12 €
Prévoir l'achat de matériel

📅 Les lundis de 10 h à 16 h

Réalisation d'objets en céramique et porcelaine

📅 Les vendredis de 10 h à 16 h 30

Réalisation d'objets en papier mâché, couture, peinture sur porcelaine

Petit repas partagé dans la convivialité à midi.

Repair Café

📅 Les vendredis de 10 h à 12 h

Un bénévole met à dispositions ses compétences pour vous aider à réparer votre petit électroménager (cafetière, radio...).

Ateliers cuisine

📅 Mardi 5 mars

🕒 De 9 h 30 à 12 h

📍 1 rue du Bois de la Dame à la Grange-aux-Bois

Ingrédients fournis
Animatrice diplômée en cuisine

Soirée Auberge espagnole

📅 Jeudi 14 mars

🕒 À 18 h

Discussions, échanges pour préparer le programme des animations à venir, suivi d'un repas pour lequel chaque participant apporte ce qu'il souhaite.


Jeux de société

📅 Vendredis 22 mars

🕒 De 14 h 15 à 16 h 30



Centre social Arc-en-Ciel

 71 rue Mazelle



 Inscription pour les activités sur place
au 06 40 45 15 80 (SMS ou appel)

€ Adhésion : 2 €/an

Lecture à voix haute

 Les jeudis
 De 10 h à 12 h (2 fois par mois)

E-sport - Bowling




 Les lundis
 De 14 h à 15 h 30

Ouvert à tous




En partenariat avec Unicité

Activité physique seniors



Marche de 5 kilomètres

 Départ place des Charrons
 Les lundis
 De 9 h 30 à 11 h 30



Marche nordique

 Départ du centre-ville
 Les mercredis
 De 9 h à 10 h 30

Gymnastique douce

 Les vendredis
 De 9 h 30 à 10 h 30

Atelier Cuisine



 Les mardis 12 mars et 9 avril
 De 9 h 30 à 11 h 30


€ 2 €/atelier

 8 places disponibles

Venez avec des recettes à partager
pour les prochaines séances

Samedi des Amis: repas solidaire


 Les samedis 16 mars et 20 avril
 De 9 h à 14 h

 Ouvert à tous, sans inscription

€ Gratuit

Petit-déjeuner et repas convivial
confectionnés par les bénévoles
d'Action Froid. Activités de loisirs
dans la matinée.

Permanence Numérique

 Ouvert à tous, sans inscription

€ Gratuit

 Rendez-vous individuels de 30 min ou 1h

Aide à l'utilisation de l'outil
informatique et/ou aide aux
démarches administratives en ligne
(courriers, constitution de dossiers
retraite, déclaration d'impôt, CPAM,
mutuelle...)

VÉRO EMBARQUE EN BUS GRÂCE AUX TARIFS SENIORS



POST-PAIEMENT SENIORS

0,70€ PAR VOYAGE

ABONNEMENTS PERMANENT

18,30€ PAR MOIS

Plus d'information sur leMET.fr

* offre réservée aux habitants de l'Eurométropole de +65 ans


LE MET'


L'Eurométropole de Metz vous transporte


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

