

# Agenda des seniors

mai  
juin  
2024

# Édito

Chères Messines et chers Messins,

C'est toujours un immense plaisir de vous retrouver avec un nouveau programme qui se veut forcément plus printanier et plus lumineux.

Ces programmes sont construits avec la collaboration du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz, pour lequel Isabelle Lux a nouvellement été élue Vice-Présidente à la suite du départ de Dr Khalifé Khalifé, à qui nous souhaitons pleine réussite dans ses missions de sénateur.

Aussi, Metz et son CCAS restent mobilisés pour que la Ville continue la mise en œuvre de son plan d'actions et qu'elle porte avec fierté le niveau platine, distinction la plus élevée du label « Ami des Aînés ».

C'est l'occasion également de remercier l'ensemble des membres actifs du Conseil des seniors de la Ville de Metz pour leur investissement dans ce plan d'actions. Vous pouvez

retrouver certains membres lors des permanences qu'ils assurent en mairie de quartier pour un moment de convivialité, riche d'informations. Ils seront notamment le 14 mai à la mairie de quartier du Sablon et le 18 juin à la Patrotte.

Nous espérons vous voir profiter de ces nombreuses activités et restons à votre écoute pour être toujours au plus près de nos concitoyens messins.

Au plaisir de vous rencontrer.



**Isabelle Lux**  
Adjointe au Maire de Metz  
Vice-Présidente du CCAS



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

# Votre agenda

## Activités culturelles

### Exposition « Et la lumière fut »

 Lundi 6 mai  
 À 10 h  
 Archives Municipales  
 1-3 rue des Récollets

€ Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

À travers une sélection de documents d'archives, plans, gravures, photographies... conservés pour la plupart aux Archives municipales de Metz, les différents volets de cette exposition proposent des incursions éclectiques et ludiques au sein de la riche histoire de l'éclairage public.



### Projections-Débats

 Lundi 6 mai  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Désiremont  
 4 avenue de Lyon

 Lundi 13 mai  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Sainte-Croix  
 10 rue du Haut de Sainte-Croix

 Mercredi 15 mai  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Grandmaison  
 2D rue des Déportés

 Mercredi 22 mai  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Haute-Seille  
 36 rue Haute-Seille

 Lundi 27 mai  
 À 15 h  
 Résidence Autonomie Saint-Nicolas  
 6 rue du Père Potot

 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.*

## 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 6, 13 et 27 mai,  
3, 10, 17 et 2 juin  
 De 17 h à 19 h

 Les jeudis 2, 16, 23 et 30  
mai, 6, 13, 20 et 27 juin  
 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 6, 13 et 27 mai,  
3, 10, 17 et 2 juin  
 De 16 h à 17 h

 Les mercredis 7, 15, 22 et 29  
mai, 5, 12, 19 et 26 juin  
 De 16 h à 17 h

 Les jeudis 2, 16, 23 et 30  
mai, 6, 13, 20 et 27 juin  
 De 14 h à 15 h

### Le commentaire d'écoute

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

 Les lundis 6, 13 et 27 mai,  
3, 10, 17 et 2 juin  
 De 14 h à 16 h

 Les mercredis 7, 15, 22 et 29  
mai, 5, 12, 19 et 26 juin  
 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.

## Vestiaire parade : shooting photo

 Samedi 11 mai  
 Dès 14 h  
 Musée de la Cour d'Or  
2 rue du Haut-Poirier

Pour clôturer sa résidence au 49 Nord 6 Est – FRAC Lorraine, Inner Light présentera une collection produite avec des artisans locaux. Cette série de vêtements prendra vie dans des tableaux vivants collaboratifs : venez découvrir les coulisses d'un shooting de mode au musée de la Cour d'Or !

*Par le collectif Inner Light (Kim Coussée, Elliott Villars et Gaia Vincensini).*

## Visites guidées des expositions du Centre Pompidou-Metz

**Lacan, l'exposition - Quand l'art rencontre la psychanalyse**

 Samedi 18 mai  
 De 16 h à 17 h

**André Masson - Il n'y a pas de monde achevé**

 Samedi 15 juin  
 De 16 h à 17 h

 1 parvis des Droits de l'Homme  
 Inscription préalable obligatoire au 03 87 55 53 69

€ Gratuit dans la limite des places disponibles - 30 personnes maximum





### Spectacle « Blind spot »

📅 Samedi 18 mai  
🕒 À 17 h  
📍 Espace Bernard-Marie Koltès  
Île du Saulcy

€ 10 € la place – 10 personnes maximum

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

*Blind spot* est une traversée poétique et politique qui offre un nouveau regard sur notre corps social, reliant les non-dits de l'Histoire aux préjugés implicites slamés dans les séries télés ou TikTokées, scandés sur la place publique et qui s'infiltrèrent insidieusement jusqu'au sein des relations les plus intimes.

### Exposition «Goran Tomasevic, entre guerres et paix »

📅 Mardi 21 mai  
🕒 À 14 h 30  
📍 Arsenal  
3 avenue Ney

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Goran Tomasevic est un photojournaliste parmi les plus grands de sa génération. L'actualité est là qui, quotidiennement, de Kiev à Kaboul, Gaza ou Bamako nous maintient en état de vigilance face aux images que réalisent les photojournalistes sur cette violence sans frontières en Europe, en Afrique, en Asie.

### Atelier « Sécuriser ses déplacements en voiture »

📅 Mercredi 22 mai  
🕒 À 14 h 30  
📍 Club seniors Queuleu Tivoli  
12 rue des Vosges

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

*En partenariat avec WIMOOV.*



### Visite de la Maison de l'Orchestre

📅 Jeudi 23 mai  
🕒 À 13 h  
📍 Maison de l'Orchestre  
31 rue de Belletanche

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez visiter la Maison de l'Orchestre et assister à une répétition de l'Orchestre National de Metz Grand Est.

### Visite du Centre de tri et de valorisation des déchets Haganis

📅 Jeudi 23 mai  
🕒 À 9 h 30  
📍 Nouveau Port de Metz  
Rue du Trou-aux-Serpents

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

### Rendez-vous littéraire

📅 Mercredi 29 mai  
🕒 À 14 h 30  
📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Venez rencontrer et échanger avec Julien Froté qui présentera son thriller « Chère camisole ».

## Week-end anniversaire du FRAC Lorraine

📅 Samedi 1<sup>er</sup> juin  
🕒 De 10 h 30 à 23 h

📅 Dimanche 2 juin  
🕒 De 11 h à 19 h

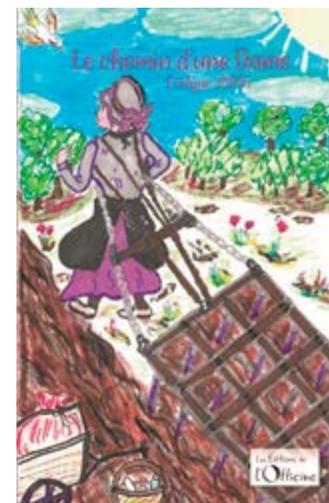
📍 1 bis rue des Trinitaires

€ Entrée libre et gratuite

📞 Plus d'informations au 03 87 74 20 02

🔗 Programme détaillé sur [fraclorraine.org](http://fraclorraine.org)

Les 1<sup>er</sup> et 2 juin, le FRAC Lorraine fête les 20 ans de son installation à l'Hôtel Saint-Livier. Pendant ce temps festif auront lieu conférences, performances d'artistes de la collection du FRAC et performances culinaires, concerts, dj set, jeux pour enfants et stand de tatouages éphémères. Un stand de restauration et une buvette accompagneront ces moments conviviaux accessibles à toutes et tous.



### Rendez-vous littéraire

📅 Mercredi 12 juin  
🕒 À 14 h 30  
📍 Association Pour le Pontiffroy  
1 rue Saint-Clément

€ Gratuit

📞 Inscription au 03 87 55 53 69

Evelyne Jonas présentera son roman « Le Chemin d'une dame ».

### Visite commentée de l'exposition « Carte de visite »

📅 Samedi 29 juin  
🕒 À 15 h  
📍 ÉSAL - École Supérieure d'Art  
de Lorraine  
1 rue de la Citadelle

€ Entrée libre et gratuite

📞 Inscription au 03 87 55 53 69

L'exposition « Carte de visite » rassemble les œuvres des diplômés qui ont obtenu un DNSEP – Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique / Master, option Art et option Communication. Cette exposition, encouragée par l'école, est pensée et mise en place entièrement par les jeunes artistes : scénographie, commissariat, communication et médiation.



### Atelier d'écriture de fanfiction « We don't need another hero »

 Samedi 29 juin  
 À 14 h  
 FRAC Lorraine  
 1 bis rue des Trinitaires

 Gratuit

 Inscription sur [fraclorraine.org](http://fraclorraine.org)

La fanfiction est un fabuleux terrain de jeu, d'expression, d'expérimentation, de fantasmes... En détournant les univers, en intégrant des personnages et en contournant les conventions éditoriales, elle s'autorise à explorer des sujets scandaleux ou à prendre des formes inattendues. Venez échanger autour d'œuvres qui vous ont bouleversées, et devenez-en les anti héros !

*Avec Valibri en Roulotte, animatrice nomade d'ateliers d'écriture.*



## Activités de loisirs

### Ateliers mémoire

 Les jeudis 2 mai, 13 et 27 juin

 Résidence Autonomie Désiremont  
 4 avenue de Lyon  
 À 9 h 45

 Résidence Autonomie Grandmaison  
 2D rue des Déportés  
 À 11 h

 Les jeudis 6 et 20 juin

 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



### Ateliers créatifs

 Porte des Allemands

 Inscription obligatoire :  
[sitespatrimoniaux@mairie-metz.fr](mailto:sitespatrimoniaux@mairie-metz.fr)

 Samedi 11 mai  
 De 14 h 30 à 16 h

#### « Sténopé » : atelier de découverte d'une technique photographique

Venez découvrir la technique du sténopé et même fabriquer le vôtre ! Vous réaliserez également vos propres tirages photographiques.

 Mercredi 15 mai  
 De 19 h à 21 h

#### « Faisons du fusain » : atelier découverte d'une technique de dessin

Après la découverte de l'exposition de la Porte des Allemands, vous serez initiés à cette technique de dessin.

À NE PAS MANQUER

## Des activités pour tous dans les Bibliothèques-Médiathèques de Metz

### Les petites causeries

Une heure pour discuter livres, musique ou cinéma et découvrir les collections de la médiathèque. Curieux ou passionnés, écoutez ou partagez vos coups de cœur !

#### Médiathèque du Sablon 4/6 rue des Robert

 Mardi 14 mai  
 De 18 h à 19 h

 Mardi 11 juin  
 De 18 h à 19 h

#### Médiathèque Verlaine Place de la Bibliothèque

 Samedi 18 mai  
 De 10 h 30 à 11 h 30

 Samedi 15 juin  
 De 10 h 30 à 11 h 30

#### AGORA 4 rue Théodore de Gargan

 Mardi 28 mai  
 De 16 h à 17 h

 Mardi 18 juin  
 De 16 h à 17 h



### « Le Graouilly probablement » : le quartier du Sablon hier et aujourd'hui

#### Médiathèque du Sablon

 Du 7 au 26 juin  
 De 14 h à 19 h

Cette exposition évoque l'évolution du quartier du Sablon à travers des images d'archives et des textes tirés du roman «Le Graouilly probablement».



### Jeux de société coopératifs

 Les jeudis 16 mai, 6 juin et 20 juin

 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.*

### Conférence « Sur la route des épices »

 Mercredi 5 juin  
 À 14 h 30

 Club seniors La Belle Époque  
Centre socioculturel de Magny  
44 rue des Prêles

 Gratuit

 Inscription au 03 87 55 53 69

Animée par Claude Bidois, membre de la société d'horticulture de Moselle.

*En partenariat avec la Société d'Horticulture de Moselle.*

## Découverte de la communauté Emmaüs de Peltre

📅 Jeudi 13 juin  
🕒 À 9 h 30  
📍 Route de Strasbourg  
57245 Peltre

€ Gratuit – 20 personnes maximum

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Emmaüs est né il y a 73 ans pour trouver, avec les personnes victimes de phénomènes d'exclusion, les solutions qui leur permettent de redevenir acteur de leur vie. Fidèle à la volonté de l'abbé Pierre, Emmaüs est devenu à la fois une fabrique d'innovations sociales et de solidarités pour aider des publics en situation de grande précarité, et un front engagé et militant en faveur d'une société plus humaine et plus juste. Venez découvrir la communauté de Peltre avec son atelier de réparation des vélos, sa menuiserie, son magasin...

## Certif à tout âge

📅 Mercredi 19 juin  
🕒 À 14 h  
📍 Club seniors 4 Bornes  
2 rue des Bournon

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

€ Gratuit – 50 personnes maximum

Le CCAS de Metz vous propose de repasser votre certificat d'études et de participer à des animations en rapport avec l'école.

*En partenariat avec les Bibliothèques-Médiathèques de Metz, les Archives départementales de la Moselle et le musée de l'École d'autrefois de Metzervisse.*



## Sport

### Journée découverte du trike : quand le vélo allie plaisir et santé

📅 Dimanche 5 mai  
🕒 De 9 h à 17 h  
📍 Jardins Jean-Marie Pelt

📞 Informations au 06 84 18 40 58  
ou [cedric.manceau@sfr.fr](mailto:cedric.manceau@sfr.fr)

« Tandem Sport Santé » et « Metz à Vélo » s'associent et proposent la 1<sup>re</sup> journée découverte du trike et du tandem couché dans le Grand Est. Les vertus du vélo ne sont plus à démontrer (tonification, relaxation, prévention des maladies, économies et écologie). Quand on ajoute à tout cela : confort, équilibre, sécurité, convivialité, jouabilité, adaptabilité, on obtient le trike, un vélo à 3 roues à assistance électrique.

Les caractéristiques de ce vélo le rendent accessible à tous les publics, quels que soient l'âge, l'objectif (sportif, ludique, santé, inclusion, cohésion) la situation sociale ou la condition physique. Journée ouverte à tous publics (sport sur ordonnance, sport santé, personnes porteuses d'un handicap physique ou psychique, personnes éloignées de la pratique du sport et toute personne curieuse de découvrir ce vélo).

La prise en main est immédiate, même si on n'a jamais fait de vélo. Faire du trike, c'est pratiquer du sport et prendre soin de sa santé, sans s'en rendre compte !

### Balade à vélo autour de la Seille

📅 Dimanche 5 mai  
🕒 À 14 h  
📍 Départ à la Maison du Vélo  
3 avenue Leclerc de Hauteclocque

📅 Inscription au 06 07 67 60 99  
ou [balades@metzavelo.fr](mailto:balades@metzavelo.fr)

€ Gratuit – 30 participants maximum

Joli parcours le long de la Seille par la promenade du Gué direction Marly, vers la nouvelle piste cyclable de Pouilly, Fleury, Coin-lès-Cuvry, direction Marly, chemin de Blory, Sente à My, retour à la Maison du Vélo.

Distance du parcours : 25 kilomètres.

*Proposé par l'association Metz à Vélo.*

## Marches mensuelles

### « Marche des remparts »

📅 Mardi 7 mai  
🕒 De 9 h 30 à 11 h

### « Un brin de nature »

📅 Mardi 11 juin  
🕒 De 9 h 30 à 11 h

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

€ Gratuit - 12 participants maximum

📅 Inscription obligatoire  
au 03 87 55 53 69

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 !  
Distance des parcours : 4 à 5 kilomètres.

*En partenariat avec EPGV.*



**Moselle**  
L'Eurodépartement

À L'APPROCHE DES JEUX OLYMPIQUES,  
**RELEVEZ LE DÉFI SPORT SENIOR**  
AVEC D'AUTRES SENIORS DE LA GRANDE RÉGION

**STEP by STEP**  
\* Pas à pas

Se (re)mettre au sport en douceur,  
avec l'aide d'étudiants formés !

Interreg

## Basket santé 🧑🏻

📅 Mercredi 15 mai  
📍 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.*

## Tennis de table seniors 🧑🏻

📅 Les mercredis 15, 22  
et 29 mai, 5, 12 et 26 juin  
🕒 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.*



## Gym douce 🧑🏻

📅 Les mardis 21 mai et 18 juin

📍 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.*



### Visite de la Ville de Metz à vélo par les pistes cyclables

📅 Dimanche 26 juin

🕒 À 14 h

📍 Départ du Parvis des Droits de l'Homme, près du Centre Pompidou

📅 Inscription au 06 07 67 60 99  
ou [balades@metzavelo.fr](mailto:balades@metzavelo.fr)

€ Gratuit - 30 participants maximum

Départ depuis le Centre Pompidou vers la plus belle gare de France, la porte Serpenoise, le palais du Gouverneur, la chapelle des Templiers, l'Arsenal, l'Esplanade, Saint-Pierre aux Nonnains... retour par les Arènes, et le Centre Pompidou.

Distance du parcours : 11 kilomètres.

Proposé par l'association Metz à Vélo.

## Bien-être/ Prévention

### Conférence- débat sur l'Accident Vasculaire Cérébral

📅 Vendredi 17 mai

🕒 À 15 h

📍 Club seniors Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard

€ Gratuit

📅 Inscription au 03 87 55 53 69

Animé par Bernard Gustin, Président d'AVC Lorraine et par le Professeur Richard, neurologue.

*En partenariat avec l'association AVC Lorraine.*

## Vie pratique

### Café des aidants

📅 Jeudi 16 mai

🕒 De 14 h 30 à 16 h

### Être aidant : un choix libre ? Un devoir ?

📅 Jeudi 13 juin

🕒 De 14 h 30 à 16 h

La relation d'aidance et son impact sur les relations familiales.

📍 ETAP'HABITAT

2 rue Georges Ducrocq

📅 Inscription au 03 83 95 39 48

ou [dr5asl@probtpt.com](mailto: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.*

### Atelier cosmétique pour les aidants

#### Atelier des sens

📍 20 rue Jeanne Jugan

📅 Lundi 6 mai

📅 Vendredi 7 juin

🕒 De 14 h à 15 h 30

€ 10€/séance - 8 à 10 personnes

📅 Inscription au 03 87 38 93 87

Participer à un atelier cosmétique pour lâcher prise avec votre charge mentale et partager un moment cocooning et ludique entre aidants. Vous apprendrez à créer vos propres produits de saison selon vos affinités olfactives ! Des recettes uniques dont 100% des ingrédients sont biologiques et zéro déchet ! Chaque participant(e) repart avec son produit pour se chouchouter à la maison !

*Proposé par la Plateforme de répit 57.*



### À la rencontre des seniors

 Mardi 14 mai  
 De 13 h à 17 h  
 Mairie de quartier Sablon  
4-6 rue des Robert

 Mardi 18 juin  
 De 9 h à 12 h  
 Mairie de quartier Patrotte Metz-Nord  
76 avenue de Thionville

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 !



# LES actus

## Plan canicule : pensez à vous inscrire !

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz appelle au recensement de toutes les personnes isolées, âgées ou handicapées vivant à domicile qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles utilisé lors du Plan Canicule. En période de forte chaleur, si le Préfet déclenche le Plan départemental

d'alerte et d'urgence, une plateforme d'appels téléphoniques est mise en place. Chaque personne inscrite reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour se prémunir de la chaleur et prendre de ses nouvelles.

📞 Renseignements et inscription :  
Allo Mairie 0800 891 891

## Célébration des noces d'or de diamant et de palissandre

Tous les couples résidant à Metz et célébrant cette année leurs 50 ans (noces d'or), 60 ans (noces de diamant), 65 ans (noces de palissandre) et 70 ans de mariage (noces de platine), sont invités à se faire connaître jusqu'au 6 septembre auprès des mairies de leurs quartiers, ou bien au service du protocole de la Ville de Metz en téléphonant au 03 87 55 50 11.

**La cérémonie 2024 aura lieu le 6 octobre à 11h dans le Grand Salon de l'Hôtel de ville.**



## La Maison des aidants

Il s'agit d'un lieu d'accueil, d'information, de formation, d'accompagnement et de ressourcement pour les aidants de toute personne en perte d'autonomie, quel que soit son âge ou son type de handicap. Elle accueille également les personnes en situation de handicap et les professionnels.

### La Maison des aidants propose de nombreuses actions :

- Accueil et accès aux droits des aidants et des personnes aidées : information, soutien et accompagnement pour l'ensemble des démarches ;
- Entretiens avec un psychologue (aidants et aidés) ;
- Groupes de parole aidants / aidés ;
- Accompagnement et soutien de la fratrie aidante ;
- Ateliers : bien-être, sophrologie, numérique, yoga créatif, diététique ;

- Création d'outils visuels afin d'améliorer la vie quotidienne des personnes en situation de handicap ;
- Formations aux gestes de premiers secours et des aidants de personnes dys.

### Prochaines conférences/débat :

- « La cérébrolésion : quelle vie après un traumatisme crânien ? » vendredi 15 juin à 10 h ;
- « TDAH : comprendre pour mieux agir » samedi 25 mai de 15 h 30 à 18 h ;
- TOP : les troubles de l'opposition avec provocation, samedi 29 juin de 15 h 30 à 18 h.

📞 Pour plus d'informations : 06 13 85 63 84 ou [maisondesaidantsch57@gmail.com](mailto:maisondesaidantsch57@gmail.com)

## Passages Transfestival

Du 10 au 26 mai 2024, Passages Transfestival prend le large pour explorer l'insularité. Presqu'îles, îlots, îles, archipels et petits pays, les artistes croisent leurs origines et leurs pratiques du Cap-Vert à Mayotte, de Tahiti à Cuba en passant par le Japon et les Antilles. Ils naviguent aussi du Brésil au



Rwanda en traversant la Suisse, cette île nichée au cœur de l'Europe, qui sera l'invitée spéciale du Transfestival avec la collaboration exceptionnelle du Centre culturel suisse. On tour à Metz.

📄 Informations, programme complet et réservations sur [passages-transfestival.fr](https://passages-transfestival.fr)

🪪 Le Pass Avant' âges peut être utilisé pour l'achat de billets de spectacles pour ce festival.

## Challenge handicap et technologie

📅 Jeudi 23 mai de 13 h 30 à 20 h  
Vendredi 24 mai de 9 h à 13 h

📍 ENIM  
1 Route d'Ars Laquenexy

Ce challenge est une manifestation inter-universitaire annuelle organisée pour inciter les étudiants et les lycéens de toute la France à être créatifs dans le domaine des aides techniques et de la compensation du handicap dans tous les domaines.

Il est l'occasion d'exposer leurs réalisations et initiatives dans le cadre d'une compétition amicale.

Ce challenge s'accompagne également d'autres temps forts ayant pour but la sensibilisation du grand public au handicap : conférence, animations...

📄 Informations et programme complet sur [challengehandicaptechnologie.fr](https://challengehandicaptechnologie.fr)

# BONS plans

## Bon à savoir

### Infos culturelles

**Agence Inspire Metz - Office de tourisme**  
Retrouvez toutes les visites :

[tourisme-metz.com](https://tourisme-metz.com)

**Centre Pompidou-Metz**  
Retrouvez toute l'actualité :

[centrepompidou-metz.fr](https://centrepompidou-metz.fr)

**Cité musicale-Metz**  
Retrouvez toute la programmation :

[citemusicale-metz.fr](https://citemusicale-metz.fr)

**Musée de la Cour d'Or**  
Retrouvez toute l'actualité :

[musee.eurometropolemetz.eu](https://musee.eurometropolemetz.eu)

**Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz**  
Découvrez les spectacles à l'affiche :

[opera.eurometropolemetz.eu](https://opera.eurometropolemetz.eu)

### Bibliothèques-médiathèques de Metz

Retrouvez toute la programmation culturelle :

[bm.metz.fr](https://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](mailto:info@fraclorraine.org)

[fraclorraine.org](https://fraclorraine.org)

### Infos santé et activités

[pourbienvieillir.fr](https://pourbienvieillir.fr)

[federationseniorsmoselle.com](https://federationseniorsmoselle.com)

[grandest.mutualite.fr](https://grandest.mutualite.fr)

### Infos accès aux droits

[moselle.fr](https://moselle.fr)

[pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://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](mailto:sport.culture57@gmail.com)

[sport-culture.fr](https://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](mailto: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 2 mai : balade à Metz
- Jeudi 16 mai : sport boccia
- Jeudi 23 mai : sortie bowling 5€/personne dans la limite des places disponibles
- Jeudi 30 mai : cuisine du monde « Lorraine » (rendez-vous à 11 h) + animation radio
- Jeudi 6 juin : loto et auberge espagnole (rendez-vous à 11 h)
- Jeudi 13 juin : jeux de société
- Jeudi 20 juin : mémoire « radio musique »
- Jeudi 27 juin : cuisine du monde « Italie » + animation radio



## 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 7 mai : s'évader grâce à la réalité virtuelle
- Mardi 14 mai : gym douce
- Mardi 21 mai : pique-nique au parc
- Mardi 28 mai : sortie à la cueillette de Peltre
- Mardi 4 juin : radio des vacances « papotage intergénérationnel »
- Mardi 11 juin : sortie à Vallières au CPN Coquelicots
- Mardi 25 juin : atelier bien-être « je fabrique mes soins »
- Mardi 2 juillet : atelier cuisine « les smoothies »

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

## 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 Unicités.*

### 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 14 mai et 11 juin  
🕒 De 10 h 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 18 mai et 15 juin  
🕒 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. Possibilité de rejoindre l'équipe de bénévoles !



### 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...)

### Visite guidée du Centre Pompidou-Metz

📅 Mercredi 22 mai  
📅 Lundi 3 juin  
🕒 De 15 h à 16 h

### CPN Coquelicots

📍 Espace Naturel Pédagogique et Convivial  
Rue des Pins - Metz Vallières

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

### Espace Aventure

📅 Les 2, 3 et 4 mai  
🕒 De 11 h à 17 h

Jeux libres avec vos petits-enfants.

### 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 !



# 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](http://metz.fr)

