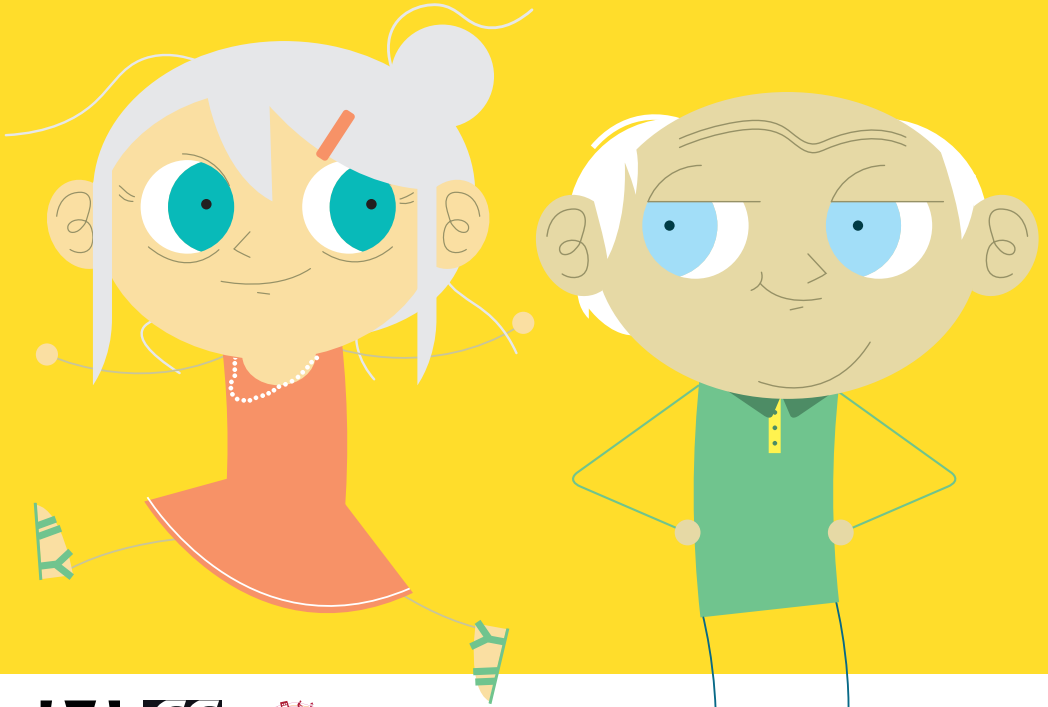




# AGENDA DES SENIORS

Sortir, bouger, découvrir  
Mai/juin 2018



metz.fr

### 10 ans, ensemble « Les seniors » - Réunion publique

Prendre la parole, partager nos constats et nos impressions, évoquer les avancées et les difficultés d'une ville en mutation. Renseignements en ligne sur [metz.fr/decennie](http://metz.fr/decennie)

- 📅 15 mai à 16 h
- 📍 CALP (Centre d'activités et de loisirs de Plantières)  
2A rue monseigneur Pelt

### Atelier Sophrologie

Lâcher prise, gérer son stress, retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit...

Inscription : 03 87 75 98 32

- 📅 Les mardis de 10 h 30 à 11 h 30
- 📍 Amicale des Années d'Or  
Centre socioculturel  
10 rue du Bon Pasteur - Borny

### Soft Volley

Inscription : 03 87 75 98 32

- 📅 Les 14 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin, 2 et 9 juillet - de 10 h à 12 h
- 📍 Résidence Sainte-Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix  
Centre-ville

### Information et prévention sur la sécurité des seniors

Comment se protéger des vols à la fausse qualité (faux agents)? Comment éviter d'être victime d'un cambriolage? Rencontre et échanges avec un brigadier-chef de la Police nationale  
Inscription : 03 87 75 98 32

- 📅 15 mai de 14 h 30 à 16 h
- 📍 Amicale des Années d'Or,  
centre socioculturel  
10 rue du Bon Pasteur - Borny

### Conférence illustrée « Les secrets de la gare impériale de Metz : sa construction, sa fonction, ses légendes »

La gare de Metz fêtera ses 110 ans en août, venez la (re)découvrir!  
Inscription : 03 87 75 98 32

- 📅 16 mai à 14 h 30
- 📍 Club senior Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard - Sablon

### Gymnastique douce

Proposée par l'association Équilibre et mémoire  
45 euros par trimestre - séances hebdomadaires  
Inscription : 06 32 97 41 07

- 📅 Les 16, 23 et 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin, le 4 juillet de 10 h à 11 h
- 📍 Résidence Grandmaison  
2D, rue des Déportés - Queuleu

### Visite des Archives municipales de Metz

Inscription : 03 87 75 98 32

- 📅 17 mai à 10 h  
12 juin à 10 h
- 📍 Archives municipales de Metz  
1/3 rue des Récollets - Centre-ville

### Ateliers équilibre et prévention des chutes

Proposés par Mama Coca  
Inscription : 03 87 75 98 32

- 📅 17 et 24 mai, 7 et 14 juin de 10 h à 11 h
- 📍 Résidence Haute-Seille  
36 rue Haute-Seille - Centre-ville



## Ateliers ma santé nature

Proposés par l'association CPN  
Les Coquelicots  
Inscription: 03 87 75 98 32

### Création d'un attrape-rêve

- 📅 17 mai de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Sainte Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix – Centre-ville

### Musique verte

- 📅 24 mai de 9 h 30 à 11 h 30
- 📍 Résidence Saint-Nicolas  
6 rue du Père Potot – Centre-ville
- 📅 24 mai de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Haute Seille  
36 rue Haute-seille – Centre-ville
- 📅 31 mai de 9 h 30 à 11 h 30
- 📍 Résidence Grandmaison  
2D rue des Déportés – Queuleu
- 📅 31 mai de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Désiremont  
4 Avenue de Lyon – Bellecroix
- 📅 7 juin de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Sainte-Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix – Centre-ville

### Cuisine buissonnière

- 📅 14 juin de 9 h 30 à 11 h 30
- 📍 Résidence Saint-Nicolas  
6 rue du Père Potot – Centre-ville
- 📅 14 juin de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Haute-Seille  
36 rue Haute-seille – Centre-ville
- 📅 21 juin de 9 h 30 à 11 h 30
- 📍 Résidence Grandmaison  
2D rue des Déportés – Queuleu
- 📅 21 juin de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Désiremont  
4 Avenue de Lyon – Bellecroix
- 📅 28 juin de 14 h 30 à 16 h 30
- 📍 Résidence Sainte-Croix  
10 rue du Haut de Sainte-Croix – Centre-ville



### Seniors au volant: adapter sa conduite à sa santé

Ateliers «Zen-iors» au volant  
Inscription: Mutualité française  
Grand Est 06 49 85 62 31  
vbrochard@mfge.fr

- 📅 18 mai 14 h 30: séance d'information et de présentation de l'action

### Cycle de 4 ateliers

- 📅 28 mai: parcours prévention « Rester à l'écoute de ses oreilles »
  - 📅 29 mai: parcours prévention « Longue vie à la vue »
  - 📅 4 juin: séance d'actualisation des connaissances sur la conduite
  - 📅 5 juin: bilan individuel de conduite par un formateur et sur un simulateur de conduite
- 📍 Mairie de quartier La Patrotte/ Metz-Nord  
76 avenue de Thionville

### Découvrir Metz en joëlettes: visites guidées

Proposées par l'Agence Inspire Metz Office de tourisme et l'Association des paralysés de France. Les joëlettes sont des fauteuils de randonnée pour personnes à mobilité réduite au sens large (personnes âgées, personnes avec une jambe dans le plâtre, personnes en situation de handicap) manipulés par des bénévoles valides. 4 € pour les utilisateurs des joëlettes (8 € pour les autres visiteurs)  
Inscription: Agence Inspire Metz / Office de tourisme – 03 87 39 00 00

- 📅 Mardi 22 mai 15 h
- 📍 Visite bilingue franco-allemande du quartier Outre-Seille
- 📅 Mardi 5 juin 15 h
- 📍 Visite des Hauts de Sainte-Croix
- 📅 Mardi 19 juin 15 h
- 📍 Visite des remparts et de la porte des allemands
- 📅 Mardi 10 juillet 15 h
- 📍 Visite des Hauts de Sainte-Croix

### Bien manger pour bien vieillir

En partenariat avec la Carsat  
Inscription: 03 87 75 98 32

📅 28 mai à 14 h

📅 4 juin à 14 h

📅 11 juin à 14 h

📅 18 juin à 14 h

📅 25 juin à 14 h

📍 Amicale des Années d'Or  
Centre socioculturel

10 rue du Bon Pasteur - Borny

### Ateliers Médiation animale

Proposés par l'association Escapade équestre

Inscription 03 87 75 98 32

📅 30 mai de 14 h 30 à 16 h 30

📍 Résidence Haute-Seille

36 rue Haute Seille - Centre-ville

### Visite au musée de la Cour d'or: le repas à l'époque gallo-romaine

Inscription: 03 87 75 98 32

📅 30 mai à 14 h 30

📍 Musée de la Cour d'or

2 rue du Haut Poirier - Centre-ville

### Marche nordique

(Repli à l'intérieur et gymnastique si mauvais temps)

Inscription: 03 87 75 98 32

Certificat médical obligatoire

📅 1<sup>er</sup>, 8, 14, 22 et 29 juin de 10 h à 11 h

📍 Résidence Saint-Nicolas

6 rue du Père Potot - Centre-ville

### Atelier Boccia

D'origine gréco-romaine et apparentée à la pétanque, la boccia est un sport qui se joue assis.

Inscription: 03 87 75 98 32

📅 13 juin à 14 h 30

📍 Club senior Queuleu Tivoli

12 rue des Vosges - Queuleu

### Percer les secrets de la couleur et de l'aquarelle

Après une visite de l'exposition « L'Aventure de la couleur », vous pourrez participer à l'atelier d'aquarelle dans l'eau et donner vie aux couleurs en créant votre propre aquarelle dans l'eau.

Inscription: 03 87 55 84 59

vzewe@mairie-metz.fr

20 participants maximum

📅 Jeudi 21 juin à 13 h

📍 Centre Pompidou-Metz

1 parvis des Droits de l'Homme

### Visite guidée de l'exposition « Couples Modernes »

30 participants maximum

Inscription: 03 87 55 84 59

vzewe@mairie-metz.fr

📅 Jeudi 12 juillet à 15 h

📍 Centre Pompidou-Metz

1 parvis des Droits de l'Homme



Découvrez l'ensemble des événements proposés par la Ville de Metz et son CCAS sur l'agenda de [metz.fr](http://metz.fr)

## 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 à leur domicile qui ne seraient pas encore inscrites au registre des personnes fragiles 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.

Renseignement et inscription:  
Allo Mairie 0800 891 891  
(appel et service gratuits)

# Actus!

## 65 ans, l'âge idéal pour prendre les transports en commun !

À Metz Métropole, à partir de 65 ans c'est l'âge idéal pour se déplacer grâce aux lignes du réseau LE MET' ! En effet, votre carte SimpliCitÉS (coût de fabrication : 5 €), vous permet de voyager pour 70 centimes par voyage. Lors de la création de votre carte, n'oubliez pas de donner votre adresse e-mail pour que le réseau LE MET' vous propose, chaque trimestre, de découvrir la métropole et ses richesses grâce aux « Voyages de Mam Mary » ou de gagner des places de spectacle.

Information : Espace mobilité LE MET' – Place de la République – Metz, au 0800 00 29 38 (service et appel gratuits) ou sur le site [leMET.fr](http://leMET.fr)



### Michel Cymes vient à Metz! Conférence santé « Bien-être au travail »

📅 Mercredi 23 mai à 19 h  
📍 Arsenal - 3 Avenue Ney

Le travail c'est la santé...  
Enfin, pas toujours. Plus de 3 millions d'actifs seraient menacés ou victimes de burn out, syndrome d'épuisement professionnel. Pourtant bien-être, bonne santé et activité professionnelle sont compatibles. Ce sont ces aspects que Michel Cymes et ses intervenants spécialistes du monde du travail aborderont avec vous.

Inscription gratuite mais obligatoire sur [club-prevention-sante.fr](http://club-prevention-sante.fr)



Allo Mairie :

0 800 891 891

Service & appel  
gratuits