

Septembre. Le soleil décline, les vacances s'éloignent et l'air prend ce parfum de rentrée qu'on reconnaît entre mille. Mais ici, la rentrée ne rime pas seulement avec cartables et bureaux. Elle concerne aussi nos associations, nos clubs, nos projets communs. À la Fédération Seniors Moselle, c'est un moment d'élan. Une promesse de mouvement, d'idées nouvelles, de rencontres qui redonnent de l'énergie.

Cette année, le programme franchit un cap. Place à des services concrets, utiles au quotidien. Besoin d'un ordinateur reconditionné pour rester connecté avec ses proches ? C'est possible. Sauvegarder ses souvenirs numériques avant qu'ils ne s'effacent ? À portée de main. Trouver une couverture santé claire, adaptée et abordable ? Là aussi, une solution existe. Nous renforçons aussi l'accompagnement face à l'isolement, avec des oreilles attentives et des conseils pratiques pour mieux vivre chez soi. Comprendre ses droits, éviter les pièges du quotidien, être conseillé gratuitement : autant d'appuis pensés pour rendre la vie plus simple.

Et parce que profiter de la vie compte tout autant, le Pass Avantages fait son grand retour. Une carte repensée, plus souple, qui ouvre l'accès à la culture, aux loisirs et au sport à des tarifs préférentiels. Aller au cinéma, visiter un musée, s'inscrire à une activité sportive... sans se freiner pour une question de budget.

La culture, justement, occupe une place centrale. Avec la Compagnie MAVRA, des seniors montent sur scène et inversent les rôles. Plus question d'être spectateur passif : ils deviennent acteurs, et dénoncent avec humour et force les clichés liés à l'âge. Le spectacle Seniors en scène, prévu les 11 et 18 septembre a proposé des instants intenses. Autre initiative marquante : grâce à Metz Mécènes Solidaires, des livres à gros caractères voyageront de lieu en lieu, pour rapprocher la lecture de ceux qui en sont parfois privés.

Mais nous voyons plus loin encore. Les prochains mois seront jalonnés de projets innovants : un grand rendez-vous transfrontalier intergénérationnel en 2026, des ateliers prévention sur la santé et la sécurité, un Escape Game original autour de la santé mentale, ou encore le programme Bienvenue à la retraite, mené avec la CARSAT. À cela s'ajoute le développement de nouveaux accords intergénérationnels, qui compléteront celui déjà engagé avec l'Université de Lorraine. Objectif : multiplier les passerelles entre générations, croiser les expériences, partager les savoirs.

Cette rentrée n'est pas un simple agenda d'activités. C'est un élan collectif. Une envie d'innover, de tisser des liens, de bâtir une année vivante, utile et généreuse.

Edito

M. Christian SEPTON

Président de la Fédération Seniors Moselle

JOURNEE DU PATRIMOINE MOSELLAN - 16 OCTOBRE 2025



La Fédération Seniors Moselle organise sa 10ème journée du patrimoine le **jeudi 16 octobre** prochain. Encore une fois, cet évènement rencontre un franc succès et affiche complet.

Mais afin de satisfaire l'ensemble de nos seniors, une seconde excursion sera proposée courant mars 2026.

Si vous souhaitez participer à cette seconde sortie, nous vous invitons à joindre **Anaïs** :

07 78 83 73 57

projets@federationseniorsmoselle.fr



JOURNEE SECURITE ROUTIERE - 13 NOVEMBRE 2025



En partenariat avec l'association WIMOOV, la Fédération Seniors Moselle a le plaisir de vous proposer une journée sécurité routière seniors gratuite le **jeudi 13 novembre** à **Mondelange** : **"Conduire mieux, vivre mieux"**

Au programme de cette journée : réviser le code de la route et comprendre les risques des conduites à risque. Deux sessions auront lieu (inscription à la session du matin ou de l'après-midi).

Pour toute information complémentaire ou pour vous inscrire, contacter Anaïs, Chargée de projets.



FORMATION “GESTION ASSOCIATIVE” - 27 NOVEMBRE 2025

Pour qu’une association fonctionne, il est indispensable de former les bénévoles qui la rejoignent, mais aussi ceux de longue date pour continuer à développer leurs compétences. La Fédération Seniors Moselle souhaite accompagner les bénévoles dans leur gestion associative. Cette formation apportera aux bénévoles des connaissances sur les aspects juridiques, la mise en place d’une communication efficace et quelques notions de comptabilité seront également abordés.



Cette formation est gratuite et aura lieu le **vendredi 27 novembre** à la salle Saint-Exupéry à Delme. Le repas du midi sera pris en charge par la FSM. Les places sont limitées donc n’hésitez pas à contacter Anaïs (07 78 83 73 57 / projets@federationseniorsmoselle.fr) pour réserver votre (vos) place(s) - 4 personnes maximum par structure.



JOURNEE DES BENEVOLES - 3 DECEMBRE 2025



Organisée par la Fédération ADMR de Moselle et en partenariat avec la Fédération Seniors Moselle, les Petits Frères des Pauvres, et l’Association Intemporelle, la manifestation aura lieu le mercredi 3 décembre 2025 à la Mairie de Bouzonville.

Cet évènement festif, vise à valoriser l’engagement des bénévoles du département dans la lutte contre l’isolement !

Le programme de la journée vous sera communiqué ultérieurement. En attendant, n’oubliez pas de noter cette date dans votre agenda car nous comptons sur votre participation.





C'EST LA RENTREE !

Dring, dring... **c'est la rentrée !** Bien entendu les enfants ont rejoint les rangs de l'école mais c'est également la rentrée pour vous. Il est temps de retourner faire le plein d'activités.

Comme chaque année, vous allez pouvoir pratiquer différentes activités auprès d'animateurs passionnés par leur travail et désireux de toujours vous satisfaire.

Au programme de cette **saison 2025 / 2026** : atelier gym douce (Mouv'Seniors), prévention des chutes, chorégraphies seniors, mémoire, évocation à domicile (voyages grâce aux lunettes de réalité virtuelle), tai chi, sophrologie, secourisme...



Si vous souhaitez bénéficier d'un atelier subventionné en 2026, n'hésitez pas à contacter la Fédération et lui soumettre vos souhaits. De ce fait, l'équipe pourra les inclure dans les prochaines demandes de subventions auprès des financeurs.

D'autres projets sont en réflexion et vous seront proposés dans les prochains mois. Les nouveautés vous seront proposées par le biais du Flash Info, par mail et sur le site Internet de la FSM ainsi que sur les réseaux sociaux.

Restez attentifs et connectés, des nouveautés vont arriver.