

30 SEPT.

>

6 OCT.

2024

Évènement annuel
des retraités
et des seniors

SEMAINE

Activités gratuites
sur inscription





Édito

Chères Messines et chers
Messins,

Depuis 4 ans, la Ville de Metz et son CCAS s'emploient pour que les seniors messins se sentent bien dans leur ville : **365 jours pour agir et 7 jours pour le dire !**

C'est ainsi que nous avons à cœur de participer chaque année à la Semaine bleue nationale qui se déroulera **du 30 septembre au 6 octobre 2024.**

Après avoir vécu la ferveur des jeux olympiques et paralympiques cet été à Paris, nous allons pouvoir vivre la ferveur du programme proposé par la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale.

« **Bouger ensemble pour entretenir la flamme !** ». Metz, ville dynamique et sportive vous propose un programme complet où chaque jour, vous pourrez profiter de différentes activités musicales, culturelles, physiques, d'échanges...

Metz et son CCAS souhaitent mettre en lumière les seniors et confirment leur ambition d'une ville **inclusive, intergénérationnelle** où le bien-vivre est un état d'esprit.

Nous espérons vous rencontrer nombreux et échanger avec vous autour de ces moments de convivialité qui vous sont proposés **gratuitement** : un programme riche coconstruit avec beaucoup de nos partenaires.

N'hésitez pas à le découvrir et à vous inscrire.

Sincèrement vôtres,

Isabelle Lux

Vice-Présidente du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz

Stéphanie Changarnier

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

Le programme de la Semaine bleue en un coup d'œil

Lundi 30 septembre

Concert « Franz Schubert, octuor en Fa majeur, D. 803 »

🕒 15 h

📍 Arsenal
3 avenue Ney

Mardi 1^{er} octobre

Marche bleue

🕒 14 h

📍 Centre socioculturel de Magny
44 rue des Prêles

Mercredi 2 octobre

Journée nationale des aidants

🕒 De 9 h 30 à 17 h 30

📍 Salons de l'Hôtel de Ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel

Jeudi 3 octobre

Journée inclusion numérique et seniors

🕒 De 9 h à 16 h 30

📍 Bliiida
7 avenue de Blida

Vendredi 4 octobre

Thé dansant

🕒 De 14 h à 17 h

📍 Espace Corchade
37 rue du Saulnois

Samedi 5 octobre

Projection

« **Maison de retraite 2** »

🕒 14 h 30

📍 Cinéma Klub
5 rue Fabert

Dimanche 6 octobre

Découverte des coulisses d'une exposition

🕒 À 16 h

Toute la semaine

Une place achetée, une place offerte

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



Lundi 30 septembre

CONCERT 3

Concert « Franz Schubert, octuor en Fa majeur, D. 803 »

de l'Orchestre national de Metz Grand Est

- 📍 Arsenal
3 avenue Ney
Salle de l'Esplanade
- 🕒 De 15 h à 16 h
- ➡ Gratuit dans la limite des places disponibles - 300 participants
- 📞 Inscription préalable obligatoire
au 03 87 55 53 69
ou metz.fr/m0488

Pour les personnes à mobilité réduite, un transport en bus pourra être organisé, sur présentation d'un justificatif (carte mobilité inclusion) et dans la limite des places disponibles. Pour bénéficier du transport en bus, faites-en la demande lors de l'inscription pour le concert.

En partenariat avec
la Cité musicale-Metz.

Une œuvre majeure du répertoire de musique de chambre. Alliant variétés des thèmes et contrastes, cet octuor émerveillera les auditeurs par son raffinement et son charme mettant tour à tour en valeur chacun des instrumentistes. Une expérience musicale rare !

Musiciens

Nicolas Alvarez, violon
Charline Steffann, violon
Léonore Castillo, alto
Noémie Akamatsu, violoncelle
Pauline Lorieux, contrebasse
Florent Charpentier, clarinette
Juliette Bourette, basson
Julien Meriglier, cor

- ➡ À l'issue du concert, un verre de l'amitié sera offert aux participants.
- 📞 Le Centre Communal d'Action Sociale vous renseignera sur les dispositifs seniors.

🚌 LE MET' : arrêt République
Navette 83 et 81 : arrêt République

Mardi 1^{er} octobre

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Marche bleue

- 📍 Départ devant le centre socioculturel de Magny
44 rue des Prêles
- 🕒 À 14 h
- ➡ Gratuit - 45 personnes maximum
- 📞 Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec le Club vosgien de Metz.

Venez participer à une marche nature d'environ 5 kilomètres qui vous fera découvrir le quartier de Magny. Un goûter vous sera offert au club seniors La Belle Époque situé dans le centre socioculturel, 44 rue des Prêles.

- 🚌 LE MET' ligne 5e et ligne 5f :
arrêt Aubépine
- 🚗 Parking gratuit : centre socioculturel de Magny



Mercredi 2 octobre

VIE PRATIQUE

Journée nationale des aidants

- Salons de l'Hôtel de ville
1 place d'Armes J.-F. Blondel
- De 9 h 30 à 17 h 30
- Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles

*En partenariat avec
la Plateforme de répit 57
et le Département de la Moselle.*

Vous êtes senior, jeune, en situation de handicap ou vous aidez un proche ? Bienvenue à la journée des aidants, le rendez-vous pour en savoir davantage sur vos droits, connaître les réseaux d'entraide et apprendre à prendre soin de soi.

Au cours de cette journée, vous pourrez rencontrer des professionnels, participer à des ateliers et des activités de bien-être et sport adapté, à un théâtre-forum et à une conférence.

Un accueil des personnes aidées est prévu sur inscription et dans la limite des places disponibles.

Programme

Accueil des aidés

- De 10 h à 12 h 30
et de 13 h 30 à 17 h 30
(6 personnes maximum)
- Inscription préalable obligatoire au
03 87 38 93 87 ou
repit57@fondation-bompard.asso.fr

Stands d'information animés
par les professionnels du secteur

- De 9 h 30 à 12 h 30
et de 13 h 30 à 17 h 30

Activités découverte

Pour les aidants

Relaxation sonore

- De 10 h 45 à 11 h 30
et de 11 h 30 à 12 h 15
- 10 personnes maximum

Sport adapté

- De 15 h 30 à 16 h 30
- 10 personnes maximum

Pour les aidants et les aidés

Atelier cosmétique

« Fabrication d'un baume parfumé »

- De 10 h 45 à 11 h 30
et de 11 h 30 à 12 h 15
- 12 personnes maximum
- Inscription préalable obligatoire au
03 87 38 93 87 ou
repit57@fondation-bompard.asso.fr

Conférence

- De 14 h à 15 h 30
- En présence de Vincent Valinducq, médecin, chroniqueur santé sur TF1 et auteur du livre « Je suis devenu le parent de mes parents » (Stock).
- De 15 h 30 à 16 h : temps de dédicaces



Théâtre-forum

« Juliette au pays des oubliés »

- De 16 h à 17 h 30
- Théâtre-forum avec des marionnettes qui évoque le quotidien des familles confrontées à la maladie d'Alzheimer, suivi d'un échange avec le public. Ce spectacle a reçu le trophée de l'économie sociale et solidaire en 2023 pour son engagement envers les aidants.

LE MET' arrêt place d'Armes
ou arrêt République
(10 minutes à pied)

Navette 83 et 81 :
arrêt place d'Armes

**Parkings : Saint-Jacques,
Cathédrale ou Comédie**
Parking gratuit : place d'Armes
J.-F. Blondel

Jeudi 3 octobre

VIE PRATIQUE

Journée inclusion numérique et seniors - NEC Metz 2024

- 📍 Bliida
7 avenue de Blida
- 🕒 De 9 h à 16 h 30
- ➡ Entrée libre dans la limite des places disponibles
- 📝 Inscription préalable recommandée sur metz.fr/m0489

En partenariat avec le Département de la Moselle « Senior Activ », l'ANCT et Bliida.

Le numérique prend une place croissante dans le quotidien de tous les Français. Les progrès technologiques sont présents dans de nombreux domaines (santé, réseaux sociaux, domotique à domicile...) et l'intelligence artificielle dont on entend de plus en plus parler effraie et/ou fascine ! Quels sont les risques, les limites mais aussi les apports et améliorations de la technologie pour les seniors ?

Au cours de cette journée, vous pourrez à travers des

conférences, des tables rondes, des ateliers et des stands d'informations vous renseigner sur ces sujets d'actualité qui aborderont 4 grands thèmes :

- Intelligence artificielle : concepts et enjeux
- Sécurité et manipulation de l'information
- Numérique responsable et matériel reconditionné
- Numérique et lien intergénérationnel

Programme

- 🕒 9 h : accueil convivial
- 9 h 30 : discours d'ouverture
- De 10 h à 12 h 15 : conférence, ateliers, tables rondes
- 12 h 15 : pause déjeuner (possibilité de se restaurer sur place)
- De 14 h à 16 h : conférence, ateliers, tables rondes
- 16 h : conclusion

- 🚌 Mettis A : arrêt Pontiffroy
- LE MET' ligne 3 : arrêt Rimport
- 🅑 Parking gratuit dans l'enceinte de Bliida



Vendredi 4 octobre

LOISIRS

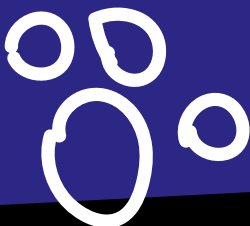
Thé dansant

- 🕒 De 14 h à 17 h
- 📍 Espace Corchade
37 rue du Saulnois
- ➡ Gratuit - 120 personnes maximum
- 📝 Inscription au 03 87 55 53 69

En partenariat avec le club seniors Les Amis de la Danse.

Venez swinguer en compagnie des musiciens virevoltants du club seniors des Amis de la Danse ! Moment convivial après l'effort autour d'un goûter.

- 🚌 LE MET' ligne 1 : direction la Corchade arrêt Lorient



Samedi 5 octobre

PROJECTION 3

Maison de retraite 2

- Cinéma Klub
5 rue Fabert
- 🕒 À 14 h 30
- ➔ Gratuit dans la limite
des places disponibles
(183 seniors et familles)

En partenariat avec le KLUB.

Un film de Claude Zidi Jr avec
Kev Adams, Jean Reno,
Amanda Lear, Chantal Ladesou,
Enrico Macias, Michel Jonasz,
Daniel Prévost, Liliane Rovère,
Marthe Villalonga,
Firmine Richard ou encore Jarry.



Quand le foyer Lino Vartan -
qui accueille jeunes orphelins
et seniors- doit fermer pour
raisons sanitaires, Milann n'a
pas d'autre choix que de
répondre à l'invitation d'une
maison de retraite dans le Sud
qui les accueille pour l'été. Tous
embarquent dans le bus d'Alban.
Enfants et anciens découvrent
alors le Bel Azur Club, une villa
idyllique au bord de la mer :
le rêve ! Une aubaine pour ces
gamins orphelins qui n'ont jamais
eu de vacances... Mais le paradis
tourne à l'enfer car anciens
et nouveaux pensionnaires
du 3^e âge se détestent !
La guerre des seniors est
déclarée !

- 🚌 Navette 83 et 81 : arrêt place
d'Armes ou arrêt République
(10 minutes à pied)
- 🚗 Parkings : Saint-Jacques,
Cathédrale ou Comédie

Dimanche 6 octobre

VISITE GUIDÉE

Découverte des coulisses d'une exposition

- Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme
- 🕒 À 16 h
- ➔ Gratuit - 30 personnes maximum
- 📝 Inscription préalable obligatoire
au 03 87 55 53 69

*En partenariat avec
le Centre Pompidou-Metz.*

Guidés par un conférencier,
plongez au cœur de
l'architecture spectaculaire
imaginée par Shigeru Ban et
Jean de Gastines. Du Forum
aux jardins en passant par les
réserves, le Centre Pompidou-
Metz n'aura plus aucun secret
pour vous !

Action toute la semaine

EXPOSITIONS

Une place achetée, une place offerte

Le Centre Pompidou-Metz
offre une entrée gratuite par
personne de plus de 60 ans
pour une entrée achetée
(un justificatif sera demandé
en caisse). Cette offre permet
de partager un moment en
famille ou entre amis pour
découvrir les expositions du
musée.

- 🚌 Mettis A et B : arrêt
Centre Pompidou-Metz
- Navette 83 : arrêt
Centre Pompidou-Metz
- 🚗 Parkings : gare, Centre Pompidou



La Semaine bleue

Un programme proposé par la Ville de Metz et son Centre Communal d'Action Sociale.

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel gratuits



En partenariat avec

