



# AGENDA DES SENIORS

Sortir, bouger, découvrir  
Janvier 2021



metz.fr

*Cette année 2020 aura marqué les esprits. COVID, un mot que nous aurions aimé ne jamais connaître, une pandémie qui aura éprouvé petits et grands. Nous avons tous à cœur d'écrire une nouvelle page, une nouvelle histoire. Pour ce faire, nous vous proposons une reprise tout en douceur en alliant activité physique et culture qui nous ont tant manquées sur ces derniers mois.*

*À l'aube de 2021, la Ville de Metz et son centre communal d'action sociale tiennent à vous souhaiter ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.*

*Prenez soin de vous, de vos proches et profitez de chaque instant !*

**IMPORTANT**

L'ensemble des animations et informations communiquées dans cet agenda sont susceptibles d'évoluer, voire d'être annulées en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. Les informations sont mises à jour régulièrement sur le site metz.fr, le service Allo Mairie 0800 891 891 est également à votre disposition.

**Attention**

Port du masque obligatoire pour tous les événements.

# À vos agendas !

## Ateliers sport-bien vieillir



### Initiation à la boccia

Gratuit dans la limite des places disponibles. N'oubliez pas votre masque!

La boccia est un sport de boule apparenté à la pétanque, qui est pratiquée par les personnes valides et les personnes en situation de handicap en catégorie handisport.

Le centre social et culturel Arc en Ciel organise une initiation de janvier à juin. Des entraînements en commun pour les seniors et les jeunes, seront proposés dans les quartiers (Bellecroix, Grange-aux-Bois, Vallières, Borny, Centre-ville et Sablon) afin de découvrir cette discipline et de s'entraîner pour participer en juin 2021 à un tournoi de Boccia inter quartiers.

*Proposé par le Centre social Arc en ciel*

**Inscriptions : Gaëlle Charles,  
Référente familles - Arc  
en Ciel 09 50 11 65 71 ou  
generationsboccia2020@gmail.com**



### 📅 Mercredi 6 janvier

🕒 De 9 h 30 à 11 h

📍 Sablon - Centre social Le Quai 1 rue de Castelnaud

🚌 Ligne bus L3 - Montigny Saint-Privat arrêt Eglise

### 📅 Jeudi 7 janvier

🕒 De 14 h à 16 h

📍 Bellecroix - Centre social ADACS 13 rue de Toulouse

🚌 Ligne bus L1 - La Corchade arrêt Alsace-lorraine

### 📅 Mercredi 13 janvier

🕒 De 9 h 30 à 11 h

📍 Vallières - Espace associatif et écocitoyen rue des Pins

🚌 Ligne bus C11 - St-Julien arrêt Pins

### 📅 Mercredi 20 janvier

🕒 De 9 h 30 à 11 h

📍 Borny - Centre social du Petit Bois 5 rue du Dauphiné

🚌 Mettis A - Borny arrêt Les Bordes Ligne bus C14 - Hôpital Schuman arrêt Les Bordes (5 mn de marche)

### 📅 Lundi 25 janvier

🕒 De 9 h 30 à 11 h

📍 Grange-aux-Bois - Centre social Espace de la Grange 86 rue de Mercy

🚌 Ligne bus L4 Grange-Aux-Bois arrêt Passotte

### 📅 Mercredi 27 janvier

🕒 De 9 h 30 à 11 h

📍 Centre-ville - Centre social Arc en ciel 71 rue Mazelle

🚌 Ligne bus L1 - La Corchade ou C11 - St-Julien arrêt Mazelle  
🚗 Parkings Mazelle ou Saint-Jacques

## Activités physiques

### **Parcours sport-santé VitaMetz : 3 circuits au cœur de la ville**

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé à tous les âges de la vie. A Metz, de nouveaux parcours destinés à la pratique d'activité physique ont été créés. Ces circuits empruntent des zones calmes, agréables et vertes sans quitter la ville. **Les boucles, d'une distance de 3,5 km à 6,5 km, peuvent se coupler et sont agrémentées d'aires d'agrès.** Les pratiques visées sont la marche découverte, la marche nordique, la course à pied, le renforcement musculaire. Ces pratiques douces répondent aux besoins de tous et surtout des personnes peu sportives ou souhaitant reprendre une activité physique.

En cette période de crise sanitaire, n'hésitez pas à profiter de ces parcours extérieurs quel que soit votre niveau pour une activité physique ou une balade!

Retrouver la carte des parcours VitaMetz sur [metz.fr](http://metz.fr)

### **Le sport chez soi, c'est facile!**

Le ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, propose des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent. Retrouver toutes les vidéos et une liste de conseils pour pratiquer du sport à domicile sur [sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)



## Siel bleu : l'activité physique adaptée à la maison !

L'association Siel Bleu s'engage pour que chacun puisse continuer à se mettre en mouvement, à bouger, car cela permet de conserver sa forme, de préserver son autonomie et d'éviter les douleurs et les fragilités physiques.

L'association propose via son site

internet **de nombreuses vidéos d'activités physiques** adaptées à tous les publics.

Une chronique quotidienne « bon pied matin » est également disponible chaque jour. **Des fiches exercices à faire chez vous** sont présentées.

Retrouvez toutes les informations sur [sielbleu.org](http://sielbleu.org)

Voici un exemple d'exercices pour la mobilisation articulaire du bas du corps, mais de nombreux autres thèmes sont disponibles !

### EXERCICE 3

## Mobilisation du genou

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

4 séries de 10 répétitions.



- 1 ▶ Assise sur une chaise, dos droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise.
- 2 ▶ En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 ▶ En inspirant, revenir en position initiale et faire la même chose avec l'autre jambe.

*Cet exercice permet également le renforcement des muscles de la cuisse.*

## **Activités culturelles**

La crise sanitaire a mis en avant l'importance et le rôle essentiel de la culture! Elle est une porte sur le monde, sur l'imaginaire, et permet de nous évader! Les acteurs de la culture et des loisirs se mobilisent pour proposer des activités via les supports numériques (visites, concerts virtuels, jeux...) ou en présentiel tout en respectant les protocoles sanitaires en vigueur. En cette période où chacun doit continuer à être prudent, nous vous proposons quelques suggestions pour vous divertir, vous informer et vous cultiver :

---

### **Les bibliothèques-médiathèques de Metz sont ouvertes**

Consulter les horaires et les services sur [bmmetz.fr](http://bmmetz.fr)

---

### **Le Centre Pompidou-Metz**

Des visites virtuelles d'expositions (Chagall) et jeux en ligne sont proposées sur [centrepompidou-metz.fr](http://centrepompidou-metz.fr)

---

### **Agence Inspire Metz**

L'office de tourisme propose des visites virtuelles ou sur site. Tout le programme sur [inspire-metz.com](http://inspire-metz.com) ou 03 87 39 00 00

---

### **BLIIDA**

Découvrez les activités de ce lieu unique à Metz sur [bliida.fr](http://bliida.fr) ou 03 87 61 60 70

---

### **L'Orchestre National de Metz**

Des concerts en direct ou en rediffusion sont diffusés sur [citemusicale-metz.fr](http://citemusicale-metz.fr)



© Vitrail de Marc Chagall

---

## **Vos rendez-vous sur ViàMoselle TV**

Chaîne de télé locale de Moselle diffusée sur le canal 33 de la TNT (Mirabelle TV), elle propose des programmes variés et intéressants :

### **Moselle Info**

Du lundi au vendredi à 18 h, la rédaction de ViàMoselle TV propose un tour d'horizon complet de l'actualité : société, économie, santé, sports, politique, environnement, loisirs... Un rendez-vous de trente minutes, incontournable, pour ne rien rater des faits marquants de l'actu en Moselle.

### **Destination MOSL**

La Moselle est unique, grâce à son histoire chahutée dont il demeure de nombreux vestiges, mais aussi grâce à son artisanat ancestral, sa géologie étonnante, sa cuisine et sans oublier toutes les activités sportives et ludiques qui se succèdent. Que ce soit en famille, entre amis ou même seul, la Moselle est une destination de choix et chaque numéro de Destination MOSL n'a pas de mal à le prouver le dimanche à 13 h 30.

### **Sur ma route**

Un bavardage avec des invités qui font briller la Lorraine. Cette émission hebdo fait aussi distributeur de bonnes idées de sorties et de rencontres. En partenariat avec France Bleu Lorraine, [sur ma route] est présentée par Vianney Huguenot chaque samedi à 13 h 30.



### **Moselle Gourmande**

C'est le rendez-vous incontournable de tous les épicuriens et des cuisiniers en herbe qui souhaitent s'inspirer des recettes les plus originales et créatives proposées par les chefs mosellans en studio chaque samedi à 11 h 30.

### **1,2,3 Musette et 1,2,3 Dansez**

Rendez-vous incontournable des seniors chaque jour à 14 h 30 sur ViàMoselle TV avec les plus grands accordéonistes de France rassemblés autour de Pierre-Yves Lombard. Une des deux émissions est produite dans les Vosges toutes proches.

Plus d'infos sur [viamoselle.tv](http://viamoselle.tv)



## **COVID : préserver son bien-être est indispensable !**

### **Covid Psy, une ligne d'écoute pour le soutien psychologique**

La situation épidémique actuelle, ainsi que les mesures de confinement en découlant, peut induire une détresse médico-psychologique, auprès des patients, leurs familles et le personnel soignant exposé. Plusieurs dispositifs, à caractère national et local sont mis en place afin de réduire le flux d'appels vers le centre 15. Avec les moyens du SAMU 57, la cellule de soutien médico-psychologique est à votre écoute 24 h/24 et 7j/7 avec un numéro unique, proposé à l'ensemble de la population mosellane

COVID PSY : **03 87 33 33 33**

### **STOPBLUES**

Un soutien psychologique à distance est proposé sur le site **stopblues.fr** développé par l'Inserm et soutenu par Santé Publique France. Il permet de trouver de l'aide et du soutien face à un sentiment de fatigue, de solitude, de dépression ou de souffrance. Une rubrique spéciale Covid-19 avec aides et ressources ainsi qu'une application mobile sont également disponibles.

### **Le Conseil local de santé mentale**

L'épidémie et ses conséquences ont un impact sur notre santé mentale. Le Conseil local de santé mentale du territoire messin (CLSM) vous informe des dispositifs de soutien et d'aide avec un recensement des ressources et initiatives sur le territoire messin: ligne d'écoute et soutien psychologique, ressources locales, études et informations sur le coronavirus Covid-19. Retrouvez toutes les informations utiles sur [sante-mentale-territoire-messin.fr](http://sante-mentale-territoire-messin.fr)

### **Croix-Rouge Écoute**

« Croix-Rouge Écoute » s'adresse à toute personne ressentant le besoin de parler, quelque soit son âge ou sa situation. Tout le monde connaît des périodes difficiles à vivre, qu'elles soient liées à la solitude, à la violence physique ou morale, au conflit relationnel, à l'addiction... Dans ces situations, il est parfois compliqué de trouver une personne à qui se confier. Depuis plus de 25 ans, des bénévoles Croix-Rouge, formés au soutien psychologique, répondent à des milliers d'appels. Ils offrent à chacun un temps d'écoute, un espace de parole, dans un cadre neutre et bienveillant. Ces appels peuvent permettre d'apaiser des tensions, des craintes, des angoisses, des moments d'agressivité, ou de mettre un peu d'ordre dans ses pensées.

### **0 800 858 858**

du lundi au samedi 9 h - 19 h  
et 12 h - 18 h le dimanche  
Appels anonymes, confidentiels  
et gratuit.



## **Covid-19 : téléconsultation et télésoins pour tous**

Il ne faut pas hésiter à contacter son médecin soit pour une téléconsultation, soit pour un rendez-vous sur place (tous les professionnels de santé, qu'ils exercent en cabinet, en centres de santé ou en établissements de soins, se sont organisés pour limiter au maximum les risques de contamination).

Il est possible de bénéficier d'une consultation ou de soins à distance par certains professionnels de santé (médecin, infirmier, sage-femme, orthophoniste, masseur-kinésithérapeute, orthoptiste, pédicure-podologue). Cette solution

permet la continuité des soins tout en limitant les risques de propagation du coronavirus. Pendant la période de l'épidémie, les téléconsultations sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie et ce jusqu'à la fin de l'état d'urgence sanitaire. Dans le cas où la vidéotransmission est impossible, la téléconsultation peut se faire par téléphone, dans les mêmes conditions de prise en charge.

**En cas d'urgence**, notamment des difficultés respiratoires, une suspicion de crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC), appeler le **15** ou le **112** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).





# Actus!

## Quartier Sainte-Thérèse : installation de bancs et appuis ischiatiques

A partir de 65 ans la marche est le mode de déplacement majoritaire, notamment pour les activités de proximité : aller à la pharmacie, à la boulangerie, pour faire ses courses, se rendre chez le médecin...

Mais pour que ces déplacements soient sécurisés, il faut que les seniors puissent trouver sur les cheminements du mobilier de repos. C'est pour répondre à cet enjeu que trois bancs et six appuis ischiatiques ont été installés dans le quartier Sainte-Thérèse à des endroits pertinents comme lors de longues traversées piétonnes ou encore dans des lieux de passage fréquentés permettant ainsi de se reposer. La définition des lieux d'implantation a été réalisée par l'AGURAM (Agence d'Urbanisme d'Agglomérations de Moselle) en concertation avec des habitants seniors du quartier,

les services de la Ville et de la Métropole. La Ville de Metz a financé ce projet et poursuivra l'installation de mobilier de repos dans d'autres quartiers.

### **Banc**

- Parking place Philippe de Vigneulles
- Passage entre la rue Bouteiller et la rue Mangin
- Rue du XX<sup>e</sup> Corps Américain

### **Appui ischiatique :**

- Avenue de Nancy
- Place Philippe de Vigneulles
- Rue de Verdun (2)
- Rue Charles Petre
- Place Jean Moulin

L'AGURAM a réalisé un document de présentation de ce projet qui est consultable sur leur site internet [aguram.org](http://aguram.org)



---

## **Devenez membre du Conseil des seniors**

La Ville de Metz renouvelle son Conseil des seniors. Une instance consultative qui permet aux seniors messins de jouer un rôle actif dans la vie locale et de mener des actions appropriées et adaptées à leurs besoins. Il contribue à l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être des seniors à Metz.

L'appel à candidatures sera lancé fin janvier. N'hésitez pas à vous rendre régulièrement sur le site internet de la Ville qui vous informera des démarches et du calendrier qui seront lancés. Si vous êtes d'ores et déjà intéressés, n'hésitez pas à vous faire connaître par téléphone au 03 87 55 53 66 ou par mail [villpourtout@mairie-metz.fr](mailto:villpourtout@mairie-metz.fr). Nous prendrons alors vos coordonnées pour vous informer de l'ouverture de cet appel à candidatures et des modalités.

---

## **Ma Boussole Aidants : une solution pour orienter les aidants !**

Ce service en ligne gratuit vous aide à gagner du temps et de l'énergie en centralisant l'accès aux informations et aides disponibles à proximité pour les aidants et leurs proches. Plusieurs rubriques permettent d'avoir des informations ciblées :

- Ma vie d'aidant : découvrir les témoignages d'autres aidants et d'experts,
- Mes solutions : pour trouver du soutien, des interlocuteurs et des services géolocalisés,
- Mes aides financières : connaître les droits de mon proche aux aides financières.

Plus d'informations sur [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)

---

## **Messin.e.s Solidaires**

Dispositif d'entraide destiné aux retraités messins afin de lutter contre l'isolement.

Un réseau de bénévoles accrédités et formés par le Centre Communal d'Action Sociale est prêt à intervenir gratuitement à domicile pour des activités ponctuelles non couvertes par les services marchands

- Garde d'animaux
- Accompagnement pour des activités extérieures au domicile
- Aide informatique et technique (mise en route d'une box, connexion wi-fi...)
- Petits travaux non récurrents (changer une ampoule, décrocher des rideaux...)
- Aide aux courses
- Loisirs et activités manuelles à domicile
- Jardinage (ramassage feuilles mortes, rempotage, taille d'arbuste...)

Des visites de courtoisies régulières sont également proposées.

Vous avez un besoin ?

- Appeler Allo Mairie au 0800 891 891
- Remplir le formulaire en ligne sur [metz.fr](http://metz.fr)
- Une fiche de convivialité est disponible en mairie de quartier, dans les bibliothèques médiathèques et au Centre Communal d'Action Sociale

A réception de votre demande un agent vous appellera pour préciser et couvrir votre besoin.

Actions proposées par la mission  
ville pour tous, seniors, santé et  
handicap de la Ville de Metz et son  
Centre communal d'action sociale

**Allo Mairie**

**0 800 891 891**

Service & appel  
gratuits



Communication Ville de Metz 2020 - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique 



[metz.fr](http://metz.fr)