

LA SEMAINE

BLEUE

La semaine
des seniors

Du 7 au 13
octobre
2019



**Pour une société respectueuse
de la planète : ensemble agissons !**

Semaine nationale des retraités et personnes âgées :
visites, animations, rencontres, découvertes...

Toute la programmation sur metz.fr

«Je suis très heureux de vous retrouver pour cette nouvelle Semaine bleue, « La semaine des seniors » qui a lieu du 7 au 13 octobre 2019. Nous nous mobilisons autour du thème national: « Pour une société respectueuse de la planète, ensemble agissons! », sujet essentiel aux enjeux considérables! Metz, ville verte, berceau de l'écologie urbaine, ville hôte du « G7 de l'environnement » et labellisée « Ville amie des Aînés », s'inscrit tout naturellement dans cette dynamique. Cette semaine, au travers de nombreuses manifestations, nous interpellera sur l'état de la planète, sur les actions à mettre en œuvre pour un monde plus durable et solidaire, et nous sensibilisera aux questions du vieillissement et des liens entre les générations.

La Ville de Metz, le CCAS et de nombreux partenaires proposeront un programme riche et varié pour les seniors messins: ateliers de compostage, autoréparation de vélos et récupération de vélos inutilisés. Nous vous proposerons aussi un forum

d'aide aux aidants, des visites guidées avec l'Agence Inspire Metz/Office de tourisme, le Centre Pompidou-Metz, les Archives municipales, ainsi qu'une conférence-débat avec l'Université du temps libre et bien d'autres encore à découvrir dans ce programme!

Point d'orgue de cette semaine, le salon des seniors «Habitat et bien vieillir», organisé dans les salons de l'hôtel de ville, en présence de nombreux professionnels, qui permettra de s'informer, de découvrir des solutions pour aménager son logement ou encore faire des économies d'énergie, pour être bien chez soi!

Pour ceux qui n'auraient pas encore pris conscience de la place et du rôle que jouent les seniors dans notre société, je vous donne rendez-vous pendant cette «Semaine bleue»!»




Dominique Gros
Maire de Metz
Président de l'agence d'attractivité Inspire Metz

LE PROGRAMME JOUR APRÈS JOUR

LUNDI 7 OCTOBRE

Découverte des Archives municipales

VISITE

-  Archives Municipales de Metz, 1-3 Rue des Récollets
-  De 9 h à 10 h 15 - Gratuit
-  Inscription obligatoire (12 participants maximum): archives@mairie-metz.fr

Découvrez un service patrimonial de la Ville de Metz: les Archives municipales! Installées dans le cloître des Récollets, les archives sont à la fois un lieu, une institution et des documents (de l'an mille à nos jours) conservés dans l'ancien réservoir d'eau de la colline Sainte-Croix. Une sélection de «trésors» d'archives sera présentée sur le parcours de la visite.




Proposé par les Archives municipales de Metz

En partenariat avec la Ville de Metz

-  Accès: Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
-  Parkings: Saint-Jacques/Cathédrale/ Comédie

Initiation à la généalogie



ATELIER

-  Archives Municipales de Metz, 1-3 Rue des Récollets
-  De 10 h 30 à 12 h - Gratuit
-  Inscription obligatoire (12 participants maximum): archives@mairie-metz.fr

Découvrez les règles et méthodes d'initiation à la recherche généalogique!

Proposé par les Archives municipales de Metz

En partenariat avec la Ville de Metz

-  Accès: Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
-  Parkings: Saint-Jacques/Cathédrale/ Comédie



Forum d'aide aux aidants

FILM-DÉBAT « ÊTRE AIDANT : TEMPS DE PARTAGE ET TÉMOIGNAGES »

- 📍 Hôtel de ville, 1 place d'Armes J.-F. Blondel
- 🕒 De 13 h à 18 h – Gratuit
- 📍 Entrée libre sous réserve de places disponibles

Cette conférence permet de comprendre le rôle d'aidant (vécu, ressenti, attentes et doutes). Elle aborde aussi les différents dispositifs existants, les prestations et aides, les adresses locales et les conseils pour améliorer le quotidien des aidants. Ce temps sera suivi d'échanges entre les intervenants et le public.

Proposé par le CCAS de Metz

En partenariat avec la Ville de Metz et la Mutualité Française Grand Est

Intervenants : Marie Paglia, conférencière et Didier Sarassat, écrivain

- 📍 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Visite guidée à pied « Ecologie urbaine »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
- 🕒 De 15 h à 16 h 30
- 📍 8 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités et les familles
- Sur réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

Metz est une ville pionnière en matière d'écologie urbaine et de qualité de vie grâce notamment à Jean-Marie Pelt, pharmacien, botaniste et infatigable ambassadeur de notre cité. Metz est ainsi devenue le laboratoire d'une ville-jardin plus juste et plus harmonieuse.

Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme

- 📍 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie



Le Gigatour de BLIIIDA

VISITE

- 📍 Bliiida, 7 avenue de Blida
- 🕒 De 14 h 30 à 15 h 30 – Gratuit
- 📍 Inscription obligatoire (20 participants) : 03 87 61 60 89

Venez vivre une visite inédite du tiers-lieu BLIIIDA! Envie de savoir ce qui se passe derrière les murs de l'ancien hangar à bus? Venez découvrir les projets des résidents de BLIIIDA, l'emblématique bâtiment messin. Une visite gratuite à travers 25 000 m² dédiés à la création d'entreprises innovantes et créatives. Ici les idées poussent et les entrepreneurs s'engagent dans la construction du monde de demain, un monde durable qui se révèle à travers différents dispositifs s'inscrivant dans la transition numérique et écologique de notre société. Poulailier, biodôme, impression 3D, bornes d'arcades et pause café, cette visite vous révélera tous les secrets de ce lieu hybride et atypique!

Proposé par BLIIIDA

En partenariat avec la Ville de Metz

- 📍 Accès : Ligne 3 arrêt Rimport ou ligne A arrêt Pontiffroy

Visite guidée à pied « De la lanterne du Bon Dieu à la gare impériale »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
- 🕒 De 15 h à 16 h 30
- 📍 8 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités et les familles
- Réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

De la cathédrale Saint-Étienne en passant par les arcades de la place Saint-Louis, rejoignez la gare de Metz, chef d'œuvre de l'architecte berlinois Kröger.

Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme

En partenariat avec la Ville de Metz

- 📍 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied) Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Visite guidée à pied « Metz médiévale »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
- 🕒 De 15 h à 16 h 30
- ① 8 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités et les familles
- Sur réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

De la cathédrale Saint-Étienne aux arcades de la place Saint-Louis, en passant par les ruelles tortueuses de la colline Sainte-Croix, le guide vous fera revivre la passionnante période de la République Messine Médiévale.

*Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme
En partenariat avec la Ville de Metz*

- 🚏 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie



Projection débat : Demain tous crétiens ?

PROJECTION DÉBAT

- 📍 Cinéma Klub, 5 rue Fabert
- 🕒 De 14 h 30 à 16 h 30 - Gratuit dans la limite des places disponibles

Baisse du QI, multiplication du nombre d'enfants atteints d'hyperactivité ou souffrant de troubles de l'apprentissage : les tests les plus sérieux révèlent ce qui paraissait inimaginable il y a 20 ans : le déclin des capacités intellectuelles humaines. Serions-nous entrés dans une sorte « d'évolution à l'envers » ? La question est posée par d'éminents chercheurs.

Au banc des accusés, les perturbateurs endocriniens qui ont envahi notre quotidien et menacent les cerveaux des bébés. Révélations sur un phénomène inquiétant et conseils pour protéger les générations futures !

Proposé par l'Université du Temps Libre et l'Université de Lorraine

En partenariat avec la Ville de Metz

Animée par Rachid Soulimani Professeur - Chercheur à l'Université de Lorraine

- 🚏 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Participez à une balade en vélo !

BALADE, DÉCOUVERTE

- 📍 10 rue Basse seille
- 🕒 Départ à 9 h 30 - Gratuit
- ① Renseignement : 03 55 80 92 91 ou rendez-vous directement sur place à 9 h

Découvrez des lieux et des pistes cyclables dans Metz et ses environs sur une balade de 20 km. Les participants apportent leur vélo et casque. Si besoin l'association peut aussi prêter le matériel. Annulation en cas de mauvais temps.

Proposé par Metz à vélo

En partenariat avec la Ville de Metz

- 🚏 Accès : L1 Arrêt Tanneur
- Parkings vélo
- Parkings : Paixhans, Saint-Jacques

Atelier gymnastique douce

ATELIER

- 📍 Résidence Grandmaison 2D rue des Déportés - Metz Queuleu
- 🕒 De 10 h à 11 h - Gratuit
- ① Entrée libre sous réserve de places disponibles

L'association propose des ateliers gymnastique douce adaptés aux seniors de tous niveaux. Venez vous essayer à cette pratique en présence d'un coach professionnel.

Proposé par le CCAS de Metz

En partenariat avec l'association équilibre et mémoire

- 🚏 Accès : Ligne C12 - arrêt Grandmaison

Remue-méninges, projection culturelle et interactive

PROJECTION

- 📍 Résidence Grandmaison 2D rue des Déportés - Metz Queuleu
- 🕒 De 15 h 30 à 16 h 30 - Gratuit
- ① Entrée libre sous réserve de places disponibles

Venez tester et approfondir votre culture générale de façon ludique et conviviale.

Proposé par le CCAS de Metz

En partenariat avec Chauffe Citron

- 🚏 Accès : Ligne C12 - arrêt Grandmaison



Salon des seniors : habitat et bien vieillir

SALON ET CONFÉRENCE

- 📍 Hôtel de ville, 1 Place d'Armes J.-F. Blondel
- 🕒 De 9 h à 13 h – Gratuit
- 📍 Entrée libre

Présence de nombreux stands : aides financières, conseils techniques, aides à domicile, adaptation du logement, habitat seniors, économie d'énergie, un espace de présentation de matériels de solutions pour l'autonomie... retrouvez des conseils sur mesure pour être bien chez soi!

Proposé par la Ville de Metz

- 🚗 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅐 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Atelier « École du dos »

ATELIER

- 📍 Résidence Saint Nicolas
6 rue du Père Potot - Centre Ville
- 🕒 De 11 h à 12 h – Gratuit
- 📍 Entrée libre sous réserve de places disponibles

Encadrées par un kinésithérapeute et un coach sportif, les séances sont fondées sur un travail de posture pour soulager et muscler votre dos.

Proposé par le CCAS de Metz

En partenariat avec l'Association Mama Coca

- 🚶 Accès : Ligne N83 - Arrêt Coetlosquet ou Saint Nicolas

L'eau dans tous ses états !

ATELIER SANTÉ ET NATURE

- 📍 Résidence Sainte Croix
10 rue du Haut de Sainte Croix - Centre Ville
- 🕒 De 14 h 30 à 16 h 30 – Gratuit
- 📍 Entrée libre sous réserve de places disponibles

Atelier éco-citoyen pour tout savoir sur l'eau ce précieux liquide (ses différents états, son cycle...) grâce à des activités scientifiques accessibles à tous!

Proposé par le CCAS de Metz

En partenariat avec l'Association CPN Les Coquelicots

- 🚶 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅐 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie



Découvrez le compost urbain !

ATELIER

- 📍 Institut Européen d'écologie/Cloître des Récollets - Salle Carré, 1 rue des Récollets
- 🕒 De 14 h 30 à 16 h
- 📍 Entrée libre dans la limite des places disponibles (20 maximum)

Le compost urbain n'aura plus de secret pour vous après cet atelier. Saviez-vous par exemple que plus de 30 % du contenu de votre poubelle peut se composter? Compostage individuel ou partagé, à chaque type d'habitat son type de composteur. L'atelier sera suivi d'une présentation du site de compost Rue des Murs.

Plus d'informations sur metzmetropole.fr rubrique « Déchets »

Proposé par Metz Métropole

- 🚗 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅐 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Visite guidée à pied « La porte des Allemands et l'église Saint Maximin »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
- 🕒 De 15 h à 16 h 30
- 📍 8 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités et les familles
- 📍 Sur réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

Dans le quartier médiéval d'Outre-Seille où demeuraient commerçants et artisans, découvrez l'église Saint-Maximin avec les vitraux de Cocteau et la porte des Allemands, petit château-fort et ancienne porte de la cité.

Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme

En partenariat avec la Ville de Metz

- 🚗 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅐 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Visite guidée à pied « Les arbres remarquables »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
 - 🕒 De 15 h à 16 h 30
 - 💰 8 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités et les familles
- Sur réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

À Metz, la nature est présente jusqu'au cœur de la Cité... Venez découvrir son fleurissement et ses arbres remarquables qui défient encore et toujours le temps.

Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme
En partenariat avec la Ville de Metz

- 🚶 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅿 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie



Visite guidée à vélo « Le cycle des énergies vertes et humaines »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
 - 🕒 De 14 h à 16 h
 - 💰 10 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités
- Sur réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

Partez à la découverte des lieux de l'écologie urbaine. Circuit vélo de 7 km en 6 étapes. Vélo, casque et gilet fournis.

Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme
En partenariat avec la Ville de Metz et le réseau Le Met'

- 🚶 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅿 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Visite guidée à pied « Metz incontournable »

VISITE

- 📍 Agence Inspire Metz - Office de Tourisme, 2 place d'Armes J.-F. Blondel
 - 🕒 De 15 h à 16 h 30
 - 💰 8 € par personne : une place achetée, une place offerte. Pour les seniors dès 62 ans, les retraités et les familles
- Sur réservation : 03 87 39 00 00 ou tourisme@inspire-metz.com

Après avoir découvert la cathédrale Saint-Étienne votre balade se poursuit le long des bords de la Moselle où se dévoile l'essentiel du patrimoine de la ville de Metz.

Proposée par l'Agence Inspire Metz - Office de Tourisme
En partenariat avec la Ville de Metz

- 🚶 Accès : Navette 83 Arrêt Place d'Armes ou Place de la République (10 min à pied)
- 🅿 Parkings : Saint-Jacques/Cathédrale/Comédie

Exposition « L'ŒIL EXTATIQUE » Sergueï Eisenstein, cinéaste à la croisée des arts

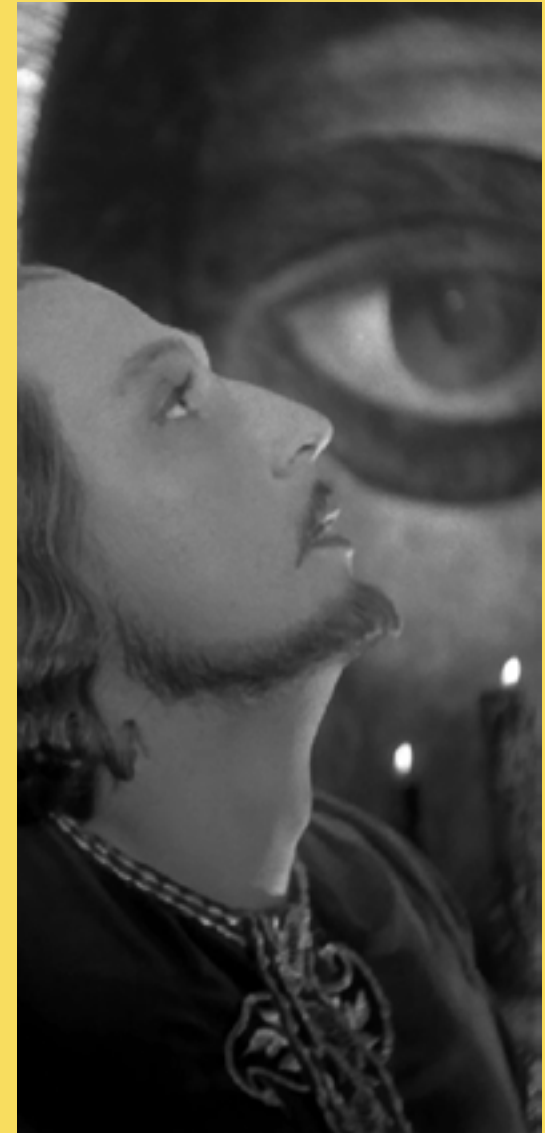
VISITE GUIDÉE

- 📍 Centre Pompidou-Metz, 1 parvis des Droits de l'Homme
- 🕒 De 15 h à 16 h - Gratuit
- 📄 Sur inscription : metz.fr

Sergueï Eisenstein, réalisateur mythique qui fit la gloire du cinéma russe, est bien plus qu'un cinéaste. Homme de théâtre et de littérature, dessinateur, théoricien, passionné d'archéologie et d'anthropologie, il n'a cessé de se nourrir de l'histoire de l'art tout au long de sa carrière. Le Centre Pompidou-Metz propose une rétrospective de son œuvre en regard de l'influence de cet héritage universel.

Proposée par le Centre Pompidou-Metz
En partenariat avec la Ville de Metz

- 🚶 Accès : Mettis A et B, arrêt Centre Pompidou-Metz // Navette 83 arrêt Centre Pompidou-Metz
- 🅿 Parking : Gare Centre Pompidou



Sergueï Eisenstein, Ivan le Terrible, 1945 © FSF

ACTIONS TOUTE LA SEMAINE OU SUR PLUSIEURS JOURS

Visite du Centre Pompidou-Metz!

ENTRÉE AUX EXPOSITIONS

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

① Entrée payante: une place
achetée, une place offerte

Du lundi 7 au dimanche 13
octobre inclus, le Centre
Pompidou-Metz offre
une entrée gratuite aux
expositions 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:

- Rebecca Hörn –
Théâtre des
métamorphoses
- Opéra Monde. La quête
d'un art total
- L'Œil extatique.
Sergueï Eisenstein,
cinéaste à la croisée
des arts

*Proposée par le Centre Pompidou-
Metz*

En partenariat avec la Ville de Metz

🚗 Accès: Mettis A et B, arrêt
Centre Pompidou-Metz //
Navette 83 arrêt Centre
Pompidou-Metz
Parking: Gare Centre
Pompidou

Au Conservatoire, il y a aussi des cours pour les grands et les non musiciens!

ATELIER

📍 Conservatoire Gabriel
Pierné, 2 rue du Paradis

① Entrée libre et gratuite
Renseignements Anne
Ditsch: 03 87 15 55 54
ou 06 45 30 93 54 ou
semainebleuecrr@
metzmetropole.fr

LE COURS DE COMMENTAIRE D'ÉCOUTE:

Découvrez l'écoute
musicale qui permet de
donner les clés d'écoute
afin de comprendre la
musique des différentes
époques.

📅 Lundi 7 octobre et
mercredi 9 octobre
🕒 De 14 h à 16 h

LE COURS D'HISTOIRE DE LA MUSIQUE:

Venez appréhender
l'histoire de la musique
autour de thématiques qui
croisent les arts entre eux.

📅 Lundi 7 octobre
🕒 De 17 h 30 à 19 h 30
📅 Mercredi 9 octobre
🕒 De 10 h à 12 h

LE COURS DE MÉDIATION MUSICALE:

Préparez-vous
aux œuvres de la
programmation culturelle
de l'Arsenal et de
l'Opéra-Théâtre de Metz
Métropole.

📅 Lundi 7 octobre
🕒 De 16 h 15 à 17 h 15
📅 Mardi 8 octobre
🕒 De 18 h 30 à 19 h 30
📅 Mercredi 9 octobre
🕒 De 16 h 15 à 17 h 15

Proposé par le Conservatoire

Gabriel Pierné - Metz Métropole

En partenariat avec la Ville de Metz

🚗 Accès: Navette 83 Arrêt
Place d'Armes ou Place de la
République (10 min à pied)
Parkings: Saint-Jacques/
Cathédrale/Comédie

Connaissez-vous la Trucothèque?

📍 Bellecroix
4 rue du Stoxey
📍 Quartier Outre Seille
23 rue des Allemands
📅 Ouverture des
Trucothèques chaque
mercredi et samedi de
14 h à 18 h

① Entrée libre

Les ressources naturelles
de notre planète se
raréfient et la production
et la consommation
effrénées altèrent
l'environnement.

Et si le partage
permettait de mieux
prendre en compte ces
problématiques, pour nous
et les futures générations?

Et si le partage
permettait d'utiliser les
ressources naturelles
avec parcimonie? Et si
nous appliquions, dès
maintenant, des solutions
afin que ces visions se
concrétisent? Venez
découvrir ou redécouvrir la
Trucothèque, un espace de
partage et de convivialité.
Vous pourrez déposer des
objets à donner et/ou à
emprunter gratuitement
et/ou prendre des objets
gratuitement.

Proposé par l'association Motris

Découverte de l'atelier d'auto réparation!

ATELIER

📍 10 rue Basse seille
📅 Mercredi 10, jeudi 11 et
vendredi 12 octobre de
13 h 15 à 18 h 45

① Entrée libre
Renseignement:
03 55 80 92 91

Votre vélo est malade?
Passez nous voir, nous
sommes là pour vous
prodiguer aides et conseils,
et vous offrir le café!

Proposé par Metz à vélo

En partenariat avec la Ville de Metz

🚗 Accès: L1 Arrêt Tanneur
Parking vélo, Parkings:
Paixhans, Saint-Jacques

Récupération de vélos inutilisés

📍 10 rue Basse seille
📅 Mercredi 10, jeudi 11 et
vendredi 12 octobre de
13 h 15 à 18 h 45

① Entrée libre
Renseignement:
03 55 80 92 91

Vous avez des vélos
inutilisés? Déposez-les à la
maison du vélo. Et si vous
ne pouvez pas les amener,
nous viendrons les prendre
à votre domicile.

Proposé par Metz à vélo

En partenariat avec la Ville de Metz

🚗 Accès: L1 Arrêt Tanneur
Parking vélo, Parkings:
Paixhans, Saint-Jacques

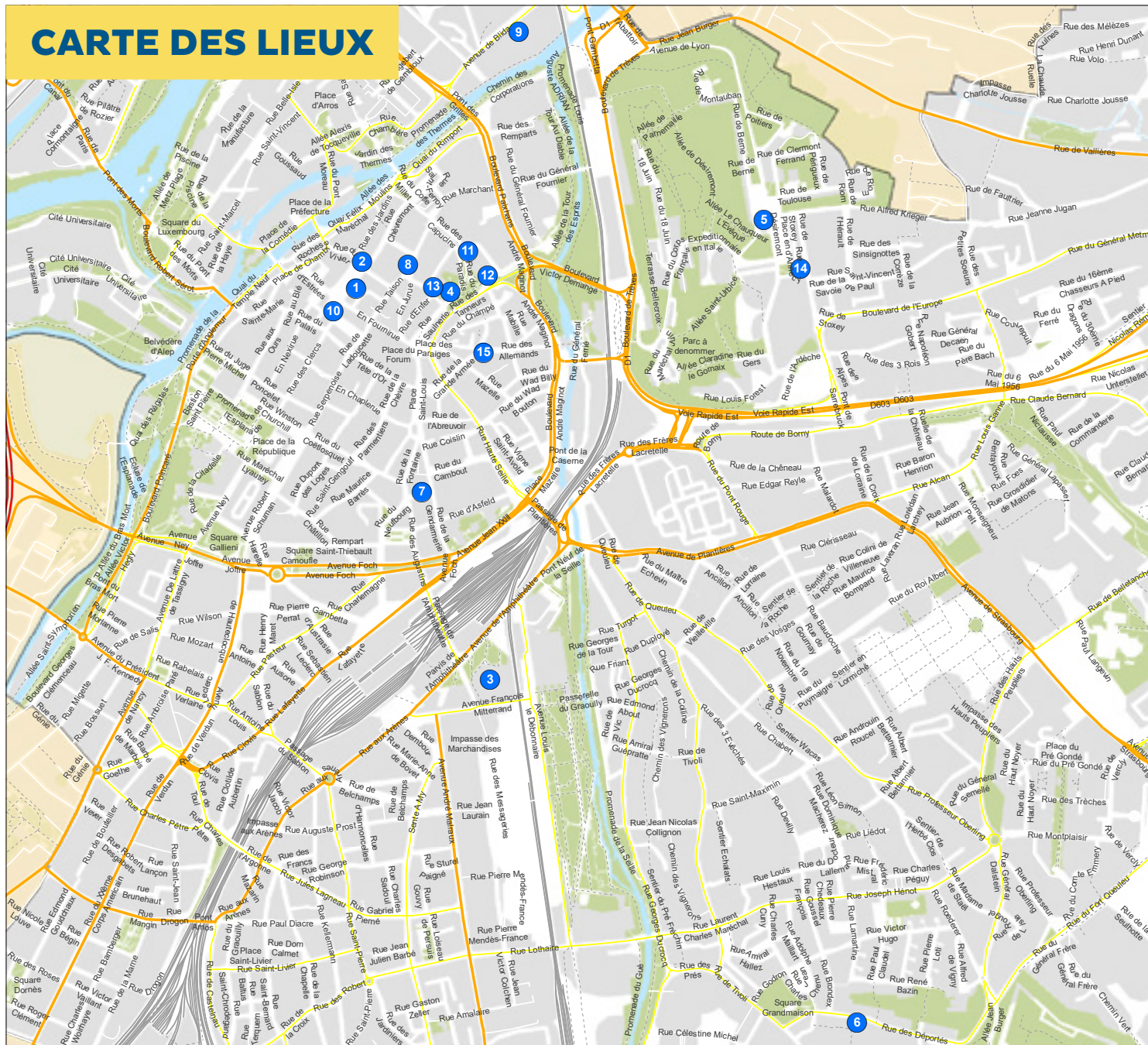
Connaissez-vous les composteurs de quartiers?

① Plus d'informations
sur metzmetropole.fr
rubrique « Déchets »

Les composteurs de
quartiers permettent de
réduire et valoriser les
déchets fermentescibles.
Venez à la rencontre des
associations d'habitants
qui entretiennent et
gèrent les sites de
composteurs collectifs.

- Compost rue Antoine
géré par l'Association
« Le tripot »
- Compost rue Drogon
géré par l'Association
« Le tripot »
- Compost rue des Murs
géré par l'Association
« Oppidum »
- Compost rue Belle-Isle
(face à la Place Nelson
Mandela) géré par
l'Association « Du côté
de chez Nelson »
- Compost square Anne
Blanchot Philippi géré
par l'association Motris

CARTE DES LIEUX



1. **Hôtel de ville**
1, place d'Armes J.-F. Blondel
2. **Agence Inspire Metz – Office de Tourisme**
2, place d'Armes J.-F. Blondel
3. **Centre Pompidou-Metz**
1, parvis des Droits de l'Homme
4. **Archives Municipales de Metz**
1-3, rue des Récollets
5. **Résidence Désiremont**
4, avenue de Lyon
6. **Résidence Grandmaison**
2D, rue des Déportés
7. **Résidence Saint Nicolas**
6, rue du Père Potot
8. **Résidence Sainte Croix**
10, rue du Haut de Sainte Croix
9. **Bliiida**
7, avenue de Blida
10. **Cinéma Klub**
5, rue Fabert
11. **Conservatoire Gabriel Pierné**
2, rue du Paradis
12. **Metz à Vélo**
10, rue Basse seille
13. **Institut Européen d'écologie**
1, rue des Récollets
14. **Trucothèque**
4, rue du Stoxey
15. **Trucothèque**
23, rue des Allemands

LE PROGRAMME EN UN COUP D'ŒIL!

LUNDI 7 OCTOBRE	P. 3 - 5
DÉCOUVERTE DES ARCHIVES MUNICIPALES	Visite
INITIATION À LA GÉNÉALOGIE	Atelier
FORUM D'AIDE AUX AIDANTS	Conférence et stands d'informations
VISITE GUIDÉE À PIED « ECOLOGIE URBAINE »	Visite
ATELIER GYM, ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES	Atelier
MARDI 8 OCTOBRE	P. 5
LE GIGATOUR DE BLIIDA	Visite
VISITE GUIDÉE À PIED « DE LA LANTERNE DU BON DIEU À LA GARE IMPÉRIALE »	Visite
MERCREDI 9 OCTOBRE	P. 6 - 7
VISITE GUIDÉE À PIED « METZ MÉDIÉVALE »	Visite
PROJECTION DÉBAT: DEMAIN TOUS CRÉTINS ?	Conférence
PARTICIPEZ À UNE BALADE EN VÉLO!	Visite à vélo
ATELIER GYMNASTIQUE DOUCE	Atelier
REMUE-MÉNINGES, PROJECTION CULTURELLE ET INTERACTIVE	Atelier
JEUDI 10 OCTOBRE	P. 8 - 9
SALON DES SENIORS : HABITAT ET BIEN VIEILLIR	Conférences et stands d'informations
ATELIER « ECOLE DU DOS »	Atelier
DÉCOUVREZ LE COMPOST URBAIN!	Atelier
VISITE GUIDÉE À PIED « LA PORTE DES ALLEMANDS ET L'ÉGLISE SAINT MAXIMIN »	Visite
L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS	Atelier
VENDREDI 11 OCTOBRE	P. 10
VISITE GUIDÉE À PIED « LES ARBRES REMARQUABLES »	Visite
SAMEDI 12 OCTOBRE	P. 10
VISITE GUIDÉE À VÉLO « LE CYCLE DES ÉNERGIES VERTES ET HUMAINES »	Visite à vélo
VISITE GUIDÉE À PIED « METZ INCONTOURNABLE »	Visite
DIMANCHE 13 OCTOBRE	P. 11
VISITE GUIDÉE EXPOSITION L'ŒIL EXTATTIQUE	Exposition
TOUTE LA SEMAINE OU SUR PLUSIEURS JOURS	P. 12 - 13
VISITE CENTRE POMPIDOU-METZ	Exposition
AU CONSERVATOIRE, IL Y A AUSSI DES COURS POUR LES GRANDS ET LES NON MUSICIENS!	Atelier
CONNAISSEZ-VOUS LA TRUCOTHÈQUE ?	A découvrir
DÉCOUVERTE DE L'ATELIER D'AUTO RÉPARATION DE VÉLOS	Atelier
RÉCUPÉRATION DE VÉLOS INUTILISÉS	Atelier
CONNAISSEZ-VOUS LES COMPOSITEURS DE QUARTIERS!	A découvrir

NOTES





Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel gratuits

metz.fr