

## SANTÉ

octobre rose

## Le club Soroptimist se mobilise



Le club Soroptimist s'est mobilisé dans le cadre de la campagne de dépistage du cancer du sein. Photo DR

Le dépistage du cancer du sein : un message d'optimisme, tel était le thème de la table ronde organisée, au palais du gouverneur, par le club Soroptimist, dans le cadre de la campagne Octobre rose.

Ce club service composé de femmes, qui œuvre pour les femmes, a invité, à cette occasion, les Dr Françoise Deshayes, médecin coordonnateur du dépistage du cancer du sein, et Julien Melchior, sénologue et chirurgien, président de l'Amodecaces (Association mosellane pour le dépistage des maladies cancéreuses).

Tous deux ont rappelé qu'une femme sur huit sera concernée par cette maladie, mais aussi que le taux de survie relative à cinq

ans est de 80 à 85 %, tous stades confondus.

Deux témoignages ont permis aux 90 personnes présentes de mieux cerner la maladie et ses enjeux.

Michèle Kam, pour l'association Vivre comme avant, a rappelé l'importance du soutien moral dans le combat contre le cancer.

Cette soirée, organisée grâce à Mmes de Lavernée et Pérain, respectivement épouses du préfet et du gouverneur, s'inscrit dans la devise du club Soroptimist : comprendre, défendre, entreprendre. « Pour que le dépistage du cancer du sein devienne un geste naturel et régulier dès 50 ans ».

à borny et magny

## Ateliers équilibre pour les plus de 65 ans

Les troubles de l'équilibre préoccupent particulièrement les seniors. Il s'agit, en effet, de la première cause d'accident chez les plus de 65 ans.

Le Clic (Centre local d'information et de coordination) Metz-Gournay, en partenariat avec la Caisse régionale d'assurance maladie (Cram) d'Alsace-Moselle et la Fédération Seniors Moselle, organisent deux ateliers équilibre à destination des seniors.

• **À Magny** : un premier atelier débutera mardi 25 octobre, à 14 h, au centre socioculturel, 44, rue des Prêles, avec le club La Belle Époque.

• **À Borny** : le second atelier commencera lundi 7 novembre, à 15 h, au centre socioculturel du Bon-Pasteur, rue du Bon-Pasteur, avec l'association Famille Lorraine.

Ces ateliers équilibre sont financés par la Cram d'Alsace-Moselle et la Cram.

Les objectifs : sensibiliser les seniors aux chutes et aux facteurs de risques ; ré-assurer la stabilisation posturale, promouvoir l'activité physique ; travailler les points cibles de l'équilibre (la vue, l'oreille interne, les sensations plantaires) ; diminuer l'impact psychologique de la chute, apprendre à se déplacer en confiance ; travailler l'approche du sol, acquérir des réflexes pour se relever (renforcements musculaires, assouplissements) ; découvrir ou redécouvrir son corps, se situer quant à ses capacités physiques et ses limites ; enfin, favoriser, créer du lien social.

Un atelier équilibre comprend dix séances d'activité physique d'une heure hebdomadaire, pour un groupe de 10 à 14 personnes maximum, âgées de 55 ans et plus. Chaque participant doit être en capacité d'aller seul au sol. L'atelier est précédé et suivi d'une série de tests d'évaluation.

Contact : Clic Metz-Gournay, 9 rue du Grand-Cerf, tél. 03 87 75 34 87 ou clicmetzgournay@associationseniors-metz.fr

## BORNy

## Apprendre à se relaxer à la MJC



Les cours de relaxation proposés par la MJC du Bon-Pasteur ont lieu tous les lundis, de 17 h 15 à 18 h 30. Photo RL

Des cours collectifs de relaxation sont organisés, tous les lundis, de 17 h 15 à 18 h 30, à la MJC du Bon-Pasteur de Borny. Chaque cours commence par un automassage, des échauffements et divers mouvements, travaillés en lien avec une respiration consciente.

Les participants expérimentent à leur rythme des pratiques qu'ils pourront ensuite utiliser au quotidien pour gérer le stress, les émotions et les tensions.

## Santé et bien-être

Une fois par trimestre, l'animatrice, Sylvie Maurice, propose des séances de shiatsu. Il s'agit d'une discipline énergétique naturelle d'origine japonaise. Elle aide à promouvoir la santé, le bien-être et le développement individuel.

Le shiatsu permet de réduire le stress et les tensions, de soulager

des douleurs, de stimuler, renforcer et tonifier l'organisme. Il apporte une détente physique, émotionnelle et psychique, contribuant ainsi à améliorer l'état de santé.

Durant ces cours, l'accent est mis sur la découverte des méridiens ainsi que sur l'approche de la philosophie orientale.

Chaque activité s'adresse à toutes personnes désirant se familiariser avec des pratiques énergétiques, sans connaissances particulières. Celles-ci sont invitées à apporter un tapis, un coussin et des vêtements souples ou confortables.

Contacts : Sylvie Maurice, tél. 06 81 41 90 98, ou MJC du Bon-Pasteur, 10, rue du Bon-Pasteur, tél. 03 87 75 30 87.

## VALLIÈRES

## Les écoliers découvrent le village avec leurs aînés

Les Joyeux aînés ont invité les écoliers à une promenade-découverte à travers les rues du Vieux-Vallières. Un cours d'histoire locale grandeur nature, agrémenté de savoureuses anecdotes, que les enfants ne sont pas prêts d'oublier.



Les écoliers du Val et des Hauts-de-Vallières ont remonté le temps grâce au club des Joyeux aînés. Photo RL

Le club des Joyeux aînés de Vallières, présidé par Jacques Vasseur, a invité les élèves des écoles primaires Le Val et Les Hauts-de-Vallières à participer à une promenade-découverte au cœur de l'ancien village de Vallières.

Les classes de CE2, de Mme Hommel, et de CM1-CM2, de Mme Tillard, se sont retrouvées dans la cour de l'école aux couleurs de la pierre de Jaumont.

Encadrés par des parents d'élèves et des membres de l'association, les enfants ont effectué un rallye pédestre dans les

ruelles et les chemins sillonnant le village ainsi que les berges du ruisseau. Les écoliers ont beaucoup appris en discutant avec les anciens du quartier ; ces derniers se sont d'ailleurs fait une joie de partager leurs souvenirs avec leurs petits protégés.

La promenade a conduit petits et grands des anciens vignobles aux maisons lorraines, jusqu'à l'église Sainte-Lucie du XI<sup>e</sup> siècle et au lavoir. Une leçon d'histoire grandeur nature. Les enfants ont en effet découvert quelles étaient les conditions de vie, les occupations et les métiers de leurs

aînés, autrefois, comme ces chafourniers, par exemple, qui travaillaient dans les fours à chaux.

Cette balade a été ponctuée par les anecdotes de Jean-Luc qui ont ravi les écoliers.

Sur le parcours, les enfants ont également pu se familiariser avec la faune locale. Et les enseignantes ont profité de ce cours peu ordinaire pour expliquer à leurs élèves comment le village de Vallières était devenu un quartier messin en 1961.

Le président du club des Joyeux aînés,

Jacques Vasseur, se réjouit du succès de cet après-midi intergénérationnel. De leur côté, les enfants ont remercié leurs guides en leur remettant des dessins en guise de cadeaux amicaux. Rendez-vous est déjà pris pour d'autres retrouvailles autour de nouvelles activités.

Contact : club des Joyeux aînés, centre socioculturel de Vallières, ou Jacques Vasseur, tél. 03 55 80 13 09.

## LE SABLON

## Un grand merci à Joseph et Alice

Sympathique réception que celle organisée, hier soir, en l'honneur de deux fidèles de la paroisse de Metz-Sablon.

Après l'office religieux célébré en l'église Saint-Vincent-de-Paul, l'abbé Jean-Luc Henry et Françoise Thiry, la présidente du conseil de fabrique, ont en effet convié les paroissiens à se rassembler autour d'Joseph et Alice Brème.

À respectivement 76 et 82 ans, le couple s'est dévoué sans compter pour son église. « Ils en sont très proches, c'est leur seconde maison et il était normal de les remercier pour leur présence et tout le travail qu'ils y ont accompli pendant de nombreuses années », a assuré Françoise Thiry. « Joseph Brème a œuvré au sein du conseil de fabrique pendant une vingtaine d'années et, avec son épouse, il s'occupe de l'entretien de l'église avec dévouement », a renchéri le curé de la paroisse. Bref, dans l'émotion et le partage, c'est un énorme merci mérité qui leur a été adressé hier soir. La paroisse leur devait bien cela.



Au nom de tous les paroissiens fréquentant l'église Saint-Vincent-de-Paul, pour toutes les années passées au service de leur église, Joseph et Alice Brème ont reçu un hommage mérité. Photo Loïc-Cyril COLSON

## QUEULEU

## Les élèves de Philippe-de-Vigneulles à Ulm



Les élèves germanistes du module Euro du collège Philippe-de-Vigneulles de Queuleu ont visité Ulm, la ville natale d'Albert Einstein. Les plus courageux ont même gravi les 768 marches du plus haut clocher du monde. Ce voyage s'inscrit dans le cadre d'un échange avec le Friedrich-Eugens-Gymnasium de Stuttgart. Les Messins ont été hébergés chez leurs correspondants respectifs. Ils ont partagé le quotidien de leurs familles d'accueil, assisté à des cours et découvert la ville et sa région à travers un programme riche et varié.

## NOUVELLE-VILLE

## Artisanat d'art à la MJC Metz-Sud

Comme tous les ans, la MJC Metz-Sud propose différents ateliers d'activités artistiques.

Quelques places sont encore disponibles au sein des ateliers de peinture (acrylique et huile), de peinture sur porcelaine et d'encadrement.

Pour certains ateliers, différents horaires sont proposés aussi bien le matin que l'après-midi ou le soir, pour permettre à chacun de pratiquer ou de s'initier à ces différentes techniques.

Renseignements et inscriptions : MJC Metz-Sud, 87, rue du XX<sup>e</sup> Corps-Américain, tél. 03 87 62 71 70.

## PLANTIÈRES

## Loto au Calp le 29 octobre

Le Centre d'activités et de loisirs de Plantières (Calp) situé 2 A, rue Monseigneur-Pelt, organise un loto, le samedi 29 octobre prochain.

Vente des cartons à 18 h 30, début des jeux à 20 h 30.

De nombreux lots récompenseront les gagnants : un bon d'achat de 300 €, un bon d'achat de 150 €, un bon d'achat de 90 €, un bon d'achat de 60 € ainsi que de nombreux autres prix.

Prix des cartons : 2 €, l'un ; 8 €, les six ; 16 €, les quatorze.

Durant la soirée, un Loto plus sera organisé avec un bon d'achat de 150 € à gagner.

Buvette et restauration rapide sur place.

## Brocante le 30 octobre

Le Centre d'activités et de loisirs de Plantières (Calp), situé 2 A, rue Monseigneur-Pelt, organise sa traditionnelle brocante, le dimanche 30 octobre prochain, dans ses locaux.

Elle sera ouverte au public de 8 h à 17 h sans interruption. Entrée libre.

Restauration rapide et buvette sur place.

## METZ-NORD

## Visite de quartier

Jérémy Aldrin, conseiller municipal, ira à la rencontre des commerçants du quartier de Metz-Nord, mardi 25 octobre, à partir de 9 h 15, et commencera la visite route de Thionville.

## BELLECROIX

## Expo-vente chez les Petites sœurs

Les samedi 5 et dimanche 6 novembre, la Maison des Petites sœurs des pauvres de Bellecroix organise une expo-vente et un bric-à-brac pour venir en aide aux missions des pays pauvres.

Des objets confectionnés par les bénévoles et les résidents seront proposés à la vente à cette occasion.

Cette exposition aura lieu de 9 h à 18 h, au 2, rue Jeanne-Jugan, à Bellecroix. Entrée gratuite.

## FORT-MOSELLE

## La chorale Trimazo en assemblée

La chorale Trimazo tiendra son assemblée générale ordinaire le mardi 22 novembre prochain, à 20 h 30, au centre socioculturel Sainte-Barbe, 4 rue Rochambeau.

## VIE DE LA VILLE

## Piscine Belletanche fermée

La piscine Belletanche, à Borny, sera fermée, pour vidange et nettoyage des bassins, du jeudi 27 octobre au dimanche 6 novembre inclus.

La réouverture aura lieu le lundi 7 novembre aux heures habituelles.