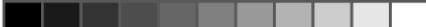


**POUR LES
MESSINS
DE 65 ANS
ET PLUS!**







ÉDITO

Solidarité et partage

Vous connaissez notre volonté constante de favoriser la solidarité entre les Messins et de rendre la cité toujours plus propice à leur épanouissement. L'action de Metz, ville de tous les âges, consiste ainsi à vous accompagner quotidiennement en améliorant votre cadre de vie, en vous proposant des services adaptés à vos attentes et à vos besoins, en vous aidant à vivre une retraite active et dynamique.

Le « Pass Avant'âges » que nous reconduisons chaque année constitue l'un des versants de cette politique de soutien et d'accompagnement des seniors. Le guide que vous tenez entre vos mains recense les offres, nombreuses et variées, proposées par les partenaires de ce dispositif. Une aide de 25 ou 50 euros vous aidera ainsi à vous distraire, à vous cultiver, à entretenir votre santé, tout en rencontrant au sein des associations que vous rejoindrez d'autres Messines et d'autres Messins, de toutes les générations et toute condition.

Sport, loisir, culture... Le champ des possibles est vaste, afin de profiter au mieux de votre retraite à Metz et de ces instants de solidarité et de partage. Je souhaite que vous trouviez ici de quoi joindre l'utile à l'agréable !

Dominique GROS
Maire de Metz
Conseiller départemental de la Moselle





MODE D'EMPLOI

La Ville de Metz vous propose de découvrir le Pass Avant'âges.

Il est destiné aux Messins de 65 ans et plus.

Le guide détaille l'ensemble des offres proposées, utilisables avec les coupons de 25€.

Vous pouvez utiliser vos coupons pour pratiquer des activités sportives, culturelles et de loisirs dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

REJOIGNEZ-NOUS

Informations et retrait du Pass Avant'âges à l'Hôtel de Ville, en Mairies de Quartier ou au CCAS (coordonnées page 31), sur présentation d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et d'un avis de non imposition pour les personnes concernées.



SOMMAIRE

LOISIRS

05

SPORT

11

CULTURE

17

ENGAGEMENT
BÉNÉVOLE

21

NATURE

25

SANTÉ

27

INFOS
PRATIQUES

30





05



LOISIRS

À tout âge, pratiquer un loisir permet de s'épanouir personnellement et d'élargir ses horizons. À Metz, les seniors peuvent ainsi profiter de nombreuses activités proposées par un tissu associatif, dense, dynamique et varié. Ateliers créatifs, manuels, informatiques, jeux, théâtre, chant ou poésie, chacun pourra y trouver le loisir qui lui convient. Ces temps d'animation sont autant de rendez-vous collectifs qui renforcent le lien social.



ACTIVITÉS CRÉATIVES

Amicale de la Corchade

37 rue du Saulnois

03 87 75 11 54

Broderie-tricot

AMIS

2/4 rue Paul Chevreux

03 87 32 03 84

Travaux manuels-tricot

Arts et Culture

37 rue du Saulnois /

90 rue de Vallières

03 87 74 66 42

Arts plastiques-Sculpture

Association Familiale de l'Agglomération Messine

1 avenue Leclerc de Hautecloque

06 71 83 87 57

Couture

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément

06 74 98 62 28

Art Tiffany-Peinture sur porcelaine-Cuisine Party

Atelier de gravure Bottega

20 rue Taison

06 13 12 41 36

Cours de gravure ou de croquis de nu de 2h (matériel fourni)

CALP

2A rue Monseigneur PELT

03 87 36 08 28

Couture-Cartonnage-Club artisanat

Carrefour

6 rue Marchant

03 87 75 07 26

Sculpture-Arts Plastiques

Centre Culturel de Metz Queueul

53 rue des Trois Evêchés

03 87 65 56 84

Reliure-Couture-Tapisserie-Petit artisanat-Encadrement d'art

Centre socioculturel de Metz Vallières

90 rue de Vallières

09 66 92 63 13

Aquarelle



AUDIOVISUEL

LOISIRS

07

Maison des Associations du Sablon

1 bis rue de Castelnau

03 87 65 44 00

Aquarelle

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel

03 87 32 53 24

Dessin-Atelier BD-Calligraphie-
Encadrement d'art-Peinture
Ikebana (art floral japonais)

MJC 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel

03 87 31 19 87

Encadrement d'Art

MJC Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur

03 87 75 30 87

Dessin-Peinture

MJC Metz-Sud

87 rue du XXème Corps

Américain

03 87 62 71 70

Peinture- Encadrement d'Art

Seniors Temps Libre

Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48

Couture

Sport et Culture

44 rue des Prêles

06 78 81 81 17

Tricot-Poterie

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel

03 87 32 53 24

Photo-Radio amateur-Cinéma



CHORALE

Chœurs de la Marjolaine

44 rue des Prêles

03 87 50 69 92

Chorale Arcalienne

06 87 20 11 71

Ecole de Musique Aggrée à Rayonnement Intercommunal (EMARI)

48 rue Saint-Bernard

03 87 66 94 93

La Croch'œur

37 rue du Saulnois

03 87 65 05 23

Intermède

3 rue Beausoleil

03 87 50 69 92

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel

03 87 32 53 24

Seniors Temps Libre

Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48

Trimazo

4 rue Rochambeau

03 87 52 08 84





CUISINE

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Cuisine végétarienne



ÉCRITURE

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Atelier d'écriture autobiographique

Plumes à Connaître

2 place du Bastion
Saint-Vincent
06 86 70 49 11
www.semellesdevent.net
Publication d'articles-Concours d'écriture-Revue trimestrielle



INFORMATIQUE

Arcal Metz

06 87 20 11 71

Centre Culturel de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

MJC Metz-Sud

87 rue du XXème Corps Américain
03 87 62 71 70

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48



JEUX

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84
Échecs

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28
Jeux de cartes-Scrabble

Cercle Messin

4 rue des Robert
06 98 47 57 57
Tarot



Maison de la Culture et des Loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Scrabble

MJC Metz-Sud
87 rue du XXème Corps
Américain
03 87 62 71 70
Chiffres et Lettres-Pyramide

Seniors Temps Libre
Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48
Scrabble-Scrabble Duplicate-
Tarot-Belote-Bridge

Sport et Culture
44 rue des Prêles
06 78 81 81 17
Scrabble

LANGUES ÉTRANGÈRES

Arcal Metz
06 87 20 11 71
Anglais

ATELIER 2-4
2-4 rue Lafayette
03 87 50 46 43
Espagnol

Centre Culturel de Metz Queueu
53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84
Anglais-Espagnol-Patois lorrain

English-by-heart
Pop English
03 87 50 53 14
06 61 14 41 18
Anglais

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Anglais-Arabe littéraire-Chinois-
Espagnol-Esperanto-Japonais

MJC Metz-Sud
87 rue du XXème Corps
Américain
03 87 62 71 70
Anglais-Japonais-Russe

Seniors Temps Libre
Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48
Anglais-Italien-Espagnol

LECTURE

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Diction

Plumes à Connaître
2 place du Bastion Saint-Vincent
06 86 70 49 11
www.semellesdevent.net
Comité de lecture-Cafés
littéraires-Revue trimestrielle





Sport et Culture

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17



MUSIQUE

Maison de la Culture

et des Loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Ecole de Musique Agréée à Rayonnement Intercommunal (EMARI)

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93



ŒNOLOGIE

Maison de la Culture

et des Loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Sport et Culture

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17



POÉSIE

Centre Culturel de Metz Queueuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24



THÉÂTRE

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette
03 87 50 46 43

Ecole de Musique Agréée à Rayonnement Intercommunal (EMARI)

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

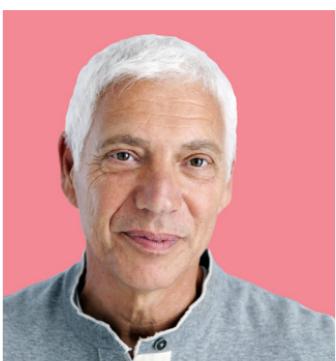
MJC Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 75 30 87

Théâtre Sous La Pluie

1 bis rue de Castelnau
03 87 50 51 19





11

SPORTS

Les associations et clubs messins proposent, avec le soutien de la Ville, des activités sportives ouvertes à tous dans une large gamme de disciplines. Dans les clubs locaux, toutes les générations sont représentées. L'accès est ouvert aux débutants comme aux confirmés, à ceux qui veulent pratiquer la compétition comme à ceux qui cherchent à se retrouver autour d'une passion, ou simplement pour se maintenir en forme. La Ville est par ailleurs dotée de clubs de haut niveau qui offrent régulièrement le spectacle de superbes rencontres sportives ouvertes au public qui vient vibrer à l'unisson de ses champions, dans des installations de qualité.





ARTS MARTIAUX

Aiki-Club de Metz

Rue d'Enfer

06 61 88 25 11

Laïdo (art du sabre japonais)



BATEAU

La Flottille

1 quai des Régates

03 87 36 86 71

Bateauxmetz.com

Location pedal'eau-Barque



BASKET

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers

03 87 66 17 84



BILLARD

Amicale de Billard de Magny

44 rue des Prêles

09 51 08 63 85

Billard Carambole

Billard Club de Metz

15 rue du Cdt Brasseur

03 87 30 34 30

Billard français- Loisirs

Licence compétitions

tous niveaux



CANOË/KAYAK

Kayak Club de Metz

Promenade Hildegarde

57050 Longeville-lès-Metz

03 87 66 93 18



CYCLISME

Cyclo Club de Metz

14 rue Jean d'Apremont

06 24 99 45 42

Cyclo tourisme-VTT



DANSE

Association Familiale de Metz-Vallières

90 rue de Vallières

06 81 40 72 32

Zumba

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette

03 87 50 46 43

Danse classique-Danse de

société-Danse orientale-

Danse théâtre contemporaine-

Rock-Zumba-Claquette-Tango

argentin

Centre Culturel de Metz Queueulé

53 rue des Trois Evêchés

03 87 65 56 84

Dances de salon

Danse Expression

1 bis rue de Castelnau

03 82 33 64 01

Danse contemporaine

Famille Lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur

03 87 74 44 33

Country

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel

03 87 32 53 24

Dances de salon-Danse

moderne



SPORT

13



MJC 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel
03 87 31 19 87

Tango

MJC Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 75 30 87

Danse orientale

Sport et Culture

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17

Dances de société

FOOTBALL

Union Lorraine de Plantières

06 62 19 69 92

GYMNASTIQUE

Amicale de la Corchade

37 rue du Saulnois
03 87 74 38 74

AMIS

2/4 rue Paul Chevreux
03 87 32 03 84

Association Familiale Culturelle Sainte-Barbe / Fort Moselle

2 rue Rochambeau
06 06 66 57 32

Association Familiale de Metz-Vallières

90 rue de Vallières
06 81 40 72 32

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément
06 74 98 62 28

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette
03 87 50 46 43
Gym suédoise-Fit-dance-
Zumba-Fitness

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28
Stretching gym

Centre Culturel de Metz Queueulé

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Club senior des Anciens de la Ronde

76 rue de la Ronde
03 87 30 17 19

Club senior Les Joyeux Ainés de Vallières

90 rue de Vallières
03 87 74 63 13
09 67 49 74 62

Club senior Soleil d'Automne

52 rue St Bernard
03 87 55 04 83

Club senior Saint Maximin

61 rue Mazelle
09 51 53 64 34

Club senior Saint Vincent

9 rue du Grand Cerf
06 17 77 53 95

Club senior 4 Bornes

2 rue des Bournon
03 87 30 44 96



SPORT

14

Club senior Queueu-Tivoli

12 rue des Vosges
03 87 55 12 47

Comité de Gestion des Centres Sociaux de Metz Borny

11 rue de Champagne
06 68 78 32 04

Famille Lorraine de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde
06 60 70 93 34

Famille Lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33

Gymnastique Volontaire de la Seille

50 rue Saint-André
03 87 66 59 28

Gymnastique Volontaire Metz

6 rue Dales
03 87 32 54 66

Gymnastique Volontaire Metz Centre

6 rue Auguste Prost
03 87 65 22 65

Hando Arts Martiaux

Complexe sportif de la GAB
Rue de la Baronète
06 50 79 02 93

Metz Gym

5 avenue Louis Le Débonnaire
06 86 66 59 50

MJC 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel
03 87 31 19 87

Sport et Culture

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48



HANDBALL

Metz Handball

Palais Omnisport des Arènes
03 87 66 37 05



JUDO

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84



MARCHE

Arcal Metz

06 87 20 11 71



ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

Athlétisme Metz

Métropole

Stade Dezarelle
Bd St Symphorien
57050 Longeville Lès Metz
06 70 61 00 72
Marche Nordique

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Centre Culturel de Metz Queueuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Comité de Gestion des Centres Sociaux de Metz Borny

11 rue de Champagne
06 68 78 32 04

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48



Amicale des Pêcheurs du Sablon

4 rue des Robert
06 18 34 51 26

La Gaule de Magny

59 rue Saint Ladre
06 30 10 99 29



PÉTANQUE

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48

Pétanque Sablonnaise

4-6 rue des Robert
03 87 56 02 38
06 76 74 46 29



PILATES

Centre Culturel de Metz Queueuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84



PISCINE/ AQUAGYM

Piscines Municipales

Tarif réduit dès 60 ans
- Piscine de Belletanche
- Piscine du square
du Luxembourg
- Piscine Olympique Lothaire
Allo Marie 0 800 891 891
(numéro vert, appel gratuit)

Centre Culturel de Metz Queueuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Club Gambetta

3 rue Gambetta
06 33 52 33 33
Natation

Famille Lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33

SPORT

15





SPORT

16

Seniors Temps Libre
Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48

SN Metz
Square du Luxembourg
03 87 30 30 82
Natation-Aquagym

Sport et Culture
44 rue des Prêles
06 78 81 81 17

 **SELF DEFENSE**

ASPTT Metz
1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

ATELIER 2-4
2-4 rue Lafayette
03 87 50 46 43
Krav Maga

Aiki-Club de Metz
Rue d'Enfer
06 61 88 25 11

Famille Lorraine
de Metz-Borny
10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33

 **TAI CHI**

Arcal Metz
06 87 20 11 71

Centre Culturel
de Metz Queueu
53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

L'Atelier du Tai Chi
Chuan-Qi Gong
90 rue de Vallières
09 66 92 63 13
06 89 11 50 06

Seniors Temps Libre
Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48

 **TENNIS**

ASPTT Metz
1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

 **TENNIS**
DE TABLE

Metz Tennis de Table
Palais des Sports St Symphorien
03 87 66 59 95
06 08 34 14 91
Tennis de table loisirs & Fitping

 **YOGA ET**
RELAXATION

Voir rubrique santé





17

CULTURE

Ville de culture, particulièrement attentive et désireuse d'en faciliter l'accès au plus grand nombre, Metz a pour ambition de proposer une offre culturelle riche, à découvrir, où chacun pourra trouver matière à distraction, évasion et détente. La réputation culturelle de Metz prend aujourd'hui appui sur des institutions fortes comme l'Opéra-Théâtre, l'Arsenal, la BAM, les Trinitaires et les Musées. Elle développe des projets événementiels de grande ampleur et anime la Ville avec un tissu associatif très vivant et entreprenant.





BIBLIOTHÈQUES

Bibliothèque Centre Culturel de Metz Queueu
53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Bibliothèque Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48



BIBLIOTHÈQUES MÉDIATHÈQUES DE METZ

Abonnement: accès libre et gratuit pour tous
Allo Mairie 0 800 891 891
(numéro vert, appel gratuit)
mediatheque@mairie-metz.fr

Bibliothèque de Bellecroix
Centre culturel, social et sportif
13 rue de Toulouse

Bibliothèque de Magny
Centre socioculturel
44 rue des Prêles

Bibliothèque de la Patrouille

Centre culturel et social
4 rue Paul Chevreux

Médiathèque Verlaine

1 cour Elie Fleur

Médiathèque du Sablon

Centre socioculturel République
4-6 rue des Robert

Médiathèque Jean Macé (Borny)

2 boulevard de Provence



CINÉMAS

Pour achat de billets ou d'un abonnement
03 87 18 99 95

- **Caméo Ariel**

24 rue du Palais

- **Palace**

5-7 rue Fabert



MUSÉES EXPOSITIONS

Centre Pompidou-Metz

1 parvis des Droits de l'Homme
03 87 15 39 39





CULTURE

19

C'était où ?

C'était quand ?

La Conserverie

8 rue de la Petite Boucherie

09 51 63 66 07

Galerie photos

Entrée libre

Les Amis de Verlaine

2 rue Haute Pierre

06 34 52 22 34

**Visite de la maison de l'auteur,
évocation du patrimoine**

littéraire du poète

Tarif de 3,50€ à 7€

Le Musée de la Cour d'Or

Metz Métropôle

2 rue du Haut Poirier

03 87 20 13 20

Tarif réduit dès 65 ans

SORTIES TOURISTIQUES, CULTURELLES ET HISTORIQUES

**Amicale du Personnel
Municipal**

2 route de Lorry

03 87 55 59 46

**Sorties à la journée, réservées
en priorité aux adhérents
de l'APM**

Arcal Metz

06 87 20 11 71

**Sorties découvertes d'une
journée ou demi-journée
(théâtre, concerts, opéra...)**

**Office de Tourisme
de Metz**

2 place d'Armes

03 87 39 01 03

**I.M.R.A
(Institut Mosellan
pour la Retraite Active)**

9 rue du Grand Cerf

03 87 74 42 92 (mardi
et jeudi matin)

**Sorties touristiques, culturelles
et historiques**

**Seniors Temps Libre
Hôtel de Gournay**

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48

Balades culturelles

**Balade commentée
« Histoire de Metz
à travers les siècles
et les monuments »**

M. BAHEUX

06 32 63 96 17

Tarif de 3€ à 10€





CULTURE

20



SPECTACLES

Centre Pompidou-Metz

1 parvis des Droits de l'Homme
03 87 15 39 39

EPCC «Metz en Scènes»

Spectacles et abonnements cumulables avec le tarif senior

- **L'Arsenal**

3 avenue de Ney
03 87 74 16 16

- **La BAM**

20 Boulevard d'Alsace
03 87 39 34 60

- **Les Trinitaires**

12 rue des Trinitaires
03 87 20 03 03

EPRA/Salle Braun

4 ter avenue De Lattre de Tassigny
03 87 55 27 94

Orchestre National de Lorraine (ONL)

Pour les concerts transmettre le coupon à l'Arsenal de Metz

Conservatoire à Rayonnement Régional Gabriel Pierné

2 rue du Paradis
03 87 15 55 50

Jazz Club de Metz

06 72 73 70 71

L'association vous informe par sms et/ou mail des manifestations (concerts, spectacles...) organisées par le Jazz Club de Metz

Opéra-Théâtre de Metz Métropole

4-5 place de la Comédie
03 87 15 60 60

Spectacles et abonnements cumulables avec le tarif senior



VOYAGES

Amicale du Personnel Municipal

2 route de Lorry
03 87 55 59 46

Séjours d'une semaine réservés en priorité aux adhérents de l'APM

Arcal Metz

06 87 20 11 71
Voyages à l'étranger



21



ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

Metz encourage les actions citoyennes et bénévoles réalisées tant par les associations que par les habitants eux-mêmes et qui favorisent le renforcement du lien social. Les seniors contribuent au développement d'instances de dialogue et de partage, à la transmission des savoir-faire et savoir-être de chacun et à la construction collective du devenir de la cité. La Ville de Metz vous propose de découvrir dans cette rubrique, un panel de missions et d'espaces d'engagement à la carte.





ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

22

L'ENGAGEMENT CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES

La Ville et son CCAS ont fait de la lutte contre l'isolement relationnel un axe majeur de leur intervention. En effet, à Metz comme ailleurs, il existe des personnes âgées isolées qui peuvent avoir besoin, à un moment donné, de notre solidarité.

Pour amplifier leur action dans ce domaine, la Ville et le CCAS ont rejoint la MObilisation NAtionale contre l'ISOLEMENT des Agés (MONALISA).

C'est dans ce cadre que le CCAS a mis en place Ag'Écoute, un service d'appel de convivialité destiné aux Messins de 60 ans ou plus souhaitant un échange téléphonique régulier.

Des bénévoles formés à l'écoute et à l'entretien téléphonique appellent les personnes inscrites pour prendre de leurs nouvelles, partager un moment d'échange, parler de sujets qui les intéressent : actualité, vie locale, jardinage, cuisine...

Vous souhaitez devenir bénévole Ag'Écoute?
Appelez "Allo Mairie" 0800 891 891
contact@ccas.mairie-metz.fr

L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE EN FAVEUR DES MISSIONS DE SERVICE PUBLIC

La Mairie de Metz souhaite tisser un réseau de collaborateurs volontaires notamment pour s'investir bénévolement lors de grandes manifestations sportives et culturelles. Toutes les bonnes volontés y seront accueillies avec plaisir par les organisateurs.

Venez vivre le Marathon-Metz-Mirabelle de l'intérieur: 7^{ème} édition le 9 octobre 2016
Cette manifestation sportive, mais aussi populaire et festive, accueillera plus de 6 000 coureurs. Son organisation est renforcée tous les ans par la présence de 750 bénévoles qui mettent leur disponibilité et leurs compétences au service de cet évènement.

Plus d'informations sur marathon-metz.fr



ENGAGEMENT BÉNÉVOLE

23

**Participez en tant que bénévole
aux Festivités de la Mirabelle:**

67^{ème} édition en août 2016

Coordination des animations, accueil des artistes,
accueil public dans les lieux d'animations, placement
des acteurs des divers marchés.

Inscription

Service Action Culturelle de la Ville de Metz
03 87 55 52 85

Devenez ambassadeur

des Journées européennes du Patrimoine

La Ville de Metz lance un appel aux personnes volontaires pour participer à l'accompagnement des visiteurs lors de ces journées. Soyez les premiers ambassadeurs du patrimoine de notre Ville et devenez guide médiateur bénévole pour les Journées européennes du patrimoine. En faisant connaître les bâtiments emblématiques de notre Ville, vous aiderez à la valorisation d'un patrimoine architectural de premier plan.

Inscription

Service Patrimoine Culturel de la Ville de Metz
03 87 55 56 53



L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE DANS LE RÉSEAU ASSOCIATIF MESSIN

Metz a la chance de bénéficier d'un tissu associatif dense.

Les associations messines et les clubs seniors, soutenus par la municipalité, recherchent en permanence des bénévoles prêts à s'investir dans la vie de la cité. Vous souhaitez vous rendre utile en occupant votre temps libre ? Aider les autres et partager vos compétences ? Vous épanouir en découvrant de nouvelles richesses ?

DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Centre du Volontariat
59 rue Chambière
03 87 33 29 26

Le Centre du Volontariat de Metz, facilitateur d'engagement, est à votre disposition pour vous renseigner et vous orienter en fonction de vos disponibilités et de vos envies :

- Lien social,
- Actions caritatives,
- Soutien scolaire,
- Visites en milieu hospitalier, maison de retraite,
- Parrainage d'apprentis,
- et bien d'autres activités encore...

Informations et orientations pour devenir bénévole
Permanences : lundi et vendredi de 14h à 17h

Si vous souhaitez contacter directement les associations, un listing complet est disponible sur le site internet de la Ville de Metz, metz.fr



NATURE

25

Metz, Ville jardin et berceau de l'écologie urbaine, est classée « 4 Fleurs » depuis 1992, et lauréate du « Grand Prix National ». La promesse est visible avec... 600 hectares d'espaces verts, 45 m² d'espaces verts par habitant, 32 km de promenades le long des cours d'eau, des espaces de détente et des havres de verdure, Metz offre un cadre environnemental privilégié à ses habitants et à ses hôtes : touristes, joggers, seniors, mamans et enfants ont un large choix de lieux dévolus à la détente, à la flânerie, aux jeux, aux sports et aux loisirs.





PARCS ET JARDINS DE LA VILLE DE METZ

Jardin Botanique

27 rue de Pont à Mousson
Montigny-lès-Metz
03 87 55 54 00
Visite guidée du Jardin Botanique. Expositions, concerts et spectacles dans les jardins. Concours de fleurissement écologique «Côté cour, côté jardin»



Fort de Queuleu

Allée Jean Burger

Jardin des Tanneurs

Rue des Tanneurs

Esplanade et jardin Boufflers

Proximité place
de la République

Parc de la Seille

Proximité Les Arènes

Parc du Pas du Loup

Rue sur le Gué

Le Jardin des Cinq Sens

Grand Séminaire
4 avenue Jean XXIII

Jardin des Récollets

Cloître des Récollets

Entrée libre.

De nombreuses balades, sentiers découvertes et jardins partagés sont à découvrir sur le site internet metz.fr



ACTIVITÉS NATURE

Rucher école du Saulcy

Visites et animations proposées par le «Syndicat des Apiculteurs de Metz et des Environs»
06 10 82 73 44

Sorties d'observation des oiseaux

Ligue de Protection des Oiseaux de la Moselle
Maison du Parc Dany Mathieu
Rue du 4 septembre
Maizières-les-Metz
06 73 26 73 31

Pass «Jardins sans Limites» Moselle Tourisme

2-4 rue du Pont Moreau
03 87 21 53 90
03 87 37 57 62





SANTÉ

27

Promouvoir la qualité de vie des seniors pour un vieillissement actif et en bonne santé tout au long de la vie est l'un des objectifs principaux de la Municipalité.

Pour ses seniors, Metz ambitionne de proposer les étapes d'un chemin pour un « vieillissement réussi » tant du point de vue de la santé individuelle que des relations sociales, en valorisant l'organisation et la mise en œuvre d'actions de prévention adaptées. « Se donner les moyens de rendre la Ville accessible à tous et promouvoir des environnements favorables à la santé ».



ATELIER MÉMOIRE

Arcal Metz

06 87 20 11 71

Association Familiale de Metz-Vallières

90 rue de Vallières

06 81 40 72 32



BIEN-ÊTRE

Comité de Gestion des Centres Sociaux de Metz Borny

11 rue de Champagne

06 68 78 32 04

Bilan de santé-Débat
alimentation

Respir'action 57

10 rue du Bon Pasteur

03 87 66 09 68

Association qui accueille des
insuffisants respiratoires

Gym - Marche - Marche
Nordique - Chant - Sophrologie

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48

Réflexologie plantaire

SANTÉ

28



GOSHIN-TAISO

Aiki-Club de Metz

Rue d'Enfer

06 61 88 25 11



QI GONG

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette

03 87 50 46 43

L'Atelier du Tai Chi Chuan-Qi Gong

90 rue de Vallières

09 66 92 63 13

06 89 11 50 06

MJC Metz-Sud

87 rue du XXème Corps

Américain

03 87 62 71 70

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48



RELAXATION

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette

03 87 50 46 43

Centre Culturel de Metz Queueu

53 rue des Trois Evêchés

03 87 65 56 84

MJC Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur

03 87 75 30 87

Mouvement et bien-être



Seniors Temps Libre

Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48

Solution au stress



YOGA

Arcal Metz

06 87 20 11 71

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette

03 87 50 46 43

Centre Culturel de Metz Queueleu

53 rue des Trois Evêchés

03 87 65 56 84

Famille Lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur

03 87 74 44 33

Maison de la Culture et des Loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel

03 87 32 53 24

Hatha Yoga - Vinyasa Yoga

MJC Metz-Sud

87 rue du XXème Corps

Américain

03 87 62 71 70

Seniors Temps Libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf

03 87 75 11 48

Sport et culture

44 rue des Prêles

06 78 81 81 17

Yoga Traditionnel de l'Inde

101 rue Kellermann

03 87 62 52 85

SANTÉ

29

DÉFIBRILLATEURS À METZ

Dans le cadre de sa politique de prévention santé, Metz met à disposition de ses habitants des "Défibrillateurs automatisés externes" (DAE) en lien avec les pharmacies.

Les appareils sont également disposés dans différents lieux publics: gymnases, piscines, bibliothèques, hôtel de Ville, marché couvert... ainsi que sur les façades de nombreuses pharmacies accessibles 24/24h.





INFO PRATIQUES

Pour retirer votre Pass, rendez-vous dans votre Mairie de Quartier, à l'Hôtel de Ville ou au CCAS, muni d'une pièce d'identité d'un justificatif de domicile et d'un avis de non imposition pour les personnes concernées.

30

Pour plus d'infos : **Allo Mairie 0 800 891 891**



Hôtel de Ville

1 place d'Armes

Du lundi au vendredi:

8h-18h

Mairie de Quartier La Patrotte-Metz Nord

76 route de Thionville

Du lundi au vendredi:

8h30-12h et 13h30-18h

(hors vacances scolaires)

Mairie de Quartier de Devant-les-Ponts / Les Iles

15 Chemin Sous les Vignes

Mardi et jeudi:

8h30-12h et 13h30-18h

(hors vacances scolaires)

Mairie de Quartier de Queueu / Plantières / Tivoli

1 rue du Roi Albert

Du lundi au jeudi:

8h30-12h et 13h30-18h

Vendredi: 8h30-12h

(hors vacances scolaires)

Mairie de Quartier Nouvelle Ville / Sainte Thérèse

1 rue Bouteiller

Du lundi au mercredi:

8h30-12h et 13h30-18h

Vendredi: 8h30-12h

(hors vacances scolaires)

Mairie de Quartier du Sablon

4-6 rue des Robert

Du lundi au vendredi:

8h30-12h et 13h30-18h

Mairie de Quartier de Bellecroix

12 bis rue d'Annecy

Mardi et jeudi:

8h30-12h et 13h30-18h

Vendredi: 8h30-12h

Mairie de Quartier de Vallières / Les Bordes

3 rue des Bleuets

Lundi et mercredi:

8h30-12h et 13h30-18h

Vendredi: 13h30-18h

(hors vacances scolaires)

Mairie de Quartier de Borny / Grisy / Technopole

4 boulevard de Provence

Du lundi au vendredi:

8h30-12h et 13h30-18h

Mairie de Quartier de Magny

2 rue des Campanules

Mardi et jeudi:

8h30-12h et 13h30-18h

Mercredi: 13h30-18h

(hors vacances scolaires)

Mairie de Quartier de la Grange-aux-Bois

1 rue du Bois de la Dame

Mardi et jeudi:

8h30-12h et 13h30-18h

Vendredi: 8h30-12h

(hors vacances scolaires)

31

Centre Communal d'Action Sociale

22-24 rue du Wad Billy

Du lundi au vendredi:

8h45-12h et 13h30-16h30

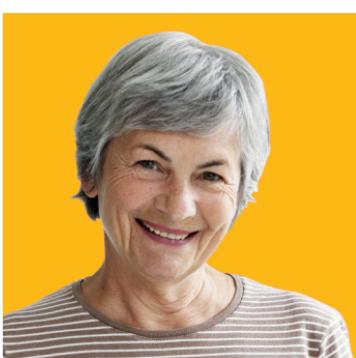




NOTES







Guide paru avec l'aimable participation des différents partenaires de la Ville de Metz et de son Centre Communal d'Action Sociale.



Communication Ville de Metz et CCAS, 2016 / Conception graphique : Nouvelle étiquette