



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



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.

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 messins 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 temps libre 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

Président du CCAS

Maire de Metz

Conseiller départemental de la Moselle



SOMMAIRE

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 le(s) coupon(s) de 25€.
Vous pouvez utiliser vos coupons pour pratiquer des activités sportives, culturelles et de loisirs dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

Pour retirer votre Pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'hôtel de ville ou au CCAS muni(e) d'une copie de :

- votre pièce d'identité,
- d'un justificatif de domicile,
- d'un avis de non imposition 2016 pour les personnes concernées.

LOISIRS

05

SPORT

11

CULTURE

17

BIEN-ÊTRE

21

NATURE

24

ENGAGEMENT
BÉNÉVOLE

26

INFOS
PRATIQUES

30



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 Hautescloque
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 Queuleu

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

Maison des Associations du Sablon

1 bis rue de Castelneau
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



AUDIOVISUEL

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 Agréée à Rayonnement Intercommunal (EMARI)

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93

La Croch'cœur

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 Queuleu

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
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

**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



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.



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 Hildegard
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 Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84
Danses de salon

Danse Expression

1 bis rue de Castelnu
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
Danses de salon-Danse moderne

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
Danses 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 Queuleu

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 Aînés 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



Club senior Queuleu-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 Queuleu

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



PÊCHE

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 Queuleu

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 Queuleu

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

*Pass non utilisable

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 Queuleu

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 Bien-Être



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 le Centre Pompidou-Metz, 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 Queuleu

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 Patrotte*

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



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 Métropole*

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€

*Pass non utilisable





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
Pass à utiliser avant
le 31 octobre 2017

VOYAGES

Amicale du Personnel Municipal

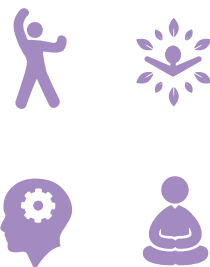
2 route de Lorry
03 87 55 59 46

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

Arcal Metz

06 87 20 11 71

Voyages à l'étranger



BIEN-ÊTRE

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.

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



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 Queuleu
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 Queuleu
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

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.



NATURE

Lauréate du « Grand Prix National », ville jardin et berceau de l'écologie urbaine, Metz est classée « 4 Fleurs » depuis 1992.

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, parents 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



*Pass non utilisable

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.



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: 8^{ème} édition le 8 octobre 2017
Cette manifestation sportive, mais aussi populaire et festive, accueillera plus de 6000 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 événement.

Plus d'informations sur marathon-metz.fr



Participez en tant que bénévole
aux **Festivités de la Mirabelle:**
68^{ème} édition en août 2017

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



INFOS PRATIQUES

Pour retirer votre Pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'hôtel de ville ou au CCAS muni(e) d'une copie de :

- votre pièce d'identité,
- d'un justificatif de domicile,
- d'un avis de non-imposition 2016 pour les personnes concernées.

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 Queuleu / 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 / Grigy / 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)

Centre Communal d'Action Sociale

22-24 rue du Wad Billy
Du lundi au vendredi :
9h-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.

