

PASS AVANT' ÂGES



GUIDE 2018



LOISIRS



CULTURE



SPORT



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



Metz, Ville amie des aînés

Vous connaissez notre volonté constante de rendre Metz toujours plus solidaire et plus propice à l'épanouissement de ses habitants. Nous entendons donner aux seniors, qui représentent près d'un habitant sur cinq, les moyens de bien vieillir et de prendre pleinement leur place dans la vie de la cité.

Pour cela, nous avons fixé deux priorités : favoriser la vie active des seniors messins et accompagner les personnes âgées les plus fragiles et isolées. Depuis 2008, le budget municipal consacré aux seniors a augmenté de 28% pour atteindre 2,7 millions d'euros. En septembre dernier, cet investissement a d'ailleurs été récompensé par l'Organisation mondiale de la santé avec l'obtention du label « Metz, Ville amie des aînés ».

Le Pass Avant'âges constitue l'un des versants de la politique seniors de la Ville de Metz. Comme chaque année, le guide que vous tenez entre vos mains recense les nombreuses offres proposées par les partenaires du dispositif. Un coup de pouce de 25 ou 50€ vous est ainsi proposé pour vous distraire, vous cultiver ou entretenir votre forme et votre bien-être. Sport, culture, loisirs... je vous souhaite de trouver ici de quoi lier l'utile à l'agréable pour profiter au mieux de votre temps libre.

Dominique GROS

Président du CCAS

Maire de Metz

Conseiller départemental de la Moselle



SOMMAIRE

MODE D'EMPLOI

La Ville de Metz et son CCAS vous proposent de découvrir le Pass Avant'âges. Il est destiné aux Messins de 65 ans et plus.

Ce guide détaille l'ensemble des activités 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,
- un justificatif de domicile,
- un avis de non imposition pour les personnes concernées.

LOISIRS

05

SPORT

11

CULTURE

18

BIEN-ÊTRE

22

NATURE

25

ENGAGEMENT
BÉNÉVOLE

27

INFOS
PRATIQUES

31



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 animations sont autant de rendez-vous collectifs qui renforcent le lien social.



ACTIVITÉS CRÉATIVES

ACOR-Amicale de la Corchade

37 rue du Saulnois
03 87 74 38 74
Broderie-tricot

AMIS

2/4 rue Paul Chevreux
03 87 32 03 84
Papier mâché

Arcal Metz

06 87 20 11 71
Art floral

Arts et culture

37 rue du Saulnois /
90 rue de Vallières
03 87 74 66 12
Dessin - Peinture - Sculpture
Modelage (terre cuite)

Association Carrefour

6 rue Marchant
03 87 75 07 26
Arts plastiques - Sculpture

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément
06 74 98 62 28
Art Tiffany-Peinture sur
porcelaine-Cuisine Party

CALP

2A rue Monseigneur PELT
03 87 36 08 28
Couture-Cartonnage-Club
artisanat

Centre culturel de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84
Reliure-Couture-Tapisserie
Peinture-Encadrement d'art
Enluminure

Centre social Pioche A.S.B.H

13 rue Pioche
03 87 63 72 15
Poterie - Céramique
Peinture sur soie
Point de croix - Patchwork

Centre socioculturel de Metz Vallières

90 rue de Vallières
09 66 92 63 13
Aquarelle

ÉSAL - École supérieure d'art de Lorraine

1 rue de la Citadelle
03 87 39 61 30
Dessin - Peinture - Gravure
Modelage-Sculpture

Famille lorraine de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde
06 60 70 93 34
Tricot - Macramé - Rotin
Décoration

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Dessin - Calligraphie
Encadrement d'art - Peinture
Ikebana (art floral japonais)
Vitrail d'art

MJC 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel
03 87 31 19 87
Couture - Patchwork
Sculpture sur bois

MJC Metz-Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70
Peinture - Cartonnage - Reliure

Seniors temps libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48
Tricot

Sport et culture

44 rue des Prêles
06 70 26 39 61
Tricot - Poterie - Dessin
Peinture - Insignes militaires

UTL-Université du temps libre

Île du Saulcy
03 72 74 06 61
03 72 74 06 62
Reliure



AUDIOVISUEL

ÉSAL-École supérieure d'art de Lorraine

1 rue de la Citadelle
03 87 39 61 30
Photo numérique et argentique
Vidéo

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Photo - Cinéma



CHORALE

Centre culturel de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Chœurs de la Marjolaine

44 rue des Prêles
03 87 50 69 92

Chorale arcalienne

06 87 20 11 71

Chorale Trimazo de Metz

4 rue Rochambeau
07 86 67 14 06



EMARI - École de musique agréée à rayonnement intercommunal

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93

Intermède

3 rue Beausoleil
03 87 50 69 92

La Croch'cœur

37 rue du Saulnois
06 82 07 38 26

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



CUISINE

Famille lorraine de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde
06 60 70 93 34

Maison de la culture et des loisirs de Metz

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



ÉCRITURE

Maison de la culture et des loisirs de Metz

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



GÉNÉALOGIE

Arcal Metz

06 87 20 11 71



INFORMATIQUE

Arcal Metz

06 87 20 11 71

Centre social Pioche A.S.B.H

13 rue Pioche
03 87 63 72 15
Initiation informatique

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24



JEUX

Arcal Metz

06 87 20 11 71
Jeux de cartes-Jeux de société

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
07 71 14 90 70
Tarot

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Scrabble

Seniors temps libre

Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48
Scrabble - Tarot - Bridge

Sport et culture

44 rue des Prêles
06 70 26 39 61
Sudoku



LANGUES ANCIENNES

UTL-Université du temps libre

Île du Saulcy
03 72 74 06 61
03 72 74 06 62
Grec - Latin



LANGUES ÉTRANGÈRES

Arcal Metz

06 87 20 11 71
Anglais

Association ENAIP langues

10 rue Robert Desgabets
03 87 62 19 04
Anglais - Allemand - Italien
Espagnol - Japonais - Russe

Centre culturel de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84
Anglais - Allemand - Espagnol
Patois lorrain



Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Anglais - Allemand - Arabe
littéraire - Chinois - Espagnol
Esperanto - Français - Japonais

MJC Metz-Sud

87 rue du XXe 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

Sport et culture

44 rue des Prêles
06 70 26 39 61

UTL - Université du temps libre

Île du Saulcy
03 72 74 06 61
03 72 74 06 62



MUSIQUE

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

EMARI-École de musique agrée à rayonnement intercommunal

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 70 26 39 61



THÉÂTRE

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette
03 87 50 46 43

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

EMARI-École de musique agrée à rayonnement intercommunal

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



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 des champions, dans des installations de qualité.

ARTS MARTIAUX

Aïki-Club de Metz

Rue d'Enfer

06 89 96 22 55

Laïdo (art du sabre japonais)

Aïkido Dojo

La Grange-aux-Bois

Rue de la Baronnette

06 71 54 09 04



BADMINGTON

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers

03 87 66 17 84



BATEAU

La Flottille

1 quai des Régates

06 68 22 72 43

Bateauxmetz.com

Location pedal'eau

Barque - Bateau électrique



BILLARD

Amicale de billard de Magny

44 rue des Prêles

06 76 00 57 91

Billard Club de Metz

15 rue du Cdt Brasseur

06 87 74 52 95



CYCLISME

Cyclo Club de Metz

14 rue Jean d'Apremont

06 24 99 45 42

Cyclo tourisme - VTT

Metz à vélo

Maison du Vélo

10 rue Basse Seille

03 55 80 92 91

Balades découvertes

Formation - Atelier participatif



DANSE

Association familiale culturelle Sainte-Barbe/ Fort Moselle

2 rue Rochambeau

03 87 51 73 12

Zumba

Association familiale de Metz-Vallières

90 rue de Vallières

07 81 31 26 16

Zumba

ATELIER 2-4

2-4 rue Lafayette

03 87 50 46 43

Danse de société

Danse contemporaine

Rock - Claquette

Centre culturel de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés

03 87 65 56 84

Danses 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

Danses latines

MJC 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel

03 87 31 19 87

Tango

Sport et culture

44 rue des Prêles

06 70 26 39 61

Danses de société



ESCRIME

Handisport Metz

19 rue du Chanoine Morhain

07 87 40 20 59



FOOTBALL

Union lorraine de Plantières

06 62 19 69 92



GYMNASTIQUE

ACOR-Amicale de la Corchade

37 rue du Saulnois

03 87 74 38 74

AMIS

2/4 rue Paul Chevreux

03 87 32 03 84

Arcal Metz

06 87 20 11 71

Association familiale culturelle Sainte-Barbe/ Fort Moselle

2 rue Rochambeau

03 87 51 73 12

Association familiale de Metz-Vallières

90 rue de Vallières

07 81 31 26 16

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

CALP

2A rue Monseigneur Pelt

03 87 36 08 28

Gymnastique tonic - Stretching



Centre culturel de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84
Fitness-Stretching-Zumba

Club senior des Anciens de la Ronde

76 rue de la Ronde
03 87 30 17 19

Club senior Soleil d'automne

52 rue St Bernard
03 87 55 04 83

Club senior Saint Maximin

61 rue Mazelle
06 52 96 50 29

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
03 87 52 97 81

Équilibre et mémoire

06 83 11 36 90

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 70 26 39 61

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



MARCHE

Arcal Metz

06 87 20 11 71

AS Cheminots Metz

06 88 36 35 57
Marche nordique

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84
Marche nordique

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

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



MUSCULATION

Handisport Metz

19 rue Chanoine Morhain
07 87 40 20 59



PÊCHE

AAPPMA La Messine

38/48 rue Saint-Bernard
06 87 67 26 51

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**
Pétanque sablonnaise

4-6 rue des Robert
06 76 74 46 29

 **PILATES**
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

Famille lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33

 **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
(appel et service gratuits)

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 - Aquagym - Aquabike

Famille lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33
Natation-Aquagym
Aquafitness - Aqua Energie
Aquaphobie

Handisport Metz

19 rue Chanoine Morhain
07 87 40 20 59
Natation

Seniors temps libre Hôtel de Gournay

9 rue du Grand Cerf
03 87 75 11 48
Aquagym

SN Metz

Square du Luxembourg
03 87 30 30 82
Natation - Aquagym

Sport et culture

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17
Aquagym - Aquabike

 **SELF DEFENSE**
Association Budokan Metz

06 76 54 87 11

Aïki-Club de Metz

Rue d'Enfer
06 61 88 25 11

 **TAI CHI**

Arcal Metz
06 87 20 11 71

Association Budokan Metz

06 76 54 87 11

Association gymnastique volontaire de la Seille

50 rue Saint-André
03 87 66 59 28

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
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

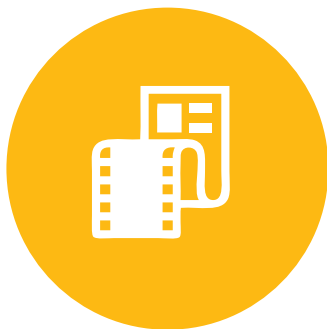
Palais des Sports St Symphorien
03 87 66 59 95
06 08 34 14 91
Tennis de table loisirs & Fitping

 **YOGA ET RELAXATION**

Voir rubrique Bien-être



*Pass non utilisable



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, 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, la Cité musicale-Metz et les musées. Elle développe des événements 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

*Pass non utilisable

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



CONFÉRENCES

UTL - Université du temps libre

Ile du Saulcy
03 72 74 06 61
03 72 74 06 62



MUSÉES EXPOSITIONS

Atelier de gravure Bottega*

20 rue Taison
06 13 12 41 36

Présentation des techniques de gravure - Entrée libre





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 5€/personne

**Le Musée de la Cour d'or
Metz Métropole***
2 rue du Haut Poirier
03 87 20 13 20
Tarif réduit dès 65 ans

**Maison de la culture
et des loisirs de Metz**
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24
Entrée libre

 **SORTIES
TOURISTIQUES,
CULTURELLES
ET HISTORIQUES**

**Amicale des sortis
du pétrin**

11 rue de la Poulue
03 87 53 40 60
Sorties à la journée

**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**

FENARAC
575 boulevard de la Défense
03 82 56 87 57
**Séjours d'une semaine ou à la
journée**

*Pass non utilisable

**Office de tourisme
de Metz - Inspire Metz**
2 place d'Armes
03 87 39 01 03

**Balade commentée
« Histoire de Metz
à travers les siècles
et les monuments »***
M. BAHEUX
06 32 63 96 17
Tarif de 3€ à 10€



SPECTACLES

Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme
03 87 15 39 39

Cité musicale-Metz
**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

*Pass non utilisable

**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

**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 2018**

**Maison de la culture et
des loisirs de Metz**
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24



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 en France et 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
07 81 31 26 16

Famille lorraine de Devant-les-Ponts
76 rue de la Ronde
06 60 70 93 34

GOSHIN-TAISO

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

QI GONG

Association Budokan Metz
06 76 54 87 11

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

L'Atelier du Tai Chi Chuan-Qi Gong
06 89 11 50 06

Maison de la culture et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

MJC Metz-Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

METHODE FELDENKRAIS

MJC Metz-Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

RELAXATION

Centre culturel de Metz-Queuleu
53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Gymnastique volontaire de la Seille
50 rue Saint-André
03 87 66 59 28

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
Mouvement et bien-être

SANTE

Arcal Metz
06 87 20 11 71

Comité de gestion des centres sociaux de Metz-Borny
11 rue de Champagne
03 87 52 97 81
Bilan de santé
Débat alimentation

C.Y.D.E
06 65 08 70 56
Euphonie gestuelle du Samadeva (exercices dynamisants et relaxants en musique)

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

**SOPHROLOGIE****Sport et culture**

44 rue des Prêles

06 70 26 39 61

**Maison de la culture et
des loisirs de Metz**

36 rue Saint-Marcel

03 87 32 53 24

MJC Metz-Sud87 rue du XX^e Corps Américain

03 87 62 71 70

**YOGA****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

C.Y.D.E

06 65 08 70 56

**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 4 Bornes

Rue Etienne Gantrel

03 87 31 19 87

MJC Metz-Sud87 rue du XX^e 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



NATURE

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 qui ponctuent le tissu urbain, Metz offre un cadre environnemental privilégié à ses habitants et à ses hôtes : touristes, joggers, seniors, mamans, jeunes enfants ont un large choix de lieux dévolus à la détente, à la flânerie, aux jeux, aux sports et aux loisirs.

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.

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**

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 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 âgés (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
(appel et service gratuits)
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 : 9^e édition le 14 octobre 2018
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 événement.

Plus d'informations sur marathon-metz.fr



Participez en tant que bénévole aux Festivités de la Mirabelle : 69^e édition en août 2018

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 54 98

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,
- un justificatif de domicile,
- un avis de non-imposition pour les personnes concernées.

**Pour plus d'infos : Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)**

Hôtel de ville

1 place d'Armes-JF Blondel

Du lundi au vendredi:

8 h-12 h30 et 13 h30-18 h

Samedi: 9 h-12 h

Mairie de quartier

Le Château

76 route de Thionville

Du lundi au vendredi:

8 h-12 h et 13 h-17 h

Mairie de quartier de Queuleu / Plantières / Tivoli

1 rue du Roi Albert

Du lundi au vendredi: 8 h-12 h

et 13 h-17 h

Mairie de quartier du Sablon

4-6 rue des Robert

Du lundi au vendredi:

8 h-12 h et 13 h-17 h

Mairie de quartier de Bellecroix

12 bis rue d'Annecy

Lundi, mardi, mercredi et

vendredi: 8 h-12 h et 13 h-17 h

Jeudi: 8 h-19 h

Mairie de quartier de Borny / Grigy / Technopole

4 boulevard de Provence

Du lundi au vendredi:

8 h-12 h et 13 h-17 h

Centre communal d'action sociale

24 rue du Wad Billy

Du lundi au vendredi:

9 h-12 h et 13 h30-16 h30



Guide paru avec l'aimable
participation des partenaires
et des membres du conseil
des seniors de la Ville de Metz
et de son Centre communal
d'action sociale.

