

PASS
AVANT'
ÂGES



GUIDE 2018



LOISIRS



CULTURE



SPORT



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



ÉDITO

Metz, Ville amie des ainés

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

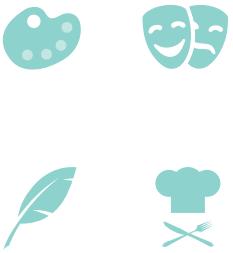
25

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 Queueulé
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 Queueulé
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
agrée à rayonnement
intercommunal**

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93

Intermède

3 rue Beausoleil
03 87 50 69 92

La Croch'œur
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 agréée à rayonnement intercommunal
48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93

OENOLOGIE

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 agréée 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)


CYCLISME

Cyclo Club de Metz
14 rue Jean d'Apremont
06 24 99 45 42
Cyclo tourisme - VTT


BADMINTON

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

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 - Claque

Centre culturel de Metz Queueu
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
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
Dances 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 Queueuleu
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 Queueuleu-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 Queueuleu
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 sablonnaise**

4-6 rue des Robert
06 76 74 46 29

**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

Famille lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33

**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 Queueuleu

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

**Association Budokan**

Metz
06 76 54 87 11

Aïki-Club de Metz

Rue d'Enfer
06 61 88 25 11

*Pass non utilisable

**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 Queueuleu

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

**ASPTT Metz**

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

**Metz Tennis de table**

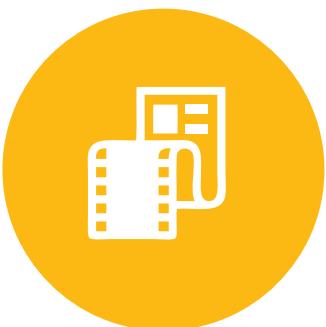
Palais des Sports St Symphorien
03 87 66 59 95
06 08 34 14 91

Tennis de table loisirs & Fitping



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, 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 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



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 Métropôle*

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 sorties 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

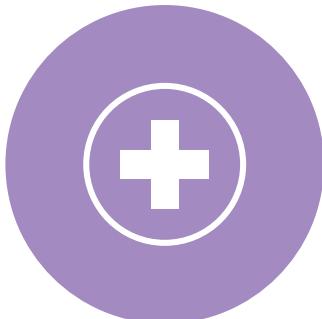
2 route de Lorry
03 87 55 59 46

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-Queueuleu**
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

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.

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.



Fort de Queuleu*
Allée Jean Burger

Jardin des Tanneurs*
Rue des Tanneurs



*Pass non utilisable

**Esplanade
et jardin Boufflers***
Proximité place
de la République

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»

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



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'Ecoute, 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'Ecoute ?
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 évènement.

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:
8h-12h30 et 13h30-18h
Samedi: 9h-12h

Mairie de quartier

Le Château
76 route de Thionville
Du lundi au vendredi:
8h-12h et 13h-17h

**Mairie de quartier
de Queueleu / Plantières
/ Tivoli**

1 rue du Roi Albert
Du lundi au vendredi: 8h-12h
et 13h-17h

**Mairie de quartier
du Sablon**

4-6 rue des Robert
Du lundi au vendredi:
8h-12h et 13h-17h

**Mairie de quartier
de Bellecroix**

12 bis rue d'Annecy
Lundi, mardi, mercredi et
vendredi: 8h-12h et 13h-17h
Jeudi: 8h-19h

**Mairie de quartier
de Borny / Grisy
/ Technopole**

4 boulevard de Provence
Du lundi au vendredi:
8h-12h et 13h-17h

**Centre communal
d'action sociale**

24 rue du Wad Billy
Du lundi au vendredi:
9h-12h et 13h30-16h30



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.

