

pass avant' âgés >

Pour les Messins
de 65 ans et plus

Guide 2022

Sport
Loisirs
Culture

VILLE DE
METZ
Centre Communal
d'Action Sociale

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits

metz.fr

Metz, ville de vos envies : envie de sorties, envie d'activités, telle est l'ambition du Pass Avant'âges.

Avec ce Pass, notre municipalité souhaite la participation du plus grand nombre, à la fois dans la réflexion des politiques en faveur des aînés et dans ce qui vous est proposé au quotidien, en qualité de citoyens et acteurs de notre ville.

Votre participation aux activités culturelles, sportives, de bien-être, que ce Pass Avant'âges encourage, poursuit un objectif important : celui d'être adapté au plus grand nombre. Ce Pass Avant'âges, dont vous retrouvez tous les avantages dans ce guide, est ainsi à l'image du dynamisme des séniors.

À destination des Messins de 65 ans et plus, nous nous félicitons pour ce coup de pouce de 25€ ou 50€ pour l'accès à des activités de loisirs, culturelles, de nature. Ce guide des partenaires qui proposent ces animations, ces rendez-vous collectifs et ces possibilités d'engagements, pourra contribuer à vous donner les moyens de vous accomplir, de vous épanouir, d'entretenir votre forme et votre bien-être, dans notre belle ville de Metz.

Vive Metz « Ville amie des aînés » !



Khalifé Khalifé

1^{er} Adjoint au Maire de Metz chargé de la coordination de la politique municipale en matière de cohésion sociale et de santé, de la famille et des solidarités, de la prévention des risques sanitaires, et de la déclinaison de la politique sociale municipale par le CCAS.
Vice-Président de l'Eurométropole de Metz chargé des solidarités et de la santé.
Conseiller départemental de la Moselle.

Stéphanie Changarnier

Conseillère municipale déléguée à la politique seniors de la Ville de Metz.
Conseillère métropolitaine de l'Eurométropole de Metz.

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	7 14
Sport	15 24
Culture	25 29
Bien-être	30 33
Nature	34 35
Engagement bénévole	36 39

Infos pratiques	40
-----------------	----



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.



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 liaison 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 24/24 h.

→ Retrouvez la liste complète sur metz.fr



Activités créatives

Broderie | Tricot

ACOR - Amicale de la Corchade
37 rue du Saulnois
03 87 75 11 54

Art floral

Arcal Metz
06 87 20 11 71

Arts plastiques Sculpture

Association Carrefour
6 rue Marchant
03 87 75 07 26

Art Tiffany | Peinture sur porcelaine Cuisine Party

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément
06 74 98 62 28

Couture | Cartonage

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Reliure-Couture Tapisserie | Peinture Encadrement d'art Enluminure

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

Patchwork Réfection de fauteuils

Centre familial social
et culturel de Metz Magny
44 rue des Prêles
07 66 31 65 57

Poterie | Céramique Peinture sur soie Point de croix Patchwork

Centre social Pioche A.S.B.H
13 rue Pioche
03 87 63 72 15

Aquarelle

Centre socioculturel
de Metz Vallières
90 rue de Vallières
09 66 92 63 13

Dessin | Peinture Gravure Modelage-sculpture

ÉSAL | École supérieure d'art
de Lorraine
1 rue de la Citadelle
03 87 39 61 30

Tricot | Macramé Rotin | Décoration

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

Fabrication numérique Ateliers 3D

GraouLAB
IUT GMP Île du Saulcy
06 85 55 15 63

Couture | Tricot

KAIROS
13 rue de Toulouse
03 87 74 14 49

Dessin | Calligraphie Encadrement d'art Peinture | Ikebana (art floral japonais) Vitrail d'art

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

Couture | Patchwork Sculpture sur bois

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Peinture Cartonnage | Reliure

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

Poterie | Dessin Peinture Insignes militaires Art floral

Sport et culture
44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Reliure

UTL-Université
du temps libre
Île du Saulcy
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62



Audiovisuel

Photo numérique et argentique | Vidéo

ÉSAL - École supérieure d'art
de Lorraine

1 rue de la Citadelle
03 87 39 61 30

Photo | Cinéma

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Chorale

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Chœurs de la Marjolaine
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
06 86 12 47 50 07

Chorale Arcalienne
06 87 20 11 71

Chorale Trimazo de Metz

4 rue Rochambeau
07 86 67 14 06

Chœur d'hommes Fidelio | Chœur de femmes | Cantare Grand chœur mixte

EMARI - École de musique
agrée à rayonnement
intercommunal

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | emari57.fr

Ensemble vocal Intermède

C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 85 50 47 54

La Croch'cœur
Centre socioculturel
37 rue du Saulnois
06 78 21 45 34

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

Cuisine

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

KAIROS

13 rue de Toulouse
03 87 74 14 49

Cuisine végétarienne Cuisine gourmande

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



Écriture

Atelier d'écriture auto- biographique

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Généalogie

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Informatique

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Centre culturel de Metz
Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Initiation informatique

Centre social Pioche A.S.B.H
13 rue Pioche
03 87 63 72 15

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin
06 11 74 33 34



Jeux

Jeux de cartes Jeux de société

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Échecs

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

Jeux de cartes Scrabble CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Tarot

Cercle messin

4 rue des Robert
07 71 14 90 70

Scrabble

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Sudoku

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17

Langues anciennes

Grec | Latin

UTL - Université
du temps libre

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

Langues étrangères

Anglais

Arcal Metz

06 87 20 11 71

Anglais | Allemand Italien | Espagnol Japonais | Russe

Association ENAIP

10 rue Robert Desgabets
03 87 62 19 04

Anglais | Allemand Espagnol | Patois lorrain Italien

Centre culturel de Metz
Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

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

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Anglais | Japonais Russe

MJC Metz-Sud

87 rue du XXe Corps Américain
03 87 62 71 70

Anglais | Espagnol

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin
06 11 74 33 34

Lecture

Sport et culture
C.S.C de Magny

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

Cours de culture musicale

Conservatoire à rayonnement
régional Gabriel Pierné
de l'Eurométropole de Metz

2 rue du Paradis
03 57 88 38 38
cranimation@eurometropolemetz.eu

Formation instrumentale avec ou sans solfège Cours de chant Ensembles et chœurs

EMARI - École de musique
agréée à rayonnement inter-
communal

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | emari57.fr

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24



Numérique

Formation au numérique Super Seniors

Bliiida
Tiers lieux d'Inspiration,
d'Innovation et d'Intelligence
collective

7 avenue de Blida
03 87 61 60 89 | bliiida.fr

œnologie

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

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
06 78 81 17

Théâtre

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 | emari57.fr

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Théâtre d'improvisation

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

III Sport

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, venant vibrer à l'unisson des champions, dans des installations de qualité.



Arts martiaux

Laïdo (art du sabre japonais)

Aïki - Club de Metz
Rue d'Enfer | 06 89 96 22 55

Aïkido Dojo
La Grange-aux-Bois
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète
06 71 54 09 04

Hando arts martiaux
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète
06 29 27 14 23

Institut Vô Cô Truyen
5 avenue Louis le Débonnaire
06 23 77 07 49

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Badminton

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

Bateau

Location pédal'eau Barque | Bateau électrique

La Flottille
1 quai des Régates
03 87 36 86 71
bateauxmetz.com



Billard

Amicale de billard
de Magny
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 76 00 57 91

Billard club de Metz
4 rue Paul Chevreux
06 87 74 52 95

Boccia

Metz Handisport
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
2 rue de la Baronète
06 80 41 30 60

Cyclisme

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

Balades découvertes Formation Atelier participatif

Metz à vélo |
Maison du Vélo
03 55 80 92 91

Danse

Zumba
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

Danses de salon
Centre culturel de Metz
Queuleu
53 rue des Trois Evéchés
03 87 65 56 84



Danse contemporaine

Danse expression
1 bis rue de Castelnau
03 82 33 64 01

EMARI | École de musique
agrée à rayonnement
intercommunal
48 Rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | emari57.fr

Country

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

Danses latines

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

Danses orientales Hip hop

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Danses de société

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 78 81 81 17

Escrime

Metz Handisport
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
2 rue de la Baronète
06 80 41 30 60

Football

Football en marchant

APM Metz FC

71 rue Lothaire | 03 87 62 53 07

Union lorraine de Plantières

Rue de Belletanche
06 62 19 69 92

Gymnastique

ACOR

Amicale de la Corchade

37 rue du Saulnois | 03 87 74 38 74

ACS Agora

4 rue Théodore de Gargan
03 87 55 83 00

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

Gym tonic | Stretching

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Fitness | Stretching Zumba

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Centre socioculturel
Arc en ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Gymnastique douce adaptée aux personnes qui ont des problèmes cardiaques

CEPA | Club Cœur
entretien physique adapté

33 rue des Lauriers
06 23 47 71 30

Club Cœur et Santé
Centre de formation
du FC Metz

5 Allée Saint Symphorien
06 86 55 33 26

Club senior des Anciens
de la Ronde

76 rue de la Ronde
03 87 30 17 19

Club senior Saint-Vincent

9 rue du Grand Cerf
06 17 77 53 95

Club senior 4 Bornes

2 rue des Bournon
06 16 35 52 02

Club senior Queuleu-Tivoli

12 rue des Vosges
03 87 55 12 47



C.A.S.S.I.S | Centre
d'animation sociale, sportive
et d'insertion solidaire

11 rue de Champagne
03 87 75 59 10

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 Centre

6 rue Auguste Prost
06 10 91 50 58

Hando arts martiaux
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois

Rue de la Baronète
06 29 27 14 23

KAيروس

13 rue de Toulouse
03 87 74 14 49

Metz gym

5 avenue Louis Le Débonnaire
06 86 66 59 50

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin
06 11 74 33 34

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17

Handball

Metz Handball

Palais omnisport des Arènes
03 87 66 37 05



Karaté

Karaté Metz Kenkyo
105 avenue André Malraux
06 59 23 58 73

Kickboxing | MMA Mixed Martial Art

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Marche

Randonnée

ANR | Association
nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Marche nordique

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 Saint-Symphorien
57050 Longeville Lès Metz
06 70 61 00 72

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

Randonnée | Randonnée raquettes à neige

Club alpin français de Moselle
1 rue du Coëtlosquet
03 87 69 04 39

Club Cœur et Santé
06 86 55 33 26

Marche nordique Randocoaching Rando | Santé Randonnée à la journée ou demi-journée

Club touristique
lorrain de Metz
07 54 83 94 80 | 06 88 82 55 77

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

KAIROIS

13 rue de Toulouse
03 87 74 14 49

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

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Musculation

Metz Handisport
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
2 rue de la Baronète
06 80 41 30 60

Pêche

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

AAPPMA La Gaule de Metz
Magny C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 30 10 99 29

Amicale des pêcheurs
du Sablon
4 rue des Robert | 06 18 34 51 26

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

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



Hando arts martiaux
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète
06 29 27 14 23

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

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin
06 11 74 33 34

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Piscine | aquagym

Piscines municipales
**Pass non utilisable*
Tarif réduit dès 60 ans
→ Piscine de Belletanche
→ Piscine du square
du Luxembourg
→ Piscine olympique Lothaire

Aquagym

KAIROS
13 rue de Toulouse
03 87 74 14 49

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

Aquagym

CEPA | Club Cœur
entretien physique adapté
33 rue des Lauriers
06 23 47 71 30

Natation | Aquagym Aquabike

Club Gambetta
1 rue du Pré Chaudron
06 43 61 58 25

Club Cœur et Santé
06 86 55 33 26

Natation | Aquagym Aquafitness | Aqua Energie Aquaphobie

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

Natation

Metz Handisport
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
2 rue de la Baronète
06 80 41 30 60

Natation | Aquagym

SN Metz
Square du Luxembourg
03 87 30 30 82



P→S

Sarbacane

Metz Handisport
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
2 rue de la Baronète
06 80 41 30 60

Self défense

Association Budokan Metz
06 76 54 87 11

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

Institut Vô Cô Truyen
5 avenue Louis le Débonnaire
06 23 77 07 49

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

Stretching

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin
06 11 74 33 34

Tai chi

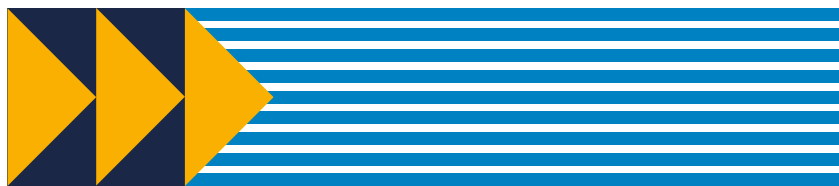
ANR | Association
nationale des retraités
37 rue du Saulnois
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

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

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28





Hando arts martiaux
 Complexe sportif
 de la GAB
 Rue de la Baronète
 06 29 27 14 23

L'Atelier du Tai Chi
 Chuan Qi Gong
 2 rue de la Baronète
 1 rue du Coëtlosquet
 06 89 11 50 06

Relais amical
 Moselle et Rhin
 5 rue Édouard Belin
 06 11 74 33 34

Institut Vô Cô Truyen
 5 avenue Louis le Débonnaire
 06 23 77 07 49

Tennis

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

Tennis de table

Metz Handisport
 Complexe sportif
 de la Grange-aux-Bois
 2 rue de la Baronète
 06 80 41 30 60



Tennis de table loisirs & Fitping

Metz Tennis de table
 Palais des sports
 Saint-Symphorien
 03 87 66 59 95 | 06 08 34 14 91

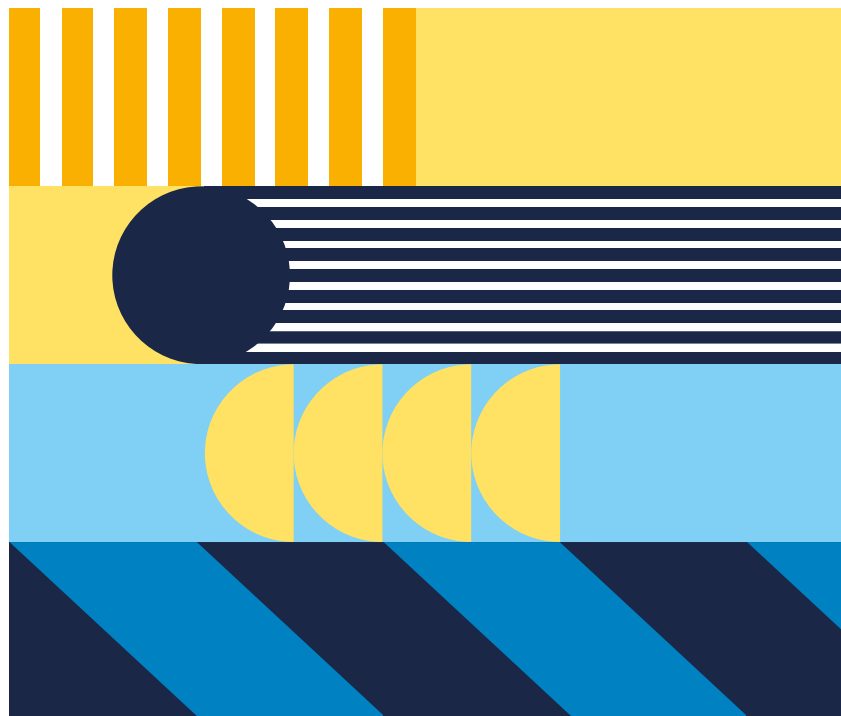
Yoga & relaxation

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, 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 Evéchés
03 87 65 56 84

Bibliothèque sonore
de l'Association
des Donneurs de Voix*
9 rue du Grand Cerf
03 87 56 05 98

Bibliothèques médiathèques de metz

Abonnement → accès libre
et gratuit pour tous
Service & appel gratuits

Allo Mairie

0 800 891 891 Service & appel
gratuits

mediatheque@mairie-metz.fr

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

Bibliothèque de Magny*
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles

ACS Agora*
4 rue Théodore de Gargan

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 | Île du Saulcy
03 72 74 05 19 | 03 72 74 06 61
dvuc-utl-contact@univ-lorraine.fr

Musées expositions

Présentation des techniques de gravure

Entrée libre

Atelier de gravure
La Bottega*

20 rue Taison | 06 13 12 41 36

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

Galerie photos

La Conserverie,
un lieu d'archives*

8 rue de la Petite Boucherie
09 51 63 66 07

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

Musée de la Cour d'or
de l'Eurométropole
de Metz*

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 du personnel
municipal de Metz
2 route de Lorry | 03 87 55 59 46

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

Amicale des Sortis du Pétrin
11 rue de la Poulue
03 87 53 40 60

Sorties à la journée

ANR | Association
nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Sorties à la journée



*Pass non utilisable



Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Sorties découvertes
d'une journée ou demi-journée

Cinéma Klub

5-7 rue Fabert | 03 87 69 69 20

Places de cinéma ou réduction
sur la carte d'abonnement

FENARAC 57

5 boulevard de la Défense
03 82 56 87 57

Séjours d'une semaine
ou à la journée

KAIROS

13 rue de Toulouse
03 87 74 14 49

Office de tourisme
de Metz | Inspire Metz*

2 place d'Armes

Balades commentées
sur l'Histoire de Metz*
M. Baheux: 06 32 63 96 17

Spectacles

Centre Pompidou-Metz

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

*Pass non utilisable

→ Cité musicale-Metz

Lors de votre règlement avec
le Pass Avant'âges aux guichets
de l'Arsenal, bénéficiez de 10 %
de réduction (hors abonnement
et adhésion). Valable sur l'ensemble
de la programmation à l'Arsenal,
hors Cat. 4 et jeune public.

03 87 74 16 16

→ L'Arsenal

3 avenue de Ney

→ La BAM

20 Boulevard d'Alsace

→ Les Trinitaires

12 rue des Trinitaires

Conservatoire
à rayonnement régional
Gabriel Pierné de
l'Eurométropole de Metz
2 rue du Paradis | 03 57 88 38 38
crranimation@eurometropolemetz.eu

Entrée libre pour tous les concerts
et spectacles de musique, danse
et théâtre

EMARI | École de musique
agrée à rayonnement
intercommunal

48 Rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | emari57.fr

Divers concerts de professeurs
et d'élèves ouverts à tous |
Gala de danse | Concert annuel
de l'école

EMARI | Ecole de musique
agrée à rayonnement
intercommunal

48 Rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | emari57.fr

Divers concerts de professeurs
et d'élèves ouverts à tous | Gala
de danse | Concert annuel de l'école

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

Théâtre
d'improvisation
Soirées Pop
Blind test | Karaké

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Opéra-théâtre de
l'Eurométropole de Metz

4-5 place de la Comédie
03 57 88 36 66

Spectacles et abonnements
Pass à utiliser avant le 31 octobre 2022

Voyages

Amicale du personnel
municipal de Metz

2 route de Lorry | 03 87 55 59 46

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

Voyages en France
et à l'étranger

ANR | Association
nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Séjours | voyages

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Séjours en France
et à l'étranger

Club touristique lorrain
de Metz

07 54 83 94 80 | 06 88 82 55 77



◆ 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

Association pour
le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément
06 74 98 62 28

Centre Familial social
et culturel de Metz Magny
44 rue des Prêles | 07 66 31 65 57

Famille lorraine
de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde
06 60 70 93 34

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Goshin-taiso

Aïki | Club de Metz

Rue d'Enfer | 06 61 88 25 11

Méthode Feldenkrais

MJC Metz-Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Qi gong

Association Budokan Metz
06 76 54 87 11

Centre socioculturel
Arc en ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Hando arts martiaux
Complexe sportif de la GAB

Rue de la Baronète
06 29 27 14 23

L'Atelier du Tai Chi
Chuan Qi Gong

90 rue de Vallières | 2 rue
de la Baronète | 1 rue du Coëtlosquet
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

Relais amical
Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin
06 11 74 33 34

Relaxation

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
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

Mouvement et bien-être

MJC Metz Borny
10 rue du Bon Pasteur
03 87 75 30 87

Santé

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Bilan de santé Débat alimentation

C.A.S.S.I.S | Centre
d'animation sociale,
sportive et d'insertion
solidaire

11 rue de Champagne
03 87 52 97 81

Gym | Marche Marche nordique Chant | Sophrologie

Respir'action 57
Association qui accueille
des insuffisants respiratoires

10 rue du Bon Pasteur
03 87 66 09 68

Sophrologie

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Centre familial social
et culturel de Metz Magny
44 rue des Prêles | 07 66 31 65 57

Centre socioculturel
Arc-en-ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Club senior Soleil d'Automne

52 rue Saint-Bernard
06 32 96 58 82

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Sylvothérapie

Les Cottages
de la Grange-aux-Bois

86 rue de Mercy | 03 87 74 85 88

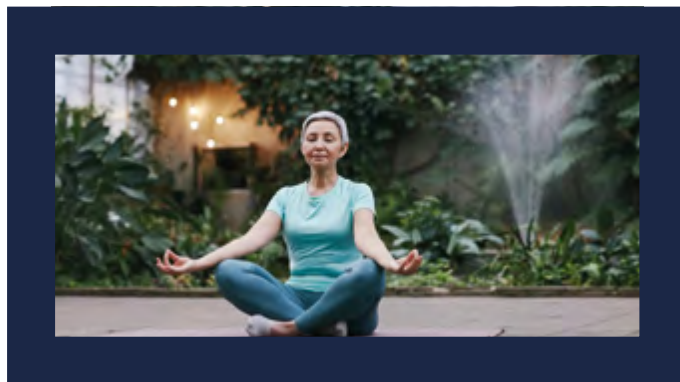


Yoga

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

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



Centre socioculturel
Arc-en-ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Club senior Queuleu-Tivoli

12 rue des Vosges | 03 87 55 12 47

Yoga de Samara | Yoga de l'éternelle jeunesse | Méditation en mouvement et en musique

C.Y.D.E
2 rue Georges Ducrocq
06 87 76 61 48

Famille Lorraine
de Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur
03 87 74 44 33

Hando arts martiaux
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois

Rue de la Baronète
06 29 27 14 23

La Maison du Yoga

123 avenue de Strasbourg
03 87 36 84 99

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel
03 87 32 53 24

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

MJC Metz-Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin
06 18 55 47 91

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
06 78 81 81 17 24

R→Y

^ Nature

Metz, Ville jardin et berceau de l'écologie urbaine, est classée « 4 Fleurs » depuis 1992, et lauréate du « Grand prix national ».

La Ville est également arrivée en 3^e position du palmarès 2020 des villes les plus végétalisées de France, selon l'Observatoire des villes vertes.

La promesse est visible... avec 600 ha d'espaces verts, 52 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, familles 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

Parc du Pas du Loup*
Rue sur le Gué

Visite guidée
du Jardin botanique.
Expositions, concerts
et spectacles
dans les jardins.
Concours de fleurissement
écologique « Côté cour, côté jardin ».

Le Jardin des cinq sens*
Grand Séminaire
4 avenue Jean XXIII

Fort de Queuleu*
Allée Jean Burger

Jardin
partagé |
verger
participatif

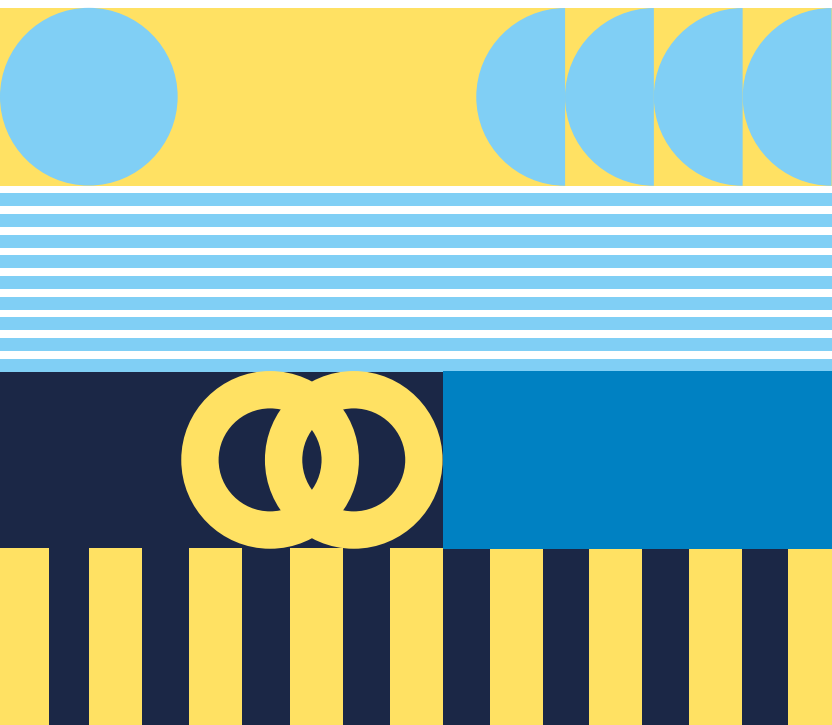
Jardin des Tanneurs*
Rue des Tanneurs

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel
03 87 31 19 87

Esplanade
et jardin Boufflers*
Proximité place de la République

Jardins Jean-Marie Pelt Parc
de la Seille*
Proximité Les Arènes

*Pass non utilisable
De nombreuses balades, sentiers
découvertes et jardins partagés
sont à découvrir sur metz.fr.



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 de Metz 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)**. Le CCAS a mis en place le dispositif **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...

En 2022, c'est le dispositif Messins solidaires qui a été revu et modernisé par la Ville de Metz et le CCAS. Son objectif est de faciliter l'entraide entre voisins de tous âges, et ainsi de favoriser les rencontres et la solidarité entre générations. Les domaines d'entraide sont divers : visite de courtoisie, garde d'animaux, sorties, aide informatique, soutien administratif, petits travaux, aide aux courses, activités manuelles, aide en cas d'absence ou encore jardinage.

Vous avez besoin de compagnie ou d'un coup de main de temps en temps ? Ou bien vous souhaitez rendre service dans votre quartier ? Inscrivez-vous au dispositif Messins solidaires en mairie de quartier ou dans les bibliothèques-médiathèques en remplissant un formulaire, ou rendez-vous sur **metz.fr**

→ Plus d'informations

Allo Mairie

0 800 891 891 Service & appel
gratuits

L'engagement bénévole des missions de service public

La **Ville 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 Eurométropole de Metz de l'intérieur dont la 12^e édition se tiendra le 9 octobre 2022. 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 évènement.

→ Plus d'informations sur marathon-metz.fr

Participez en tant que bénévole aux Festivités de la Mirabelle dont la 73^e édition aura lieu en août 2022. Coordination des animations, accueil des artistes, accueil du public dans les lieux d'animations, placement des acteurs des divers marchés.

→ Inscription auprès du **Service action culturelle** de la **Ville de Metz** au **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 auprès du **Service patrimoine culturel** de la **Ville de Metz** au **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 !

Association Bénévol'A Metz
59 rue Chambièrre
03 87 33 29 26

L'Association Bénévol'A 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...

Permanences : le lundi de 14h à 17h

Si vous souhaitez contacter directement les associations, un listing complet est disponible sur metz.fr



Informations pratiques

➔ Plus d'informations

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits

Hôtel de Ville

1 place d'Armes JF Blondel

Du lundi au vendredi :

8h - 12h et 13h - 17h

Mairie de quartier de Devant-les-Ponts

15 Chemin sous les Vignes

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier

de la Grange-aux-Bois

5 rue du Cuvion,

centre commercial de l'Horloge

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Magny

14 rue Jean d'Apremont

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier la Patrotte |

Metz Nord

76 route de Thionville

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Queuleu |

Plantières

1 rue du Roi Albert

Du lundi au jeudi :

8h - 12h et 13h - 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier du Sablon

4-6 rue des Robert

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Bellecroix

13 rue de Toulouse

Du lundi au mercredi :

8h – 12h et 13h – 17h

Jeudi : 11h – 19h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Bellecroix

13 rue de Toulouse

Du lundi au mercredi :

8h – 12h et 13h – 17h

Jeudi : 11h – 19h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Borny

4 boulevard de Provence

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Vallières

3 rue des Bleuets

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie annexe en gare de Metz

1 place du Général de Gaulle

Lundi, mardi, mercredi et vendredi :

11h – 15h et 15h30 – 19h

Jeudi : 15h – 19h

Centre Communal d'Action Sociale

24 rue du Wad Billy

Du lundi au vendredi :

9h – 12h et 13h30 – 16h30

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.