

# pass avant' âgés >

Pour les Messins  
de 65 ans et plus

Guide 2023

Sport  
Loisirs  
Culture

VILLE DE  
**METZ**  
Centre Communal  
d'Action Sociale



Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel  
gratuits

metz.fr

Metz est riche de son offre d'activités sportives, culturelles, de bien être ou encore de loisirs. En faciliter l'accès pour les seniors est l'objectif du Pass Avant'âges.

Le Pass Avant'âges s'adresse aux Messins de 65 ans et plus. Il propose un soutien financier de 25€ ou 50€ (pour les personnes non imposables) pour solvabiliser l'accès à certaines activités proposées par des partenaires conventionnés.

Ce livret présente les structures qui ont souhaité être actrices de ce dispositif et ainsi se faire connaître pour leur engagement à proposer des activités pour les seniors, qu'elles soient dédiées ou simplement adaptées pour tous.

Nous souhaitons ainsi contribuer à votre plein épanouissement au sein de notre belle « Ville amie des aînés ».



### **Khalifé Khalifé**

1<sup>er</sup> 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](http://metz.fr)



## Activités créatives

### Broderie | Tricot

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

### 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 | Cartonnage

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

### Reliure-Couture Tapisserie | Peinture

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 | Couture Cartonnage | Reliure

MJC Metz-Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> 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  
IUT Mesures physiques  
8 rue Marconi  
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

### Photographie Ateliers numériques, argentiques, procédés anciens, travail à la chambre

Photo-Forum

Centre socioculturel République  
6 rue des Robert | 06 95 78 35 00

## Chorale

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

ÉMARI | École de musique  
agrée à rayonnement  
intercommunal

48 rue Saint-Bernard  
03 87 66 94 93 | EMARI57.fr

### Ensemble vocal Intermède

74 rue de la Ronde | 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

MJC Metz-Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

## 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 autobiographique

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 Évêchés  
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

Famille lorraine de Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33



## 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

### Jeux de cartes

Famille lorraine de Metz-Borny

10 rue du Bon Pasteur  
03 87 74 44 33

### Jeux de société

MJC Metz-Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 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

UTL-Université du temps libre

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

### Latin

UTL-Université du temps libre  
IUT Mesures physiques

8 rue Marconi  
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 | 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 | Italien

MJC Metz-Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

### Anglais | Espagnol

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

## Lecture

ARCAL Metz | 06 87 20 11 71

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  
conservatoire@eurometropolemetz.eu

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

ÉMARI | 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



## 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

## OEnologie

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<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

Sport et culture  
C.S.C. de Magny  
44 rue des Prêles

## Théâtre

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

ÉMARI | 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

MJC Metz-Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

# III Sport

Metz, Terre de Jeux 2024 des prochains Jeux Olympiques de Paris, soutient des associations et clubs proposant 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 : ils 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

### Laido (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

Metz Mouvement Santé  
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

## Bowling

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

## Cyclisme

### Cyclo tourisme | VTT

Cyclo club de Metz  
14 rue Jean d'Aprémont  
06 24 99 45 42

### Balades découvertes

Formation  
Atelier participatif  
Metz à vélo | Maison du Vélo

3 avenue Leclerc de Hautecloque  
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 | 06 18 94 31 07

### Zumba | Line danse Hip Hop | Jazz Funk | Clipdance

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28



### Danses de salon

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

### MJC Metz Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

### Danse contemporaine

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

ÉMARI | École de musique  
agrée à rayonnement  
intercommunal

48 Rue Saint-Bernard  
03 87 66 94 93 | émARI57.fr

### 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 | 06 18 94 31 07

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 Bellicon | Pound | Gym seniors

CALP

2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

### Fitness | Stretching Zumba | Gym douce Gym tonic

Centre culturel  
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés  
03 87 65 56 84

### Gym douce | Gym seniors

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 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



F→H

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

Metz Mouvement Santé  
Complexe sportif

de la Grange-aux-Bois  
Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

KAIROS

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

MJC Metz-Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

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

Association Nancy-Metz à la Marche  
Complexe sportif Saint-Symphorien  
06 35 24 06 02

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

### Marche nordique

AS Cheminots Metz  
06 88 36 35 57

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

### 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 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

KAIROS  
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

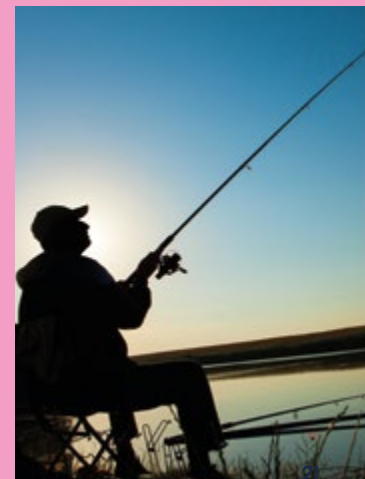
## Pilates

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

K→P



---

Metz Mouvement Santé  
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  
Énergie | 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

---



## 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

---

Aïki | 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

---

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

---

## 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

---

Association Budokan Metz  
06 76 54 87 11

---

Association gymnastique  
volontaire de la Seille  
50 rue Saint-André | 03 87 66 59 28

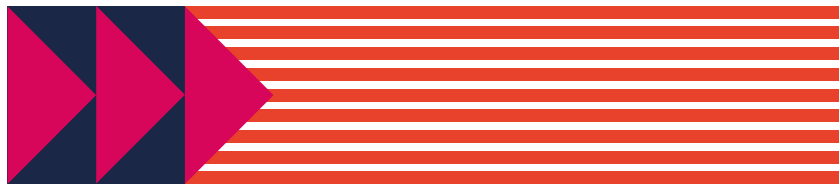
---

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

---

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

---





### L'Atelier du Tai Chi Chuan Qi Gong

2 rue de la Baronète  
1 rue du Coëtlosquet  
06 89 11 50 06

### Metz Mouvement Santé 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

### MJC Metz-Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

### Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin  
06 11 74 33 34

## 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

# o 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, évocation 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 payant au-delà  
de 8 documents empruntés  
Service & appel gratuits

Allo Mairie  
0 800 891 891 Service & appel  
gratuits

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

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

Médiathèque Agora  
4 rue Théodore de Gargan

Médiathèque Verlaine  
1 cour Élie 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 | IUT Mesures physiques  
8 rue Marconi  
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,  
évoquant le 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

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

Agence Inspire Metz  
Office de Tourisme  
2 place d'Armes J.F. Blondel  
03 87 39 00 00  
tourisme@inspire-metz.com

Visites guidées ou audioguidées  
à partir de 9€ par personne

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



\*Pass non utilisable



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

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

Club seniors  
Les Joyeux Aînés de Vallières  
90 rue de Vallières | 06 68 14 80 93  
Sorties à la journée

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

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

→ 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  
conservatoire@eurometropolemetz.eu

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

ÉMARI | 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

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 2023

## Séjours en France et à l'étranger

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

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

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

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



\*Pass non utilisable

# ◆ Bien-être

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

Pour ses seniors, Metz ambitionne de proposer les étapes d'un chemin pour un « vieillissement réussi » tant du point de vue de la santé individuelle que des relations sociales, en valorisant l'organisation et la mise en œuvre d'actions de prévention adaptées.

## Atelier mémoire

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Association familiale  
de Metz Vallières

90 rue de Vallières | 06 18 94 31 07

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

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

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<sup>e</sup> 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

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

Metz Mouvement Santé  
Complexe sportif de la GAB  
Rue de la Baronète  
06 29 27 14 23

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

## Relaxation

Centre culturel  
de Metz Queuleu  
53 rue des Trois Evéchés  
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

A→R



---

## 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

ARCAL | 06 87 20 11 71

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

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

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

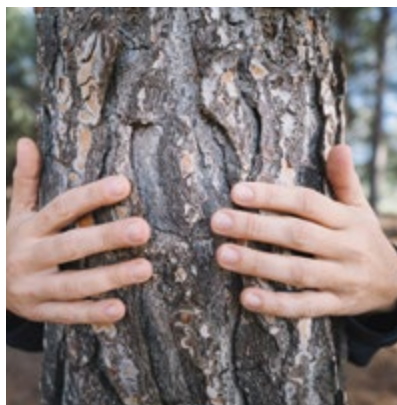
---

## Sylvothérapie

Les Cottages

de la Grange-aux-Bois

86 rue de Mercy | 03 87 74 85 88



---

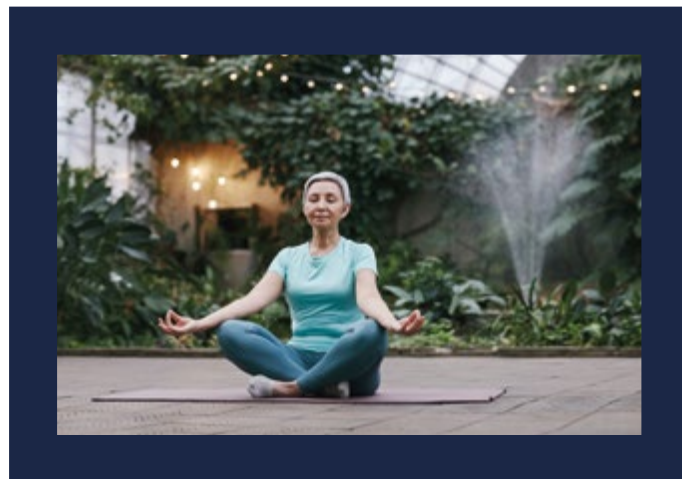
## Yoga

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

La Maison du Yoga

123 avenue de Strasbourg  
03 87 36 84 99

Metz Mouvement Santé

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

MJC Metz-Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> 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

# À 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<sup>e</sup> 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 m<sup>2</sup> 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 13<sup>e</sup> édition se tiendra le 8 octobre 2023. 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](http://marathon-metz.fr)

Participez en tant que bénévole aux Festivités de la Mirabelle dont la 74<sup>e</sup> édition aura lieu en août 2023. 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**  
38 rue Saint-Bernard

**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](http://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 de quartier de la Grange-aux-Bois

5 rue du Cuvion

*Du lundi au jeudi :*

8h – 12h et 13h – 17h

*Vendredi :* 8h – 12h

### Mairie annexe en gare de Metz

1 place du Général de Gaulle

*Du lundi au jeudi :*

11h – 15h et 15h30 – 19h

*Vendredi :* 8h – 12h

### 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.