

pass avant' âgés>

Pour les Messins
de 65 ans et plus

Guide 2024

Sport
Loisirs
Culture

VILLE DE
METZ
Centre Communal
d'Action Sociale



Allo Mairie

0 800 891 891

metz.fr

Service & appel
gratuits

Première « Ville amie des aînés » lauréate du niveau platine, Metz est fière de construire son projet municipal en faveur des aînés avec vous.

C'est dans cette concertation quotidienne et riche, qui vit au travers du Conseil des seniors mais aussi des clubs seniors ou encore de cafés-rencontre, que le débat qui est né nous permet d'avancer pour une prise en compte toujours meilleure des problématiques liées à des sujets aussi vastes que l'habitat, l'accès à la culture, l'emploi, la mobilité ou encore le lien social.

C'est en ce sens que la Ville de Metz a souhaité proposer aux Messines et aux Messins de 65 ans et plus le Pass Avant'âges, soutien financier qui permet de faciliter l'accès à différentes activités grâce à des partenariats conventionnés.

Vous trouverez dans ce livret les structures qui ont souhaité s'engager en faveur de ce dispositif. Je les remercie à cet égard chaleureusement pour leur participation à l'engagement de Metz en faveur du bien vieillir.

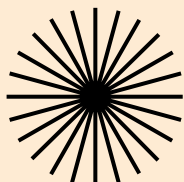
Une amitié, cela se construit à plusieurs, par le dialogue, l'écoute et la fidélité. La Ville de Metz s'engage depuis près de 10 ans en ce sens et continuera à poursuivre et amplifier à vos côtés les actions menées pour mériter toujours mieux ce label dont elle est particulièrement fière.



François Grosdidier
Maire de Metz
Président de l'Eurométropole de Metz
Président du Centre Communal d'Action Sociale
Membre honoraire du Parlement

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'FG', written over a horizontal line.

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 vous servir de 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.

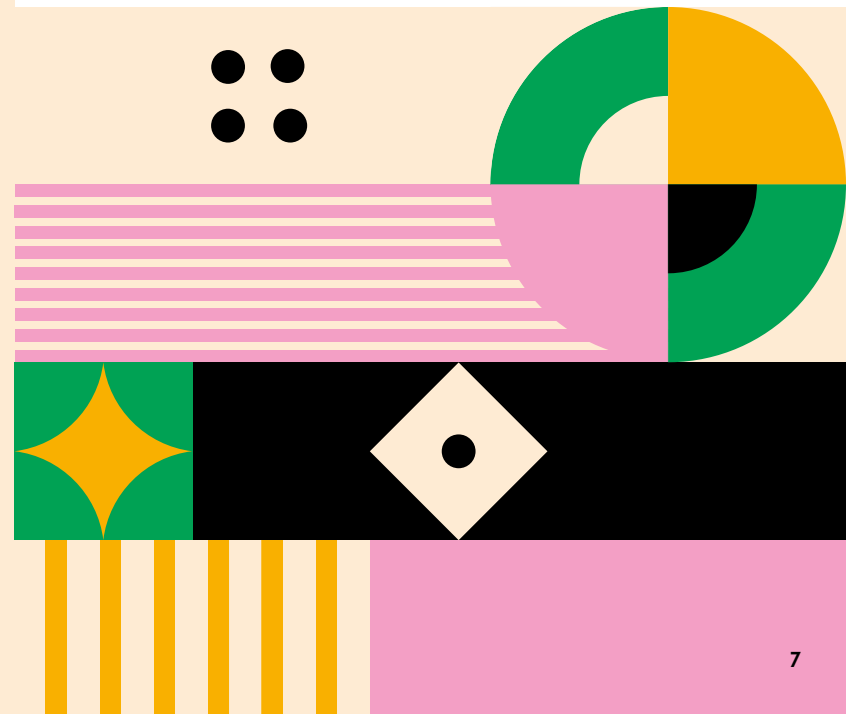
Ateliers créatifs, manuels, informatiques, jeux, théâtre, chant ou poésie, chacun pourra y trouver le loisir qui lui convient. Ces animations sont autant de rendez-vous collectifs qui renforcent le lien social.

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

Dessin

AVF
Accueil des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître
03 87 75 39 95

Art Tiffany | Peinture sur porcelaine

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

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

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(s) | Gravure Peinture à l'eau et à l'huile

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

KAIROUS
13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître
03 87 75 39 95

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

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

Arcal Metz
06 83 55 99 42 | 06 68 96 26 30

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Peinture | Couture Cartonnage | Reliure

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

Poterie | Dessin Peinture Insignes militaires

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

Reliure

Université de Lorraine
Sciences Avec et Pour
la Société (SAPS)
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

Activités manuelles avec matériaux recyclés | Fabrication de produits ménagers et d'hygiène

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Journal créatif

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

Audiovisuel

Photo numérique et argentique

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

Stage photo Ateliers numériques

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Chorale

Chœurs de la Marjolaine
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles | 06 86 12 47 50

Chorale Arcalienne

07 71 15 31 76

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 agréée à rayonnement intercommunal

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

Chœur Intermède

Centre de la Famille Lorraine
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^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Cuisine

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

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

Atelier d'écriture

Centre culturel de Metz
Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Sport et culture

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

Généalogie

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Informatique

Arcal Metz

Centre socioculturel
Sainte-Barbe

4 rue Rochambeau | 06 81 64 40 95

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 32 05 00 54

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

AVF Accueil des Villes Françaises

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

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^e Corps américain
03 87 62 71 70

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

AVF Accueil des Villes Françaises

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

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

Université de Lorraine
Sciences Avec et

Pour la Société (SAPS)
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

Latin

Université de Lorraine
Sciences Avec et

Pour la Société (SAPS)
8 rue Marconi

03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

Langues étrangères

Anglais

Arcal Metz | 06 83 55 99 42

Anglais | Allemand

AVF Accueil
des Villes Françaises

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95



Anglais | Allemand Italien | Espagnol Japonais | Russe

Association ENAIP

10 rue Robert Desgabets
03 87 62 19 04 | enaip.fr

Anglais | Italien

Centre culturel de Metz
Queueleu

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^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Anglais | Espagnol

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 06 11 74 33 34

Français Langue étrangère

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Lecture

Arcal Metz | 06 02 05 33 75

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

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles | 06 70 26 39 61

Université de Lorraine
Sciences Avec et

Pour la Société (SAPS)

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

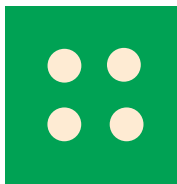
Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

AVF Accueil
des Villes Françaises

Initiation au solfège

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95





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

Théâtre

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

ÉMARI | École de musique agréée à rayonnement intercommunal
48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | EMARI57.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^e Corps Américain
03 87 62 71 70

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

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

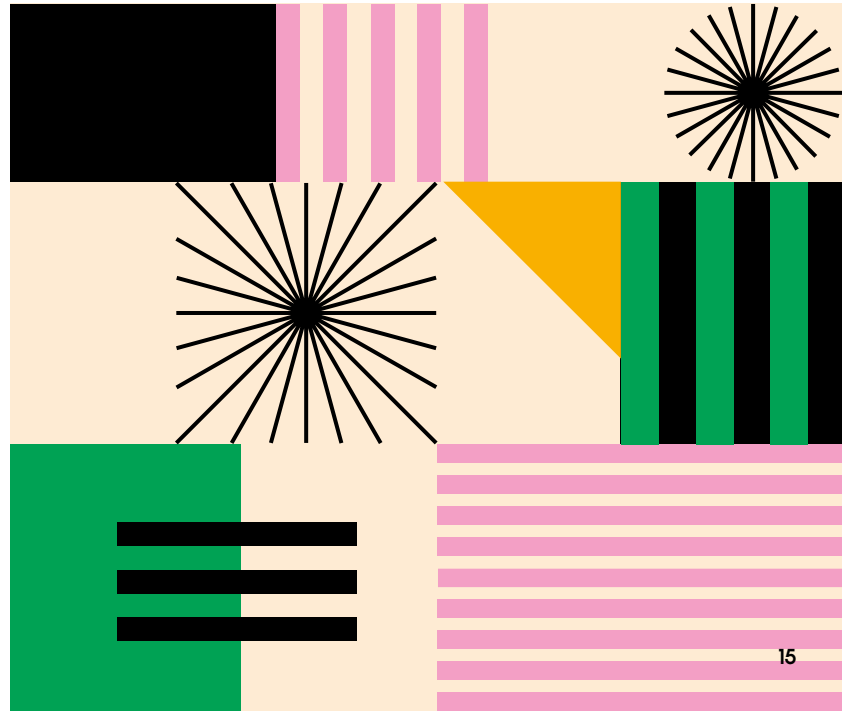
MJC Metz-Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

III Sport

Metz, Terre de Jeux 2024 des Jeux Olympiques de Paris, et ville étape de la Flamme Olympique, 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

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

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

Arts martiaux vietnamiens

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

Athlétisme

Metz Métropole
Stade Dezavelle 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

Badminton

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

Bateau

Location pédal'eau 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

Bowling

Arcal Metz | 06 67 35 37 99

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Cyclisme

Arcal Metz | 06 41 57 17 61

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 Hauteclouque
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^e Corps américain
03 87 62 71 70

Danse contemporaine

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

ÉMARI | École de musique
agréée 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

A→D

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

Stretching | Gym douce Gym d'entretien

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Zumba | Gym douce

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Gym douce | Gym séniors

Centre socioculturel

Arc en ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

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 | 06 43 80 39 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

Fédération Seniors Moselle

3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00

Famille lorraine
de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde | 06 60 70 93 34



F→H

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

KAIROIS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Metz gym

5 avenue Louis Le Débonnaire
06 86 66 59 50

Les Arènes de Metz

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^e 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

Gymnastique douce adaptée aux personnes qui ont des problèmes cardiaques

CEPA | Club Cœur

entretien physique adapté

4 rue des Robert | 06 52 37 08 60

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 | Taekwondo

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Marche

Marche

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Centre socioculturel
Arc en ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00

Association Nancy-Metz
à la Marche
Complexe sportif Saint-Symphorien
03 87 68 09 05

Randonnée

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

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

Arcal Metz | 06 67 35 37 99

Marche nordique

Club vosgien de Metz
06 43 67 00 71

AS Cheminots Metz
06 87 25 36 13

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 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

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

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

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

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

Centre socioculturel
Arc en ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

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 Queueleu
53 rue des Trois Evêchés
03 87 65 56 84

Aquagym
CEPA | Club Cœur
entretien physique adapté
4 rue des Robert | 06 52 37 08 60

**Natation | Aquagym
Aquabike**
Club Gambetta
1 rue du Pré Chaudron | 06 27 23 30 52

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

Arcal Metz | 06 49 74 13 52

Natation | Aquagym
SN Metz
Square du Luxembourg
03 87 30 30 82

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95



P→S

Renforcement musculaire

Centre socioculturel
Arc en ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

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

Boxe self-defense

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

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00

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

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



Tennis

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

Tennis de table

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

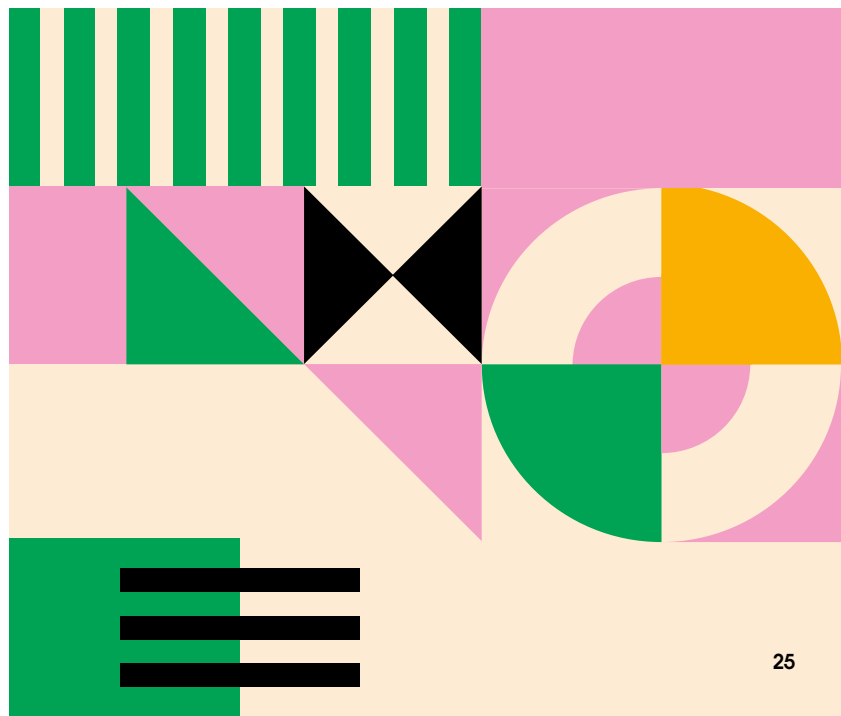
Yoga & relaxation

Voir rubrique Bien-être
page 30

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 Evêchés
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

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

Médiathèque Agora
4 rue Théodore de Gargan

Médiathèque Verlaine
1 cour Élie Fleur

Médiathèque du Sablon
Centre socioculturel
République
4-6 rue des Robert

Bibliothèque de Borny
Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur

Conférences

Université de Lorraine
Sciences Avec
et Pour la Société
03 72 74 05 19 | 03 72 74 06 61
dvuc-culture-moselle-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

Musées et Galeries

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

ÉSAL | École Supérieure
d'Art de Lorraine*

1 rue de la Citadelle | 03 87 39 61 30

Entrée libre

49 Nord 6 Est | Frac Lorraine*
1 bis rue des Trinitaires | 03 87 74 20 02

B→S

Sorties touristiques, culturelles et historiques

Entrée libre

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

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95



*Pass non utilisable



Sorties à la journée

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

Arcal Metz
06 81 90 76 50 | 06 83 55 99 42

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

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint Martin | 03 87 65 49 00

*Pass non utilisable

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

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 | Karaoke
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 2024

Passages Transfestival
07 49 79 04 58 | Du 10 au 26 mai

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 | 07 50 95 09 30

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 qui a obtenu récemment le niveau platine du label « Ville amie des aînés », la plus haute distinction.

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
Centre socioculturel
Sainte Barbe
4 rue Rochambeau | 06 67 35 37 99

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 Evêchés | 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

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint Martin | 03 87 65 49 00

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

Hypnose

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

Méditation

Centre de méditation Kadampa
06 64 12 52 81

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

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 Evêchés
03 87 65 56 84

A→R

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

ARCAL | 06 81 64 40 95

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



Yoga

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

Centre culturel
de Metz Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
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 | 06 43 80 39 47



Yoga de Samara |
Yoga de l'éternelle
jeunesse | Méditation
en mouvement
et en musique
C.Y.D.E
2 rue Georges Duroc
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^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 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

Jardin partagé | verger participatif

Fort de Queuleu*

Allée Jean Burger

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Jardin des Tanneurs*

Rue des Tanneurs

CPN Coquelicots

Rue des Pins | 03 87 39 05 97

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.

Devenez bénévole pour les Festivités de la Mirabelle

Participez à la 75^e édition qui aura lieu en août 2024 et gérez la coordination des animations, l'accueil des artistes et du public dans les lieux d'animations...

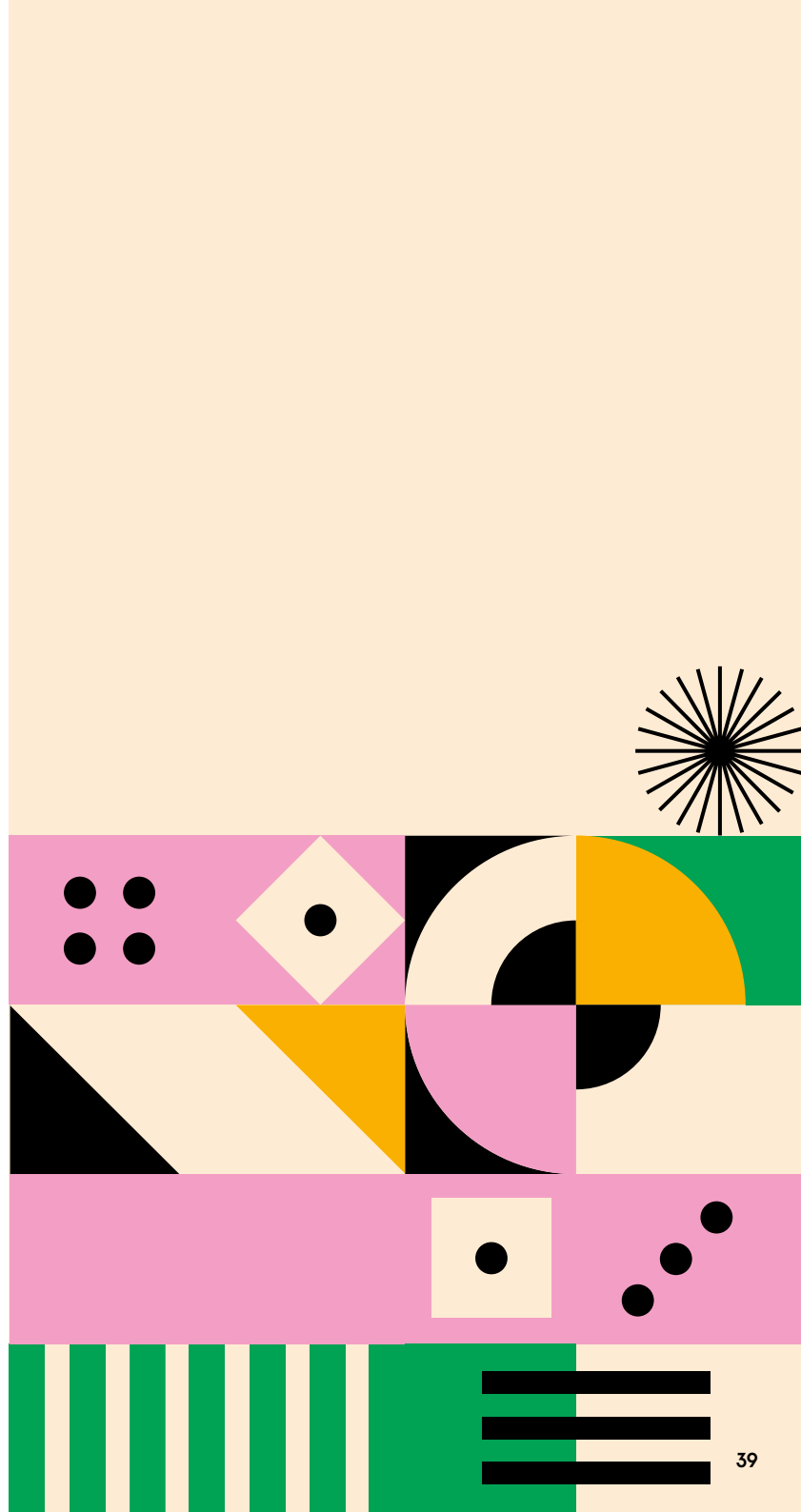
→ Inscription auprès du **Service action culturelle** de la **Ville de Metz** au **03 87 55 52 85**



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 aidez 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**



Informations pratiques

→ Plus d'informations

Allo Mairie

0 800 891 891 

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 Borny

Pôle des Lauriers

3 bis rue d'Anjou

Du lundi au jeudi :

8h15 – 12h et 13h30 – 17h

Vendredi : 8h15 – 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

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.