

GUIDE DU QUARTIER

Hauts de Vallières



V6 - FR

PRÉAMBULE

Bienvenue sur les Hauts de Vallières. Un quartier vert et dynamique de 1200 habitants, animé par de nombreuses associations regroupées dans le collectif le Goût des Autres.

Ce guide est une présentation des activités, lieux importants et contacts utiles. C'est un outil qui a besoin de vous pour s'améliorer. Contactez Cyril de Intemporelle (06 23 98 30 49) si vous avez des commentaires ou des remarques.

Ceci est une version française. Des versions dans d'autres langues seront bientôt disponibles. Si vous avez besoin de renforcer votre français, sachez que des cours de langue sont donnés au cœur du quartier.

COURS DE FRANÇAIS

Avec Nouvelle Vie du Monde

Apprentissage et perfectionnement de la langue française orale et/ou écrite.



Espace Associatif Éco-Citoyen
Rue des Pins



Marie-Noëlle Honnert
06 80 15 50 20
marienoelle.honnert@laposte.net



Mardi : 14h - 15h30
Jeudi : 14h - 15h30



SOMMAIRE

PRÉAMBULE

Cours de Français

p.1

SANTÉ

Médecins

Infirmier

Masseur / Kinésithérapeute

Pharmacie

Urgences

p.3

TRANSPORT EN COMMUN

Ligne C11 & N71

Navette N18 & Informations

p.7

ADMINISTRATIF & CADRE DE VIE

Mairie de quartier

Écrivain public

Assistants sociales

Puériculture de la PMI

Passage ouvert

Vivest

Conseil citoyen

Police Municipale

p.9

SOUTIEN JEUNESSE

Mission locale

Prévention spécialisée

Crèche de Vallières

Accompagnement à la scolarité

CLAS

École des sports

p.13

MAGASINS

Épicerie Sociale de Metz

Marché solidaire des Hauts de Vallières

Alimentaire

Plantes

Boulangerie

Tabac

p.17

LOISIRS

Club Hérissons

Rendez-vous des ados

Atelier cuisine

Soirée jeux de société

Terrain d'Aventure

Croisée chemins de vie

Pausez-vous

Jardin partagé

Pause calin

Atelier couture

p.21

PLAN

p.25

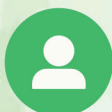
DES QUESTIONS ?

p.26



SANTÉ

CABINET MÉDICAL



Regroupement de médecins généralistes

Yann Jacques SCHMITT, Pierre LEYENDECKER, Pascale MARCONATO



48 rue des Frênes
03 87 37 78 37



Du lundi au vendredi
08h - 19h



PHARMACIE

WELLPHARMA



2 rue des Marronniers
03 87 76 09 65



Du lundi au vendredi : 08h30 - 12h30 | 14h - 19h30
Samedi : 08h30 - 12h30



CABINET INFIRMERS

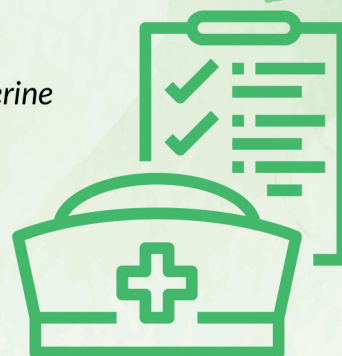


Regroupement de trois infirmiers

FALENTIN Arthur, FALENTIN Charlotte, GODEFERT Severine



2 rue des Marronniers
06 38 94 31 15



CABINET INFIRMIER



Regroupement de deux infirmiers

GWIZDZ Stéphanie et GIRCOURT-LORRAIN Rachel



2 rue des Marronniers
03 87 74 02 49



MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE



Regroupement de plusieurs professionnels

BAILLARD Alexandra, MATYJASIK Thomas, TRINKAUS Maxence et leurs collaborateurs



2 rue des Marronniers
03 87 50 21 45



Du lundi au vendredi
08h - 19h



PHARMACIE DE GARDE



Toute les semaines c'est une différente Pharmacie qui est de garde
Il faut composer l'un des numéros suivants pour la connaître. Attention les numéros sont surtaxés.



08 91 15 05 69 (0,80€ la minute)
3237 (0,35€ la minute), Numéro National



Service d'aide médicale urgente
Numéro gratuit joignable 24h/24 et 7j/7.



15



POMPIERS



A contacter en cas d'accident
Numéro gratuit, joignable 24h/24 et 7j/7.



18



SECOURS



Dans n'importe quelle situation d'urgence vous pouvez composer le numéro suivant
Vous serez redirigé vers le service adéquat. Fonctionne dans toute la zone européenne.



112



URGENCES PAR SMS

Ce numéro est dédié aux personnes sourdes ou malentendantes ou aux personnes qui veulent rester discrètes
Appel discret



114



TRANSPORT EN COMMUN



C 11

LIGNE C11

Relie Saint Julien à Devant-les-Ponts

Il y a deux arrêts aux Hauts de Vallières, l'arrêt Marroniers et l'arrêt Pins.

Pour vous rendre en ville, vous devez le prendre direction Devant-les-Ponts.

Environ un bus toutes les 30 minutes.
Environ 25 minutes pour se rendre à la gare.

N 71

NAVETTE N71

Relie Saint Julien au Marché de Borny

Il passe par le quartier de Bellecroix.

Pour vous rendre au marché, vous devez le prendre direction
Marché de Borny.

Environ un bus toutes les heures.
Environ 20 minutes pour se rendre au marché

Attention : ne circule que les jours de marché, le mardi et le
vendredi



NAVETTE N18

Relie Saint Julien à Devant-les-Ponts

Il y a deux arrêts aux Hauts de Vallières, Marroniers et Pins.

Utile pour pour rejoindre l'université du Saulcy.

Deux passages le matin vers 8h.

Deux passages le soir vers 17h.

N 18



PLUS D'INFORMATIONS



APPLICATION LE MET'



08 00 00 29 38 (numéro gratuit)



SITE INTERNET

<https://www.lemet.fr/>



ADMINISTRATIF ET CADRE DE VIE

MAIRIE DE QUARTIER



Disponible pour beaucoup de démarches administratives
A votre écoute pour tous problèmes rencontrés sur le quartier de Vallières.



3 rue des Bleuets (bas de Vallières)
08 00 89 18 91



Du lundi au jeudi : 08h - 12h | 13h - 17h
Vendredi : 08h - 12h



mqvallieres@mairie-metz.fr



ÉCRIVAIN PUBLIC

A votre disposition gratuitement pour vous aider à comprendre et rédiger vos documents administratifs



Pôle « Henri CAMUS »
21 rue des Marronniers (au rez-de-chaussée de la tour)
03 87 63 72 15



lundi et mercredi : 14h15 - 17h15
mardi : 9h - 12h



ecri.pub.pioche@gmail.com



ASSISTANTES SOCIALES



En cas de difficulté financière ou administrative
Ce service vous accompagne dans l'accès à vos droits.



36 place Saint Thiébault (en ville)
Pôle « Henri CAMUS »
21 rue des Marronniers



du lundi au vendredi : 9h à 11h30 | 14h - 16h30



cms-accueil-metz-saintthiebault@moselle.fr



03 87 35 02 90

CENTRE
MOSELLE
SOLIDARITÉS

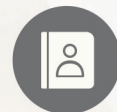
Moselle
L'Europe département

PUÉRICULTRICE DE LA PMI

Assure le suivi des femmes enceintes, des parents et des enfants de moins de 6 ans



36 place Saint Thiébault (en ville)
03 87 35 02 90



du lundi au vendredi : 9h à 11h30 | 14h - 16h30



cms-accueil-metz-saintthiebault@moselle.fr



PASSAGE OUVERT

L'espace de Vie Sociale (EVS) est une structure de proximité qui touche tous les publics
Elle propose et coordonne des actions collectives afin de renforcer la cohésion du quartier (lien social, lien familial, solidarité de voisinage, etc...).
C'est un repère important qui centralise les informations pour les habitants et les acteurs.



Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des pins



du mardi au samedi : 08h - 17h



annefrey.cpncoquelicots@gmail.com
03 87 39 05 97
06 03 76 09 95



VIVEST



Le bailleur social

Le propriétaire des bâtiments. Prendre contact avec eux pour toutes questions liées à votre logement.



21 rue des Marronniers

09 77 42 57 57

N° d'urgence : 08 06 70 15 25



Du lundi au vendredi : 10h - 12h

Vivest

Groupe ActionLogement

CONSEIL CITOYEN



Travaille sur la vie du quartier en abordant différentes thématiques
Habitat, emploi, cadre de vie, santé, scolaire. Tous les résidents peuvent en faire partie.



Pôle « Henri CAMUS »
21 rue des Marronniers

Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des pins



Dates en fonction de la disponibilité des membres



zbacha@cojepmoselle.org



06 77 20 29 97



CONSEILS CITOYENS

POLICE MUNICIPALE

Police de proximité

Une équipe est attribuée au quartier de Vallières. Disponible 24h/24.

Veillez les appeler avant de contacter la police nationale.



03 87 55 84 84



SOUTIEN JEUNESSE

MISSION LOCALE DU PAYS MESSIN



Aide à la recherche d'emploi pour les jeunes de 16 à 25 ans



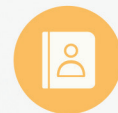
Pôle « Henri CAMUS »
21 rue des Marronniers



Permanences le mardi de 14h à 17h



christelle.mirande@mlpm.fr



Christelle MIRANDE
03 87 74 56 40



Mission Locale
du Pays Messin

GRAND EST

ÉQUIPE DE PRÉVENTION SPÉCIALISÉE

À destination des jeunes de 10 à 21 ans et de leurs familles.

L'équipe de Prévention est à votre écoute, vous accompagne, vous oriente dans différents domaines, scolarisations, stage, formation, accès aux droits, santé, familial, administratif, judiciaire, etc...



myriam.michel@cmsea.asso.fr

Pôle « Henri CAMUS »
21 rue des Marronniers



Myriam MICHEL
06 04 59 54 03

mardi : 14h - 17h
jeudi : 14h - 17h



ahmed.lekhal@cmsea.asso.fr



Ahmed LEKHAL
06 46 90 04 03

CMSEA 

CRÈCHE DE VALLIÈRES



L'équipe sur place vous indiquera comment y inscrire votre enfant
Passez prendre des renseignements.



36 rue des Marronniers
03 87 74 30 05



du lundi au vendredi : 7h30 - 18h30



hgvallieres@mairie-metz.fr

 VILLE DE
METZ

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

À destination des collégiens et lycéens
Avec la présence d'éducateurs.



Pôle « Henri CAMUS »
21 rue des Marronniers (au rez-de-chaussée de la tour)



lundi : 17h - 19h
sauf vacances scolaires



myriam.michel@cmsea.asso.fr



Myriam MICHEL
06 04 59 54 03



ahmed.lekhal@cmsea.asso.fr



Ahmed LEKHAL
06 46 90 04 03

CLAS



Soutien scolaire pour les primaires
Inscription directement à l'école.



03 87 66 64 19



association@peplorest.org



ECOLE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Activités sportives gratuites pour les jeunes de 6 à 25 ans



Gymnase
10 bis rue des Carrières



Mardi : à partir de 17h30
Jeudi : à partir de 17h30



De nouveaux horaires a venir, contactez nous.

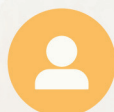
ecoledessports@mairie-metz.fr
aelbaissari@mairie-metz.fr



Educateur sportif : 06 50 46 62 06
Responsable EDJ : 06 46 44 75 46

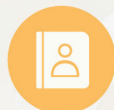


ACCUEIL PÉRISCOLAIRE



Accueil les soirs de maternelle et primaire

Inscription directement à l'école, durant les temps d'accueil.



06 03 02 61 13



du lundi, mardi, jeudi et vendredi : 16h30 - 18h45
Hors vacances scolaire



periscolaire.metzvallieres@peplorest.org



MAGASINS

ÉPICERIE SOCIALE DE METZ

Nourriture et produits d'hygiène à petits prix, sur inscription

Pour en profiter, il faut d'abord contacter l'assistante sociale de secteur : 03 87 35 02 90.

Pour le bénévolat, contactez le numéro ci-dessous :



30 rue des Marronniers
09 67 33 75 48

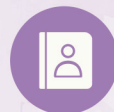


MARCHÉ SOLIDAIRE DES HAUTS DE VALLIÈRES

Réservé aux minima sociaux - Légumes à petits prix



Rue des Marroniers (devant la tour)
07 87 35 67 18



vendredi : 9h30 - 12h30
Reprise au printemps



LIDL

C'est le supermarché le plus proche

Il existe un sentier au bout de la rue Nicolas Mangenot qui permet de le rejoindre rapidement à pieds.

Attention ce chemin est difficilement praticable en poussette.



1 route de Bouzonville
Saint Julien



du lundi au samedi : 8h30 - 20h



LE CHALET GOURMAND

Boulangerie

Pains et pâtisseries.



2 rue des Marronniers



du mardi au vendredi: 06h30 - 13h | 15h - 19h

samedi : 06h30 - 13h

dimanche : 07h - 12H



APF

Vend une large gamme de fleurs et plantes potagères cultivées sur place par des personnes travaillant sur site

4 allée du château
Saint Julien



du lundi au vendredi : 9h - 17h
samedi : 9h - 12h



esat-apf57@wanadoo.fr



03 87 75 33 24



Le MONTANA



LE MONTANA

Restaurant pizzeria

Pizzas et plats italiens, sur place ou à emporter.

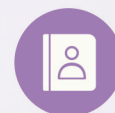
11 rue des Frênes
Saint Julien les Metz



tous les jours : 11h30 - 14h | 18h - 22h
Fermé : lundi soir, dimanche soir, samedi midi



03 87 36 14 46



TABAC BAR AMU

Bar tabac



11 rue des Frênes
Saint Julien les Metz



du lundi au jeudi : 08h30 - 20h30
du vendredi au samedi : 08h30 - 21h
dimanche : 08h30 - 12h



Ne sont présentés ici que quelques activités régulières. D'autres actions ponctuelles sont disponibles durant l'année. Les vacances scolaires sont également enrichies par d'autres animations. Renseignez-vous auprès des associations locales.

CLUB HÉRISSEONS

Pour connaître et profiter de la nature, jouer et apprendre en s'amusant par des activités dans et avec la nature
(de 6 à 10 ans)



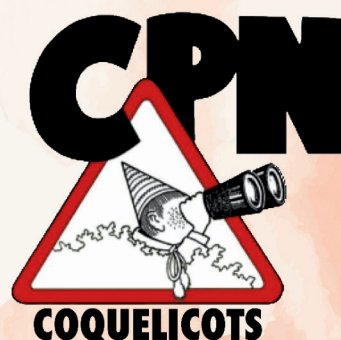
Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



Mercredi : 10h - 17h



Renseignement
du lundi au vendredi de 9h à 13h
03 87 39 05 97



RENDEZ-VOUS DES ADOS

Pour se poser et ne rien faire, jouer au ping-pong, discuter de projets, d'envies, etc...

Mercredi : Activité manuelle

Vendredi : Club Chill

Samedi : Activité en extérieur



Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



mercredi et samedi : 14h - 17h
vendredi : 18h - 20h



Elise
06 70 82 19 51



ATELIER CUISINE

Environ une fois par mois, en fonction des évènements, venez partager vos recettes.



Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



vendredi à partir de 14h
Une fois par mois environ



Marie-Noëlle
06 80 15 50 20



nouvelleviedumonde@gmail.com



SOIRÉE JEU DE SOCIÉTÉ

*Moment en famille avec jeu de société et collation.
Réservé aux parents, aux enfants accompagnés.*



Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



Mardi : 17h - 20h



03 87 39 05 97



TERRAIN D'AVENTURE

Espace de jeu libre.



Derrière le Jardin partagé



Durant les vacances scolaires



Elise
06 70 82 19 51



CROISÉE DES CHEMINS DE VIE

Échange autour d'un goûter.

Ouvert à tous.



Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



Lundi : 16h - 18h



Cyril
06 23 98 30 49

 Association
INTEMPORELLE



PAUSEZ-VOUS

Café klatsch pour discuter en partageant un café ou un thé.



Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



vendredi : 10h - 12hh



03 87 39 05 97



JARDIN PARTAGÉ

Pour jardiner, être dans la nature, découvrir et profiter du jardin.



Espace naturel pédagogique et convivial
Rue des Pins (en face de l'arrêt de bus « Pins »)



mercredi, vendredi et samedi : 14h - 17h



Anne
06 03 76 09 95



PAUSE CALIN

Pour accompagner aux soins des animaux : nourrissage et nettoyage des enclos, découvrir et profiter de nos amis les chèvres, les poules, les ânes, etc...



Espace naturel pédagogique et convivial
Rue des Pins (en face de l'arrêt de bus « Pins »)



mercredi et samedi : 10h - 12h



03 87 39 05 97



ATELIER COUTURE

Initiation à la couture et à l'utilisation d'une machine à coudre..

Espace Associatif Eco Citoyen
Rue des Pins



lundi : 14h - 16h



nouvelleviedumonde@gmail.com



Marie-Noëlle
06 80 15 50 20



PLAN



DES QUESTIONS ?

Prenez contact avec les médiateurs sociaux du quartier.

Ces professionnels ont pour mission d'accueillir, d'écouter et d'orienter.

Quel que soit votre questions, votre problème ou votre souhait, ces personnes peuvent vous mettre en contact avec l'institution appropriée.



Cyril (Intemporelle - Vie sociale)
06 23 98 30 49
cyril.intemporelle@gmail.com

Adji (CPN - Vie sociale)
07 69 62 22 77
adji.cpncoquelicots@gmail.com



Matthieu (Intemporelle - Vie sociale)
06 73 09 35 30
matthieu.intemporelle@gmail.com

Elyse (CPN - Pôle ado)
06 70 82 19 51
cpnelise@gmail.com



Zakaria (COJEP - Amélioration du quartier)
06 77 20 29 97
zbacha@cojepmoselle.org



Les éducateurs du CMSEA ont également les compétences pour vous orienter



Myriam (CMSEA - Prévention spécialisée)
06 04 59 54 03

Ahmed (CMSEA- Prévention spécialisée)
06 46 90 04 93
ahmed.lekhal@cmesa.asso.fr



COLLECTIF ASSOCIATIF



MEMBRES CONCERNÉS :



**UN GRAND MERCI AUX FINANCEURS QUI ONT PARTICIPÉS
À LA CRÉATION DE CE GUIDE**



*Ce document a été créé par l'Association Intemporelle et le Collectif Associatif des Hauts de Vallières,
le Goût des Autres*