

# Bords de Maine

ANGERS SENIORS  
ANIMATION /  
CCAS

PROGRAMME  
Novembre 2021

MAR  
2  
NOV

De 9h30 à  
10h30 ou de  
10h45 à 11h45

**Mémoire en forme**  
Institut municipal, place Saint-Eloi  
Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

3 € /  
3,30 €

De 10h30 à  
11h30

**Lombal Gym :**  
**renforcer son dos pour mieux**  
**appréhender les gestes du quotidien**  
Espace welcome

3 € /  
3,30 €

De 15h à 17h

**Récit de voyage : le Pérou**  
Espace welcome

Gratuit

MER  
3  
NOV

1h au choix :  
de 9h à 12h

**Soutien numérique individuel**  
Espace welcome

Gratuit

De 15h à 17h

**50 ans de chansons françaises**  
**avec Rétro Show**  
Espace welcome

7 € /  
7,70 €

JEU  
4  
NOV

De 9h30 à  
10h30 ou de  
10h45 à 11h45

**Réveil corporel**  
Espace welcome

3 € /  
3,30 €

De 11h à  
17h30

**Repas et promenade en bateau**  
**à Montjean-sur-Loire**  
RDV devant l'Espace du Bien-Vieillir Robert-Robin,  
16 bis avenue Jean XXIII  
Bus 5 ou tram, arrêt Jean XIII

49 € /  
53,90 €

De 15h à 17h

**Jeux de mots**  
Espace welcome

Gratuit

VEN  
5  
NOV

De 10h30  
à 12h

**Atelier créatif :**  
**arbre à papillons décoratif**  
Espace welcome

1,50 € /  
1,65 €

VEN  
5  
NOV

De 15h à 17h

## Visite guidée des archives départementales

**RDV 106 Rue de Frémur**

Bus 10 et 11, arrêt Frémur

Gratuit

LUN  
8  
NOV

De 10h30  
à 11h30

## Gym en ville

**RDV place Lorraine**

Bus 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12 ou tram,  
arrêt Foch-Maison bleue ou Lorraine

3 € /  
3,30 €

De 15h  
à 16h45

## Marche tonique 6km au Lac de Maine

**RDV parking côté pyramide, 75 avenue du lac de Maine**

Bus 6 et 15, arrêt lac de Maine nautique

3 € /  
3,30 €

De 15h  
à 17h

## Conférence numérique : les achats sur internet

**Espace welcome**

Gratuit

MAR  
9  
NOV

De 9h30 à  
10h30 ou  
de 10h45 à  
11h45

## Mémoire en forme

**Institut municipal, place Saint-Eloi**

Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

3 € /  
3,30 €

De 10h30  
à 12h

## Rencontre avec les ambassadeurs des villes jumelles d'Angers

**Espace welcome**

Gratuit

De 15h à 17h

## Jeux de société au Welcome

**Espace welcome**

Gratuit

MER  
10  
NOV

1h au choix :  
de 9h à 12h

## Soutien numérique individuel

**Espace welcome**

Gratuit

De 10h à 15h

## Visite guidée de la station d'épuration de la baumette suivi d'un repas au Petit Ranch

**RDV 55 promenade de la baumette**

Bus 5, arrêt centre de tri - navette voiture jusqu'au lieu de RDV

20 € /  
22,00 €

VEN  
12  
nov

De 10h30  
à 12h

## Atelier découverte des huiles essentielles

Espace welcome

5 € /  
5,50 €

De 15h  
à 17h30

## Ambiance Jazz des années 30-40 avec le groupe Steamboat band

Espace welcome

10 € /  
11,00 €

LUN  
15  
nov

De 10h30  
à 11h30

## Gym en ville

**RDV entrée du jardin des plantes, boulevard Carnot**

Bus 1, 2, 7, 9 et 10, arrêt Mendès-France  
ou tram, arrêt centre des congrès

3 € /  
3,30 €

De 15h  
à 16h45

## Marche tonique de 6 km à proximité de Terra Botanica



**RDV arrêt tram Terra Botanica, boulevard E. Boselli**

3 € /  
3,30 €

De 15h à 17h

## Conférence : Louis XIV Le Grand avec Marouane Ouled Amor

Espace welcome ou de chez vous, en visioconférence

3 € /  
3,30 €

MAR  
16  
nov

De 9h30 à  
10h30 ou de  
10h45 à 11h45

## Mémoire en forme

**Institut municipal, place Saint-Eloi**

Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

3 € /  
3,30 €

De 10h30  
à 12h

## Comme à la télévision : jeu SLAM au Welcome

Espace welcome

Gratuit

De 15h à 17h

## Voyage musical dans les années 60-70 avec Freddy Bignon et Yoann Monnier

Espace welcome

10 € /  
11,00 €

MER  
17  
nov

1h au choix :  
de 9h à 12h

## Soutien numérique individuel

Espace welcome

Gratuit

De 15h  
à 16h30

## Balade et papotage sur la voie verte



**RDV devant la patinoire ICEPARK**

Tram, arrêt berges de Maine

Gratuit

MER  
17  
nov

De 15h  
à 16h30

## Atelier créatif : origami avec votre ancien livre de poche

Espace welcome

1,50 € /  
1,65 €

JEU  
18  
nov

De 9h30  
à 10h30 ou  
de 10h45  
à 11h45

## Réveil corporel

Espace welcome

3 € /  
3,30 €

## Visite guidée de l'entreprise Giffard, fabriquant de liqueurs et sirops

De 10h  
à 12h15

**RDV Chemin du Bocage, ZA la violette à Avrillé**

Tram, arrêt Bois du roy - navette voiture jusqu'au lieu de RDV

5 € /  
5,50 €

De 15h  
à 17h

## Que faire à Angers en décembre ?

Espace welcome

Gratuit

VEN  
19  
nov

De 9h30  
à 11h30

## Découverte de la Maison de quartier "Le Trois Mâts"

**RDV à La maison de quartier, place des Justices**

Bus 2, 5 et 10, arrêt les Justices

Gratuit

De 15h  
à 16h30

## Atelier d'échanges : légumes verts et légumes féculents, qui sont-ils ?

**Résidence autonomie Bellefontaine, 2 rue de la rame**

Bus 4, arrêt Maison des Arts ou Bus 6 et 12, arrêt Sécurité Sociale

3 € /  
3,30 €

LUN  
22  
nov

De 10h30  
à 11h30

## Gym en ville

**RDV place Lorraine**

Bus 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12 ou tram,  
arrêt Foch-Maison bleue ou Lorraine

3 € /  
3,30 €

De 15h  
à 16h45

## Marche tonique 6 km au Parc de la Garenne

**RDV entrée boulevard Albert-Camus**

Bus 5, arrêt Garennes

3 € /  
3,30 €

De 15h à 17h

## Conférence numérique : choisir son smartphone et sa tablette

Espace welcome

Gratuit

MAR  
23  
NOV

De 9h30 à  
10h30 ou de  
10h45 à 11h45

**Mémoire en forme**  
Institut municipal, place Saint-Eloi  
Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

3 € /  
3,30 €

De 10h30  
à 12h

**Conférence : les oiseaux nicheurs  
de l'Anjou**  
Espace welcome

Gratuit

De 15h  
à 17h30

**Variété française chantée  
par Líticia GRAU**  
Espace welcome

7 € /  
7,70 €

MER  
24  
NOV

1h au choix :  
de 9h à 12h

**Soutien numérique individuel**  
Espace welcome

Gratuit

De 15h  
à 17h30

**Récit de voyage : le Sénégal Nord**  
Espace Bien Vieillir Robert-Robin,  
16 bis avenue Jean XXIII  
Bus 5 ou tram, arrêt Jean-XXIII

Gratuit

JEU  
25  
NOV

De 9h30 à  
10h30 ou de  
10h45 à 11h45

**Réveil corporel**  
Espace welcome

3 € /  
3,30 €

De 11h30  
à 17h30

**Déjeuner et visite du musée  
de la faïence et de la céramique  
à Malicorne**   
RDV devant le relais accueil Jean-Vilar,  
rue François Mauriac  
Tram, arrêt Jean-Vilar

29 € /  
31,90 €

De 11h45  
à 16h

**Tous au bowling**  
Silver bowl - Avenue Paul-Prosper-Guilhem  
Bus 11, arrêt l'Hoirie

20 € /  
22,00 €

VEN  
26  
NOV

De 10h à 12h

**Atelier créatif : suspension florale**  
Espace welcome

3 € /  
3,30 €

VEN  
26  
nov

De 15h  
à 16h30

## Initiation au Qi gong, gymnastique chinoise

Espace welcome

5 € /  
5,50 €

DIM  
28  
nov

De 15h à 17h

## Echange sur le cinéma des années 20 à travers la vie du réalisateur et acteur Buster Keaton

Espace welcome

5 € /  
5,50 €

LUN  
29  
nov

De 10h30  
à 11h30

## Gym en ville

**RDV entrée du jardin des plantes, boulevard Carnot**

Bus 1, 2, 7, 9 et 10, arrêt Mendès-France  
ou tram arrêt centre des congrès

3 € /  
3,30 €

De 15h  
à 16h45

## Marche tonique 6 km à Bouchemaine

**RDV 1 quai de la Noé**

Bus 6, arrêt Bouchemaine centre

3 € /  
3,30 €

De 15h à 17h

## Loto

**Résidence autonomie Belle-Beille,  
53 rue Henri-Hamelin**

Bus 1, arrêt la chapelle

3 € /  
3,30 €

MAR  
30  
nov

De 9h30 à  
10h30 ou  
de 10h45 à  
11h45

## Mémoire en forme

**Institut municipal, place Saint-Eloi**

Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

3 € /  
3,30 €

De 10h30  
à 12h

## Mandala

Espace welcome

Gratuit

De 15h à 17h

## Conférence : la galerie Borghèse, une collection romaine au service des papas

Espace welcome

Gratuit

# INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour les  
animations  
**GRATUITES**

au  
**02 41 23 13 31**  
ou à  
**L'Espace  
Welcome**

Pour les  
animations  
**PAYANTES**

à  
**L'Espace  
Welcome**  
4 place  
Maurice Sailland

SERVICE ANGERS SENIORS ANIMATION  
**Espace Welcome**

Bus 1, 2, 4, 6, 9 et 10, arrêt Foch Saint-Aubin  
ou Tram, arrêt Foch-Haras

Lundi de 14h à 16h30 et du  
mardi au vendredi de 9h à 12h  
et de 14h à 16h30

## Transport et mobilité

Transport possible du domicile  
vers toutes les animations,

sauf



- Station debout fréquente
- Marche prolongée
- Escalier du car à monter

**02 41 23 13 30**

Du lundi  
au vendredi  
de 9h à 12h

Tarif : 6,80 €  
(8,80€ dimanches et jours fériés)

Horaires spécifiques  
du 2 au 5 novembre :  
L'accueil du Welcome  
sera ouvert de  
**9h à 12h**  
uniquement

**ANGERS** VILLE  
**SOLIDAIRE**

