

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Octobre 2025

Sommaire

- S'inscrire aux activités (p.2)
- Informations pratiques (p.3)
- L'agenda du mois (p.4)
- Les activités bien-être hebdomadaires (p.26)
- L'agenda pour les aidants (p.28)

S'inscrire aux activités

1. Les inscriptions avancées **Vendredi 19 sept.**

Uniquement par téléphone au **02 41 23 13 31**, si vous habitez à Angers et si vous êtes concerné par l'un des critères suivants :

- vous avez 80 ans dans l'année et plus ;
- vous disposez d'une carte mobilité inclusive ;
- vous êtes accompagné par le service Cap seniors & aidants (aidé ou aidant cohabitant) ou par l'action sociale du CCAS ;
- vous avez moins de 80 ans et vous êtes identifié par les professionnels d'Angers seniors animation comme ayant besoin d'un accès prioritaire dû à une situation exigeant une attention particulière.

2. Premier jour des inscriptions pour les habitants d'Angers

Mardi 23 sept.

Animations payantes (inscription sur place) :

Espace Welcome
Espace du bien-vieillir Robert-Robin
Résidence autonomie Les Justices
Relais-mairie de Monplaisir
Relais-mairie de Belle-Beille

Et après cette date : à l'espace Welcome (sauf précision dans l'agenda).

Animations gratuites au 02 41 23 13 31 (sauf précision dans l'agenda).

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

Mardi 30 sept.

Animations payantes : Espace Welcome
(sauf précision dans l'agenda).

Animations gratuites au 02 41 23 13 31 (sauf précision dans l'agenda).

Informations pratiques

TARIF RÉDUIT DE 50% POUR LES ANGEVINS
(sur présentation d'un justificatif) :

- Détenteurs de la carte Partenaires
- OU**
- justifiant d'un quotient familial inférieur ou égal à 706 € par attestation CAF, MSA ou CCAS.

TOUTES LES ANIMATIONS SONT ACCESSIBLES :



SAUF ce logo qui indique que l'animation implique :

- d'être en station debout prolongée ;
- de réaliser une marche prolongée ;
- de monter des escaliers ;
- de savoir s'orienter seul.

NOMBRE D'INSCRIPTIONS PAR MOIS :

- 6 activités maximum par personne.
- **+** : SAUF ce logo qui indique que ces animations peuvent être prises en supplément.
- À noter : une semaine après le 1^{er} jour des inscriptions, vous pouvez demander des inscriptions supplémentaires dans la limite des places disponibles.

Aide aux déplacements

► **Tous en bus ou en tram : un accompagnement pour se déplacer en groupe et en toute sécurité.**

- Sur inscription pour les rendez-vous avec la pastille
- Prévoir votre titre de transport.

► **Un transport du domicile au lieu d'activité.**

- Sous condition d'éligibilité.
- Organisé par le CCAS et assuré par un prestataire.
- Tarifs :
 - 8 € aller / retour ;
 - 4,80 € aller simple ;
 - 10,30 € les dimanches et jours fériés.



Édito

Le mois d'octobre sera placé sous le signe de la mobilisation.

Ce premier mois d'automne est en effet marqué par plusieurs temps forts tels qu'Octobre rose, la Semaine Bleue, la Journée nationale des aidants qui soulignent le besoin de prendre soin de soi et de fédérer en faveur du bien être des autres.

Chaque année, Octobre rose vient rappeler l'importance du dépistage précoce du cancer du sein. Ce combat nous concerne toutes et tous. Ainsi, en participant aux animations organisées à Angers, vous pourrez contribuer à sensibiliser, à soutenir la recherche et à faire reculer la maladie.

Du 6 au 12 octobre, Angers s'inscrit pleinement dans la dynamique de la Semaine Bleue, dédiée à nos seniors et à la valorisation de leur place dans notre société. Tout un programme d'animations vient enrichir les activités régulières d'Angers seniors animation. Dans le même temps, le 14 octobre, la Journée nationale des aidants sera l'occasion de donner de la visibilité à ceux qui prennent soin de nos proches.

À Angers, continuons de nous mobiliser pour soutenir toutes ces causes importantes !

Christophe Béchu
Maire d'Angers,
Président du CCAS

L'agenda du mois

Mercredi 1^{er} octobre

Entre 9h30 et 12h

Permanence numérique

Sans inscription.
Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Gratuit



Mercredi 1^{er} octobre

De 10h30 à 12h
ET
De 14h à 15h30

Balade sensorielle à la découverte des plantes sauvages et médicinales.

Animée par Marine Beaumard, herboriste.
Sur inscription (page 2).
RDV à l'entrée du parc St-Nicolas (en bas), côté boulevard Pasteur / rue St-Jacques
Bus 2 ou 6, arrêt Farcy

Tarif Angers /
Hors Angers

8,30 € / 11,20 €



Jeudi 2 octobre

De 9h30 à 18h30

Journée au zoo de la Flèche, déjeuner au restaurant du parc (menu unique) et visite libre

Sur inscription (page 2).
RDV devant l'espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII

57,40 € / 77,50 €

De 10h à 12h

Balade à la découverte des oiseaux du parc de la Haye

Animée par Jean-Paul, bénévole.
Sur inscription (page 2).
RDV à 10h à l'arrêt de bus Polytech
Bus 2, arrêt Polytech

Gratuit

De 14h à 17h

Randonnée sportive entre prairie et bocage, à Cantenay-Épinard – 13 km

Départ à droite, à l'entrée du bourg en venant d'Angers.

Gratuit



Vendredi 3 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h
à 11h30

Exposition commentée : objets d'arts, objets mobiliers, un patrimoine à conserver

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René
Bus 7, arrêt Lices



Gratuit

De 10h
à 12h

Vivre en santé : agissez tôt ! Conférence et atelier numérique sur l'application Icope

Animée par le docteur Hélène Rivière.

Sur inscription (page 2).

Salle Yantai, parvis de l'ancien hôtel de ville,
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

Gratuit



De 14h
à 16h30

Bowling et rafraichissement au "Speedpark" de l'Atoll

11,80 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark, écoparc du Buisson, à Beaucouzé
Bus E 20, arrêt l'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 12h50

De 15h
à 17h30

Loto musical

6 € / 8,10 €

Animé par Freddy Bignon, disc-jockey.

Sur inscription (page 2).

Centre Marcelle-Menet - Mail Clément-Pasquereau

Bus 7, arrêt Jérusalem ou tram B, station Deux-Croix

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 14h10

Vendredi 3 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 18h30
à 21h

Apéritif dinatoire et karaoké

Animé par Yoann Monnier, chanteur

Inscription auprès de la résidence

au 02 41 86 00 70.

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon - 45, place
Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

17,60 € / 23,80 €



Samedi 4 octobre

De 15h
à 17h

Découverte des plantes sauvages de la rue

Apprendre à reconnaître les plantes et
découvrir leur histoire et leurs vertus. Animée
par Les Jardins de Zabi.

Sur inscription auprès de la bibliothèque de
Belle-Beille au 02 41 73 36 09

Bibliothèque Beille-Beille - 5, rue Eugénie-Mansion

Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle Beille

Gratuit



À partir de
16h30

Bal populaire pour les 50 ans du centre Jean-Vilar

Animé par Mimy Rose.

Sans inscription. - Informations et programme au 02 41 68 92 50.

Parvis du centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

Gratuit



Lundi 6 octobre

De 9h
à 10h30

Rencontre, partage et petit-déjeuner avec l'association Trait d'Union

Sur inscription (page 2).

Trait d'Union - 50, rue de Jérusalem

Tram B, station Deux-Croix

Gratuit



Lundi 6 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 €

Adhésion annuelle de 5€, paiement sur place.
Sur inscription (page 2).



Habitat jeunes David-d'Angers - 22, rue David-d'Angers
Tram A ou C, station Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Ouvert à tous.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h
à 17h



Balade et papotage autour de la résidence César-Geoffroy et goûter partagé

Gratuit



Sur inscription (page 2).
Ehpad César-Geoffroy - 15, rue César-Geoffroy
Bus 3, arrêt ESA ou Bus 9, arrêt César Geoffroy

De 15h
à 17h



Conférence numérique : les outils au service des aidants

Gratuit



Sur inscription (page 2).
Venir avec son smartphone ou sa tablette
Salle Yantaï, parvis de l'ancien hôtel de ville,
Boulevard-de-la-Résistance-et-de-la-Déportation

De 15h
à 17h



Café discut' : être mobile et se mobiliser

Gratuit



Sur inscription (page 2).
Maison de quartier des Banchais – 266, rue Haute des Banchais
Bus 7, arrêt Croix Blanche

Mardi 7 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h30
à 12h

Atelier floral : création d'un cadre fleuri

11,80 € / 16 €

Animé par Amélie Berger, coach végétal.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



De 10h30
à 12h



Atelier d'échanges : l'hypersensibilité, la comprendre pour l'appivoiser

Gratuit

Sur inscription (page 2).
RDV sur le parvis de l'Hôtel de ville
Tram B ou C, station Doutre-Maine



De 14h
à 16h30

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome



De 14h30
à 16h30

Atelier de danse contemporaine : mouvement dansé

8,30 € / 11,20 €

Animé par Marie-France Roy, chorégraphe.
Sur inscription (page 2).
Complexe de l'Europe, 3 rue de l'écriture
Tram B, station Europe



De 15h
à 16h30

Conférence sur la vision

Gratuit

Animée par Nadia Wiazane, médecin au centre de prévention Agirc-Arrco.
Sur inscription (page 2).
Résidence de l'Arceau - 12, rue Louis-Boisramé
Bus 2 ou 6, arrêt Boisrame



Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 14h05

Mardi 7 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription.

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

Gratuit



Mercredi 8 octobre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 12h

Marche Nordique

Bâtons de marche fournis.

Sur inscription (page 2).

Parking du parc Balzac,
à côté du Héron Carré.

Tram B ou C, station Le Quai

6 € / 8,10 €



De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong : pour débutant ou avancé

Animé par Patrick, bénévole.

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Gratuit



De 15h
à 17h

Goûter dansant d'automne : place à la variété française

Animé par Thierry Lefèvre, multi-instrumentiste.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 87 55 11.

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la rame

Tram B, station Conservatoire

Gratuit



Mercredi 8 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Conférence sur l'audition

Animée par Lilian Genouel, chargé de prévention
à "Écouter voir".

Sur inscription (page 2).

Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville -
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

Tram A, station Hôtel de Ville ou tram C ou A, station Maison Bleue

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €

Jeudi 9 octobre

De 8h30
à 10h

Petit-déjeuner et diffusion de podcasts de témoignages pour les 50 ans du centre Jean-Vilar

Sans inscription, paiement sur place.

Centre Jean-Vilar – 1 bis, rue Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

0,60 €



De 10h
à 12h

Atelier créatif : une guirlande avec des boîtes d'œufs

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €

De 10h
à 12h

Découverte vélo connecté

Inscription auprès de la résidence

au 02 41 43 33 33.

Résidence autonomie Saint-Michel -

87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

Gratuit



Jeudi 9 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant "L'Atoll Café" et bowling au "Speedpark"

23,40 € / 31,60 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant "L'Atoll Café",
écoparc du Buisson, à Beaucouzé

Bus E 20, arrêt L'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 10h50

De 15h
à 17h

Balade et papotage dans le quartier des Justices

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt de bus "Haut-Pressoir"

Bus 10, arrêt Haut-Pressoir

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 14h15

De 15h30
à 17h

Danse : chorégraphie collective

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant la maison de quartier du Lac-de-Maine,
34, rue de la Chambre aux Deniers

Bus 4 ou 6, arrêt maison du lac

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 14h30

Vendredi 10 octobre

De 8h45
à 10h30

Petit-déjeuner italien : la colazione con cappuccino e panetone e cornetti

6 € / 8,10 €

Inscription auprès de la résidence au 02 41 87 55 11.

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la rame

Tram B, station Conservatoire

De 9h à 12h
ET
de 14h à 16h30

Inscriptions avancées aux activités de novembre

Gratuit

Voir conditions en page 2

Date réservée
aux Angevins

Vendredi 10 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h à 10h
et
de 10h à 11h



Découverte du badminton adapté

6 € / 8,10 €

Animée par le club de badminton
de St-Barthélémy-d'Anjou, en collaboration
avec la maison de quartier
des Hauts-de-Saint-Aubin.

Sur inscription (page 2).

Salle Arena Santé, Les Capucins,
45, boulevard Jean-Sauvage

Tram A, station Capucins

● Tous en tram sur inscription :
RDV à l'espace Welcome à 8h25



De 13h30
à 17h30

Octobre Rose à Belle-Beille : échauffement et parcours de marche avec un éducateur sportif, puis goûter avec Resto Troc

Gratuit

Sans inscription.

Square Louis-Boisramé

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé



De 14h
à 17h

Balade à vélo à St-Jean-de-la-Croix - 20 km

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Départ piscine de la Roseraie 3, rue Henri-Bergson



De 15h
à 16h45



Conférence sur le sommeil dans l'avancée en âge

1,80 € / 2,50 €

Animée par Camille Scebat, psychologue clinicienne.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices



Vendredi 10 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h30 à 16h
Visite de l'exposition le Retour du Roi 4 € / 5,40 €
Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du château
Bus 7, arrêt Office du Tourisme

De 15h à 17h
Balade et papotage, autour de la résidence Gaston-Birgé, et goûter partagé Gratuit



À tout âge, ensemble !

Sur inscription (page 2).

Ehpad Gaston-Birgé - 66, boulevard Gaston-Birgé

Bus 2, arrêt Arceau ou bus 5 ou 11, arrêt Camélia

De 15h à 17h
Bien aménager son logement pour éviter les chutes. Gratuit



À tout âge, ensemble !

Animé par Romain Kuter, ergothérapeute.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Samedi 11 octobre

De 10h à 12h
Café littéraire « Buveurs de livre » Gratuit

Animé par les agents de la bibliothèque Annie-Fratellini.

Inscriptions au 02 41 81 89 93.

Bibliothèque Annie-Fratellini - 2, mail Clément-Pasquereau

Tram B, station Deux-Croix

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h à 12h
Repair café : on s'entraide ! Gratuit



À tout âge, ensemble !

Venir avec des objets en panne ou endommagés pour les faire réparer gratuitement.

Proposé par la maison de quartier Quart'Ney.

Sans inscription.

Maison de quartier Quart'ney - 5-9, rue Ernest-Eugène-Dubois
Bus 10, arrêt Place Ney

Dimanche 12 octobre

De 15h à 17h30
Les quartiers font leur bal à Robert-Robin Gratuit

Animé par les bénévoles du Petit Bal de Jean-Vilar.

Sans inscription - Entrée possible de 15h à 15h30 uniquement

Espace du bien vieillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII

Lundi 13 octobre

De 12h30 à 14h
Déjeuner et papotage À partir de 8,90 €

Adhésion annuelle de 5€, paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

Habitat jeunes David-d'Angers - 22, rue David-d'Angers

Tram A ou C, station Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

De 14h30 à 16h
Visite commentée du Grand-Théâtre avec goûter Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Grand-Théâtre

place du Ralliement

Tram C, station Ralliement

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h à 16h30
Réviser son certificat d'études : instruction civique et culture générale Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h à 17h
Conférence : les bienfaits de l'activité physique Gratuit

Animée par le docteur Robert de l'Agirc-Arrco.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier Marcelle-Menet, mail Clément-Pasquereau

Tram B, station Deux-Croix ou Bus 7, arrêt Jérusalem

Mardi 14 octobre

De 20h
à 22h30

Journée nationale des aidants

Spectacle *Rage d'aidants* d'Ann-Marie Teinturier. Un seule-en-scène inclassable et plein d'humour, qui explore avec finesse les multiples facettes de la relation d'aide. La représentation sera suivie d'un échange avec la comédienne et des professionnels locaux.

Inscription conseillée au 02 41 05 49 05 ou cap.seniors.aidants@ville.angers.fr Maison de quartier Quart'Ney, 5-9 rue Ernest-Eugène-Dubois

Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

Gratuit

De 15h
à 16h30

Visite de l'exposition sur l'univers d'Isabelle Simler, suivie d'un temps de jeu

Sur inscription (page 2).

Bibliothèque ludothèque de Belle-Beille 5, rue Eugénie-Mansion

Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

Gratuit



De 9h à 12h
ET
de 14h à 16h30

Premier jour des inscriptions aux activités de novembre

Voir conditions en page 2

Gratuit

Date réservée aux Angevins

Mercredi 15 octobre

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux du parc de la Haye

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

RDV à 10h à l'arrêt de bus Polytech Bus 2, arrêt Polytech

Gratuit

Mercredi 15 octobre

De 10h
à 19h

Déjeuner au restaurant et visite guidée du parc oriental de Maulévrier

45,80 € / 61,90 €

Parcourez les allées du plus grand jardin japonais d'Europe paré de ses plus belles couleurs automnales.

Menu unique précisé au moment de l'inscription.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace du bien-veillir Robert-Robin -

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : gestion de la douleur

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Jeudi 16 octobre

De 10h30
à 12h

Atelier créatif : personnages en bouchons de liège recyclés

4 € / 5,40 €

Transformez de simples bouchons de liège en personnages craquants.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Jeudi 16 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 15h

Déjeuner à la résidence autonomie Bellefontaine, et visite possible de la résidence

10,40 €
tarif unique



Inscription auprès de la résidence au 02 41 87 55 11.
Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la rame
Tram B, station Conservatoire

Entre 14h
et 17h30

Forum : comment garder le cap à domicile ? Stands et rencontres pour anticiper l'avancée en âge, et vivre chez soi dans de bonnes conditions.

Gratuit



Sans inscription.
Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Bergson
Tram A ou C, station Jean Vilar

De 14h30
à 18h

Thé dansant

11,80 € / 16 €

Animé par l'orchestre « Accord en folie »
Sur inscription (page 2).
Salle du Hutreau - chemin du Hutreau
Bus 8, arrêt Hutreau

- Tous en bus sur inscription :
RDV espace Welcome à 13h45
Navette proposée entre l'arrêt de bus
et la salle. Covoiturage possible –
renseignement à l'accueil.



De 15h
à 17h

Récit de voyage : le Cameroun

Gratuit

Animé par Danielle, bénévole.
Sur inscription (page 2).
Auditorium du musée des Beaux-Arts -
14, rue du musée
Bus 7, arrêt Sainte Croix



Vendredi 17 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h45
à 11h30

Détente aquatique, séance découverte

Gratuit

Sur inscription (page 2).
AquaVita, 1 place AquaVita
Tram A, station Verneau

De 12h
à 14h30

Déjeuner au restaurant Rouge Cerise

23,40 € / 31,60 €

Sur inscription (page 2).
Centre commercial E.Leclerc,
boulevard Albert-Camus
Bus 5, arrêt Leclerc

De 14h30
à 15h30

Spectacle de danse contemporaine : Qui est ce ?

8,30 € / 11,20 €

Mis en scène par Marie-France Roy, chorégraphe.
Sur inscription (page 2).
RDV devant le Grand-Théâtre
place du Ralliement
Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h

Culture d'ici et d'ailleurs, contes et goûter

Gratuit



Animé par Glodie, agent de soin, et Sylvie Cherre, bénévole.
Inscriptions auprès de l'établissement au 02 41 21 13 00
Ehpad Gaston-Birgé - 66, boulevard Gaston-Birgé
Bus 2, arrêt Arceau ou Bus 5 ou 11, arrêt Camélia

De 15h30
à 17h

Initiation à la pratique de la pleine conscience

6 € / 8,10 €

Sur inscription (page 2).
Résidence autonomie Grégoire-Bordillon - 45, place
Grégoire-Bordillon
Tram B ou C, station Doutre



Dimanche 19 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Projection de courts-métrages et échanges suivis d'un goûter

Animés par Michel de l'association Cinéma Parlant.

Inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €

Lundi 20 octobre

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 5€, paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

Habitat jeunes David-d'Angers - 22, rue David-d'Angers

Tram A ou C, station Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

À partir de 8,90 €



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Apporter feuilles et crayons.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 21 octobre

De 9h30
à 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

Animés par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT A TOUS

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

8,30 € / 11,20 €



Mercredi 22 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 12h

Visite du centre technique du tramway

Animée par Irigo

Sur inscription (page 2).

Centre technique des transports, boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica

Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h15

Gratuit

De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong : pour débutant ou avancé

Animé par Patrick, bénévole

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €

Jeudi 23 octobre

De 10h
à 12h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 10h
à 12h

Balade et papotage : les parcs du quartier La Roseraie

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace du bien-veillir Robert-Robin -

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h20

Gratuit

Jeudi 23 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Atelier d'écriture : écrire autour du monde, du voyage

Gratuit

Si possible, apportez un objet ou une photo qui vous évoque un lieu ou un pays que vous avez visité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Jeux de société

Gratuit

Sans inscription.

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement



Vendredi 24 octobre

Entre 10h
et 12h

Mandala

Gratuit

Sans inscription

Espace Welcome



De 12h45
à 16h30

Déjeuner et jeux de société

11,80 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

Habitat jeunes David-d'Angers - 22, rue David-d'Angers
Tram A ou C, station Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

De 15h
à 17h

Récit de voyage : le Maroc

Gratuit

Animé par Christian et Jacqueline, bénévoles de Taroudant, la petite Marrakech, à la tranquille Tafraoute : embarquez dans cette magnifique région de l'Anti-Atlas riche de paysages sauvages et de belles rencontres.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts -
14, rue du musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



Vendredi 24 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Lundi 27 octobre

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

À partir de
8,90 €

Adhésion annuelle de 5€, paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

Habitat jeunes David-d'Angers -
22, rue David-d'Angers

Tram A ou C, station Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apporter feuilles et crayons.

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Saint-Michel - 87, rue Lardin-de-Musset
Bus 4, arrêt Musset

De 15h
à 17h

Atelier créatif : décorations sur le thème d'Halloween

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Mardi 28 octobre

De 9h30
à 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



Mardi 28 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h45

Concert chansons et souvenirs des années 1960 à 1980

8,30 € / 11,20 €

Animé par le duo Label France,
musiciens et chanteurs
Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline -
73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Mercredi 29 octobre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 10h
à 12h

Visite du centre technique du tramway

Gratuit

Animée par Irigo.

Sur inscription (page 2).

Centre technique des transports, boulevard Élisabeth-Boselli
Tram A, station Terra Botanica

● Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h15

De 12h
à 14h30

Déjeuner au restaurant Rouge Cerise

23,40 € / 31,60 €

Sur inscription (page 2).

Centre commercial E.Leclerc – Boulevard Albert-Camus
Bus 5, arrêt Leclerc

Jeudi 30 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Karaoké : les années yéyé

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

De 15h
à 17h

Découverte de la maison de quartier Le Trois-Mâts

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant la maison de quartier.
Bus 1, 5, ou 10 – arrêt Justices



Vendredi 31 octobre

De 14h45
à 17h

Concours de belote avec lots à gagner

4 € / 5,40 €

Animé par Sylvie, agent d'accompagnement.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 86 00 70.

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon -
45, place Grégoire-Bordillon
Tram B ou C, station Doutré



De 15h
à 17h

Initiation au jeu de cartes : le poker

Gratuit

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h
à 17h

Balade et papotage : parc Balzac

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'horloge du parc Balzac
Tram B ou C, station Le Quai

Les activités bien-être hebdomadaires

Tarif Angers /
Hors Angers

Sur inscription (voir page 2).

Possibilité de s'inscrire uniquement à un réveil corporel et un atelier mémoire par semaine.

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi:

De 15h
à 16h30

Marche tonique - 6 km au parc des Poumons verts

4 € / 5,40 €
(la séance)

Le 6

RDV 6, avenue Salvador-Allende
Bus 3, arrêt Avrillé Ardézière



De 15h
à 16h30

Marche tonique - 6 km Bouchemaine

4 € / 5,40 €
(la séance)

Le 13

RDV 1, quai de la Noé
Bus 6, arrêt Bouchemaine centre



De 15h
à 16h30

Marche tonique - 6 km Mûrs-Érigné

4 € / 5,40 €
(la séance)

Le 27

RDV arrêt Château Érigné
Bus 3, arrêt Château Érigné



De 11h
à 12h

Réveil corporel

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 6, 13, 20, 27

Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon
Bus 4, arrêt Lutin

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 6, 13, 20, 27

RDV kiosque du jardin du Mail
Tram A ou C, station Foche Maison Bleue ou Hôtel de Ville

Lundi:

De 11h
à 12h

NOUVEAU : Gym tonique adaptée

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 6, 13, 20, 27

Complexe de l'Europe, 3, rue de l'écriture - salle des arts martiaux
Tram B, station Europe

Mardi:

De 9h30
à 10h30

Renforcement musculaire

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 7, 14, 28

Complexe de l'Europe, 3, rue de l'écriture
Tram B, station Europe

De 9h30
à 10h30

Atelier mémoire

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 7, 14, 21, 28

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

De 10h45
à 11h45

Jeudi:

De 9h30
à 10h30

Réveil corporel

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 2, 9, 16, 23, 30

De 10h45
à 11h45

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

De 9h30
à 10h30

Lombal gym

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 2, 9, 16, 23

Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon
Bus 4, arrêt Lutin

Vendredi:

De 10h
à 11h30

Chant choral

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 3, 10, 17, 24

Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon
Bus 4, arrêt Lutin

De 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 3, 10, 17, 24, 31

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

L'agenda pour les aidants

Un proche aidant est une personne qui a un lien étroit et stable avec une personne en perte d'autonomie et qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir des tâches de la vie quotidienne.

INSCRIPTIONS POSSIBLES DÈS RÉCEPTION DU BORDS DE MAINE

au 02 41 05 49 05 ou
cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Le service vous propose de
veiller sur votre proche
le temps de vos activités.
Renseignez-vous lors de votre
inscription.

Jeudi 2 octobre

À

- 14h
- 14h45
- 15h30
- 16h15

Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit

Mardi 7 octobre

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : cuisine d'automne

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne

Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Henri-Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

Gratuit

Mercredi 8 octobre

À

- 9h30
- 10h15
- 11h
- 11h45

Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit

Jeudi 9 octobre

À

- 15h30
- 16h15
- 17h
- 17h45

Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit

Mardi 14 octobre

De 20h
à 22h30

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

Spectacle *Rage d'aidants* d'Ann-Marie Teinturier

Un seule-en-scène inclassable et plein d'humour, qui explore avec finesse les multiples facettes de la relation d'aide.

La représentation sera suivie d'un échange avec la comédienne et des professionnels locaux.

**Inscription conseillée au 02 41 05 49 05
ou cap.seniors.aidants@ville.angers.fr**

Maison de quartier Quart'Ney, 5-9 rue Ernest-Eugène-Dubois

Gratuit

Jeudi 16 octobre

De 10h
à 12h

Activité physique : jeux d'adresse

Animés par Sport pour tous 49

Complexe de l'Europe, 3, rue de l'écriture

Tram B, station Europe

Gratuit

Jeudi 16 octobre

À

- 14h
- 14h45
- 15h30
- 16h15

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation, massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Mardi 28 octobre

De 10h
à 12h

S'évader en douceur

Gratuit

Action collective animée par Pauline Vignier, professeure de danse.
Déconnectez-vous de votre quotidien en mouvement et en musique.

Résidence autonomie Saint-Michel - 87, rue Lardin-de-Musset
Bus 4, arrêt Musset

Mercredi 29 octobre

À

- 14h
- 14h45
- 15h30
- 16h15

Accompagnement individuel au bien-être

Gratuit

Animé par Karine Chardon, praticienne en soins manuels.
Soins personnalisés, shiatsu, massage bien-être, temps d'écoute.

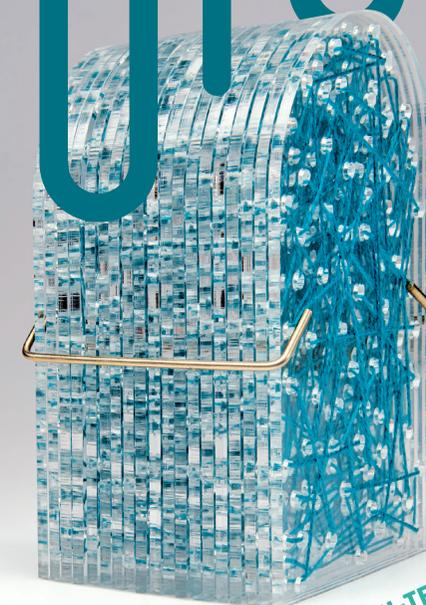
Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



M'A
Musées d'Angers

TISSER LE
FUTUR



concours international des **MINI-TEXTILES**

4 avril 2025 >> 4 janvier 2026

**Musée Jean-Lurçat et de
la Tapisserie contemporaine**

musees.angers.fr



Robin Jaspierre, Imbraglio XI / Angers, France, 2025 / © Musées d'Angers, D. Iliou / Conception graphique: Catherine Bocconi, car.glyphisme.com

Centre communal d'action sociale de la Ville d'Angers

Angers seniors animation

Espace Welcome

02 41 23 13 31

4, place Maurice-Sailland - Angers

Lundi, de 14h à 16h30

Du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Bus 1, 2, 3, 8, 9 ou 10, arrêt Foch Saint-Aubin

ou tram A ou C, station Foch Haras

espace.welcome@ville.angers.fr

angers.fr/ccas, rubrique Se cultiver et accéder à des loisirs



**Vous êtes senior ou aidant, une équipe vous écoute
et vous accompagne pour trouver les solutions adaptées
à votre situation.**

02 41 05 49 05

cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Lundi, de 9h à 19h

Mardi, mercredi et vendredi, de 9h à 17h30

Jeudi, de 14h à 17h30

