

Bords de Maine

**Programme d'activités
pour les seniors et les aidants**

Mars 2026

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 13 février**

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 17 février

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 24 février

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 :

- 10 activités par personne.
- Et + avec 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, tous en tram, covoiturage : un accompagnement pour se déplacer en toute sécurité.

- Sur inscription pour les rendez-vous avec la pastille .
- Déplacement en groupe, en bus ou en tram : prévoir votre titre de transport.

► Un transport du domicile au lieu d'activité.

- Sous condition d'éligibilité, sauf le soir, pour tous à partir de 20h.
- Organisé par le CCAS et assuré par un prestataire.
- Tarifs :
 - 8 € aller / retour ;
 - 5 € aller simple ;
 - 11 € les dimanches et jours fériés.



Édito

Traditionnellement, le mois de mars marque le retour des beaux jours, de l'envie de sortir et de se retrouver. Ce nouveau numéro de Bords de Maine en est une belle illustration, avec une programmation riche !

Tout au long du mois, la Ville d'Angers et le Centre communal d'action sociale (CCAS) proposent aux seniors et à leurs aidants de nombreuses occasions de se rencontrer. Déjeuners et temps de papotage, cafés conviviaux, lotos, jeux de société, ateliers créatifs ou numériques rythment le quotidien, tandis que des conférences, des récits de voyage, des visites commentées ou des projections de films invitent à la découverte.

Les activités bien-être occupent également une place essentielle, avec des ateliers mémoire, de la gym adaptée, des marches toniques ou encore des temps dédiés à la santé mentale et à la prévention. Des rendez-vous festifs et culturels, comme les spectacles de théâtre et de danse, les concerts, les repas partagés ou les animations autour de la Saint-Patrick le 18 mars, sont aussi au programme.

Ces moments partagés sont précieux. Ils contribuent au maintien du lien social, et nous en avons tant besoin ! Comme tous les mois, une attention particulière est également portée aux aidants, avec des temps d'écoute et de répit.

À Angers, nous sommes convaincus que la qualité de vie passe par l'attention portée à chacun, à tous les âges de la vie. Je remercie les équipes municipales, du CCAS, les partenaires et les bénévoles qui rendent possible cette programmation.

Je vous souhaite à toutes et tous un excellent mois de mars.

Christophe Béchu

Maire d'Angers, Président du CCAS

L'agenda du mois

Lundi 2 mars

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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

**Tarif Angers /
Hors Angers**

**À partir de 8,90 € /
Paiement sur place**



Lundi 2 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Quiz : révise ton code de la route !

Animé par la préfecture de Maine-et-Loire.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 3 mars

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Sur inscription (page 2).

Habitat partagé Cœur-Madeleine - 25, rue Desmazières

Bus 1 ou 7, arrêt Volney

● Tous en bus : RDV à l'espace Welcome à 14h25

Gratuit

De 15h
à 17h

Prévention des chutes, tous concernés : connaître les aides pour être en sécurité dans son logement

Atelier animé par Mélanie Douillard, ergothérapeute
au Centre d'expertise national des technologies de l'information
et de la communication pour l'autonomie (Centich).

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit



Mercredi 4 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h
à 12h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Gratuit



De 14h30
à 16h30

Cinéma-documentaire : le Canada, terre neuve des histoires de fierté

9 € / 12 €

Proposé par Altaïr Conférence.

Sur inscription (page 2).

Cinéma Pathé - 1, avenue des Droits-de-l'Homme

Tram A, station Berges de Maine



Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Jeudi 5 mars

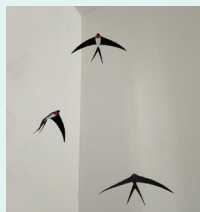
De 10h
à 12h

Atelier créatif : mobile aux hirondelles

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €



Jeudi 5 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant L'Atoll Café

Écoparc du buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt L'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV arrêt Gares Papin à 10h50

De 14h30
à 15h45
OU
De 16h
à 17h15

Initiation à la danse intuitive

9 € / 12 €

Animée par Émeline Moreau, praticienne en danse intuitive et danse thérapie.

Danser, respirer, explorer son corps et se reconnecter à soi dans un espace bienveillant.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline

73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h

Atelier décoration : fleurs lumineuses en papier

**Tarif adhérent :
3,50 €**

Adhésion annuelle selon quotient familial.

**Inscription et règlement auprès du secrétariat
au 02 41 34 98 15.**

Association des Habitants de Monplaisir

12, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir



De 15h
à 16h30

Réviser son certificat d'études : langue française et poésie

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 5 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 17h45
à 18h45

Spectacle de théâtre et de danse : *Rien ?*

6 € / 9 €

Dans *Rien ?* la compagnie Monsieur K explore l'ennui avec humour et poésie.

Sur inscription (page 2).

Théâtre de l'Hôtel-de-Ville

1, rue Jean-Gilles

Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Pasteur



● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 17h

Vendredi 6 mars

De 10h
à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 12h
à 14h

Déjeuner au restaurant

18 € / 24 €

Découvrez le restaurant d'application L'Atelier de Pierre.

Au menu :

- Velouté de potimarron, foie gras et marrons
- Ballotine de lapin, tagliatelles et champignons
- Entremets exotique

Sur inscription (page 2).

Centre Pierre-Cointreau – 132, avenue de Lattre-de-Tassigny

Bus 3, arrêt Allard

Vendredi 6 mars

De 14h
à 16h30

Séjours 2026 en Mayenne : rencontre avec l'équipe et les professionnels de santé et pré-inscriptions

Destination : la Mayenne, excursions
et programmes inédits.

Dates : du lundi 22 au jeudi 25 juin et du
mardi 8 au vendredi 11 septembre 2026.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Conférence numérique : Icope, l'application pour vieillir en bonne santé

Animée par Sandrine Dupont, conférencière numérique.

Sur inscription (page 2).

Salle du conseil municipal

Hôtel de ville – boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

RDV devant la mairie

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

Gratuit



De 15h
à 17h

Conférence sur la Saint-Patrick, fête mythique de l'Irlande

4 € / 6 €

Animée par Emmanuelle Kaps, guide conférencière.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



Samedi 7 mars

De 15h
à 17h

Atelier d'écriture

Proposé par la bibliothèque Saint-Éloi.

Inscriptions auprès de la bibliothèque au 02 41 41 04 75.

Bibliothèque Saint-Éloi - 9, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Gratuit



Dimanche 8 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Les Dimanches à la Roseraie : concert de la Pie qui piaf

Animé par l'interassociation de la Roseraie.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

Espace du bien-veillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

**5 € / paiement
sur place**



Lundi 9 mars

De 12h30
à 16h

Déjeuner et papotage suivi d'un temps d'échange autour de l'actualité positive

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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

**À partir de 8,90 € /
paiement sur place**



De 14h30
à 15h30
OU
De 15h45
à 16h45

Visite commentée de l'exposition Angers en fanfare aux Archives Patrimoniales

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain

35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

Gratuit



De 14h30
à 17h

Loto

Animé par Sandy, agente de la résidence.

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

4 € / 6 €



Lundi 9 mars

De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

4 € / 6 €

Mardi 10 mars

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Sur inscription (page 2).
Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

Gratuit

Mercredi 11 mars

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.
Entrée libre. Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 12h

Balade et papotage dans le quartier Monplaisir

Sur inscription (page 2).
RDV à l'arrêt Monplaisir - boulevard Robert-Schuman
Tram B, station Monplaisir

Gratuit

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

Mercredi 11 mars

De 14h15
à 16h30

Tartine et confiture : patates douces et pommes de terre aux épices

4 € / 6 €

Animé par Michelle, bénévole.

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

Jeudi 12 mars

De 10h
à 12h

Atelier créatif : initiation au «Ricochet», porte-clé en macramé

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 11h30
à 14h

Déjeuner au restaurant puis balade

18 € / 24 €

Au restaurant Les maraîchers.

Au menu : Buffet d'entrée ; choix entre 3 plats ;
choix entre 3 desserts ; boissons chaudes incluses.

Sur inscription (page 2).

RDV au parking du MIN - 12 avenue Jean-Joxé

Bus 10, arrêt Joxé

De 15h
à 17h

Récit de voyage sur la Croatie : d'Istrie à la Dalmatie

Gratuit

Seconde diffusion.

Animé par Jean-François, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Salle du conseil d'Angers Loire Métropole
83, rue du Mail



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

Jeudi 12 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Quiz musical par équipe

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 13 mars

De 8h45
à 10h

Petit déjeuner portugais, café da manha

6 € / 9 €



Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 63 43.
Résidence autonomie la Corbeille-d'argent
14, boulevard Robert-Schuman
Tram B, station Monplaisir

De 10h
à 12h

Conférence : les oiseaux rares ou occasionnels en Anjou

Gratuit

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts - 14, rue du Musée
Bus 7, arrêt Sainte Croix

De 14h
à 15h30

Parcours urbain autour des mythes et des légendes – balade d'1 ou 2 km

2 € / 3 €

Commentée par une guide conférencière du Repaire urbain

Sur inscription (page 2).

RDV devant la maison d'Adam

Bus 7, arrêt Sainte-Croix

De 14h
à 17h

Randonnée sportive à Juigné-sur-Loire entre 10 et 13 km

Gratuit



Sur inscription (page 2).

RDV au stade des Garennes, chemin du Bois-Guillou à Juigné-sur-Loire

● Co-voiturage sur inscription sous réserve de places disponibles

Bus 417, arrêt Les Garennes-Sur-Loire - Église

Dimanche 15 mars

Tarif Angers /
Hors Angers

De 13h30
à 14h15

Loto

Animé par l'association des Habitants de Salpinte.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

Résidence du bien-veillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

3 € le carton, 10 € les 6
/ paiement sur place



Lundi 16 mars

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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

À partir de 8,90 € /
paiement sur place



De 15h
à 17h

Café discut' : paroles de seniors, lien social et isolement

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier des Banchais,
salle municipale - square Henri-Corbeau
Bus 7, arrêt Croix Blanche

Gratuit



De 15h
à 17h

Jouer seul aux cartes : initiation aux patiences et réussites

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 17 mars

Entre 14h
et 16h30

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Mardi 17 mars

De 10h50
à 18h30

Déjeuner au restaurant et visite guidée de l'entreprise Brioche Pasquier aux Cerqueux

46 € / 62 €



Menu unique.

Les activités de l'entreprise étant soumises à des règles d'hygiène et de sécurité très strictes, merci de respecter impérativement les règles suivantes :

- chaussures plates et fermées
- porter un pantalon (pas de jupe, robe ou pantacourt)
- pas de bijoux
- photos et vidéos interdites sur place

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

De 14h
à 16h30

Bowling et rafraîchissement

12 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark - Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV arrêt Gares Papin à 12h45

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Saint-Michel - 87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

Mercredi 18 mars

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome



Mercredi 18 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 9h30
à 14h

Atelier cuisine du monde avec repas partagé : la France

Adhésion annuelle selon quotient familial (2,50 €).

Inscription et règlement au 02 41 34 98 15.

**Association des Habitants de Monplaisir
12, boulevard Robert-Schuman**

Tram B, station Monplaisir

Gratuit



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : renforcer l'image et l'estime de soi

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 12h
à 15h30

Partagez un repas sur le thème de l'Irlande au sein d'une résidence autonomie du CCAS

Tarif à venir



Au menu :

Velouté de panais aux pommes ;

Irish stew : daube de bœuf à la bière brune et légumes fondants ;

Fromage : *cashel blue* ;

Pudding aux fruits confits.

**Inscription possible jusqu'au 23 février
sous réserve de places disponibles.**

- Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon – 02 41 86 00 70
- Espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII – 02 41 68 55 77
- Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset – 02 41 43 63 43
- Résidence autonomie Bellefontaine
2, rue de la Rame – 02 41 87 55 11



Mercredi 18 mars

De 12h
à 17h

Repas irlandais pour la Saint-Patrick, suivi d'un concert de harpe de François Pernel

18 € / 24 €



Un répertoire moderne et varié, allant du classique, à la pop, en passant par le rap.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

De 12h
à 15h30

Repas irlandais chantant et dansant pour la Saint-Patrick

18 € / 24 €



Animé par Yoann Monnier.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 63 43.

Résidence autonomie la Corbeille-d'argent

14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir



De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Gratuit



Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 19 mars

De 10h
à 12h

Atelier créatif : fabriquer une broche en feutrine

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Jeudi 19 mars

De 14h
à 15h30
OU
De 16h
à 17h30

Visite commentée de l'exposition **L'Abbaye du Ronceray : mémoire de femmes, mémoire de pierres**

Gratuit

Animée par une guide conférencière du Repaire urbain.

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

De 15h
à 17h

Jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h

Prise en main du site Via trajectoire

Gratuit

Animée par Cap seniors & aidants. Familiarisez-vous avec le site des établissements d'hébergements pour seniors.

Sur inscription (page 2).

Salle Bamako - parvis de l'ancien hôtel de ville

Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

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



Vendredi 20 mars

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme d'avril

Gratuit

*Date réservée
aux Angevins*

De 10h
à 11h30

Sensibilisation aux arnaques financières

Gratuit

Animée par la CLCV et le Bureau de la sécurité du quotidien d'Angers.

Sur inscription (page 2).

Résidence l'Arceau - 12, rue Louis-Boisramé

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé



Vendredi 20 mars

De 14h15
à 15h30

Spectacle de théâtre et de danse : *Va falloir toujours, toujours*

6 € / 9 €

Quatre interprètes débordés plongent dans l'univers de familles diverses, donnant voix et corps aux objets et animaux qui partagent leur quotidien. Présenté par la compagnie La Parenthèse.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Patton

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h20**

De 15h
à 17h

Atelier d'échanges : don d'organes et de tissus, pas d'âge pour donner

Gratuit



Toutes les questions que vous n'avez jamais osé poser !
En présence de la Coordination hospitalière des prélèvements d'organes et de tissus, et de l'Adot 49 (association réunissant proches de donneurs, receveurs et sympathisants autour du don).

Sur inscription (page 2).

Locaux associatifs des Capucins - 14, boulevard Jean-Sauvage

Tram A, station Capucins

De 15h
à 17h

Découverte de la maison de quartier Angers centre animation et ses activités

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Angers centre animation - 12, rue Thiers

Tram A ou B, station Saint-Serge Université

De 18h30
à 21h

Dîner festif et karaoké

24 € / 32 €

Au menu : Cassolettes de Saint-Jacques et champignons forestiers ; cuisse de canard confit, sauce au poivre avec gratin de pommes de terre et fagots de haricots verts ; chou craquelin, crème de marron et chantilly maison ; apéritif sans alcool et boissons.

Sur inscription (page 2).

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

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

Samedi 21 mars

De 10h
à 12h

Café littéraire à la bibliothèque Annie-Fratellini, buveurs de livres

Gratuit

Inscriptions à la bibliothèque au 02 41 81 89 93.

Bibliothèque Annie-Fratellini - 2, mail Clément-Pasquereau

Tram B, station Deux-Croix



Lundi 23 mars

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage suivi d'une balade

À partir de 8,90 € /
paiement sur place

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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



De 15h
à 17h

Récit de voyage : le Cambodge et sa 8^e merveille du monde

Gratuit

Animé par Héloïse, animatrice.

Sur inscription (page 2).

Salle du conseil d'Angers Loire Métropole – 83, rue du Mail

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

De 15h
à 17h

Initiation au *scrabble duplicate*

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Mardi 24 mars

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme d'avril

Gratuit

Date réservée
aux Angevins

Mercredi 25 mars

De 9h30
à 11h30

Partage et découverte des passions et des talents des seniors

Gratuit



Sur inscription (page 2).

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

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

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit



Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

De 14h30
à 16h30

Cinéma-documentaire : le Sénégal, du nord au sud

9 € / 12 €

Proposé par Altaïr Conférence.

Sur inscription (page 2).

Cinéma Pathé

1, avenue des Droits-de-l'Homme

Tram A, station Berges de Maine



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 26 mars

Entre 10h
et 12h

Mandala

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 26 mars

De 12h45
à 16h30

Déjeuner et jeux de société

12 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

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

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

De 14h
à 17h

Balade à vélo autour d'Angers, entre 20 et 25 km : aménagements cyclables et bonnes pratiques de circulation en ville

Gratuit



Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée de l'avenue Jeanne-d'Arc côté jardin du Mail

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

De 14h30
à 16h

Atelier plastique : nature ambiguë

6 € / 9 €

Construisez un mandala photographique directement inspiré d'une observation de la végétation du jardin, au téléidoscope. Animé par un médiateur culturel.

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

De 15h
à 16h45

Concert : récital de piano

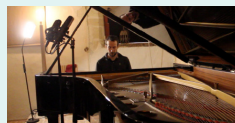
9 € / 12 €

Avec Aubry Tandé, compositeur et musicien, redécouvrez le piano dans les styles classique, jazz et contemporain et plongez dans une bulle poétique grâce aux compositions de son album *Immersion*.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h

Loto

4 € / 6 €

Animé par Élise, agente d'accompagnement.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix



Vendredi 27 mars

De 10h
à 12h
OU
De 15h
à 17h

Tours de cartes et défis logiques

Animés par Daniel et Patrick, bénévoles.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 10h
à 12h

Balade et papotage sur la promenade de Reculée

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt du tram CHU (rue Larrey)

Tram A, station CHU Hôpital

Gratuit

De 14h30
à 15h30
OU

De 15h45
à 16h45

Initiation à la danse en ligne

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier Le Trois-Mâts - 42, place des Justices

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit



De 14h
à 15h
OU

De 15h
à 16h

Pilate adapté sur chaise ou au sol

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie la Corbeille-d'argent

14, boulevard Robert-Schuman.

Tram B, station Monplaisir

De 14h30
à 17h

Jeux de belote

4 € / 6 €

Animé par Sylvie, agente 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 Doutre



Samedi 28 mars

De 14h
à 17h30

Café et jeux à la bibliothèque- ludothèque de Monplaisir

Inscriptions au 02 41 60 10 60.

Bibliothèque-Ludothèque - 7, rue de Haarlem

Tram B, station Europe

Gratuit



Dimanche 29 mars

De 15h
à 17h

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

De 15h
à 17h30

Projection de courts-métrages, suivie d'échanges et d'un goûter

4 € / 6 €

Animée par l'association Cinéma-Parlant.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Lundi 30 mars

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 € /
Paiement sur place

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Récit de voyage : le Cambodge et sa 8^e merveille du monde

Gratuit

Seconde présentation.

Animé par Héloïse, animatrice.

Sur inscription (page 2).

Salle du conseil d'Angers Loire Métropole
83, rue du Mail

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



Mardi 31 mars

**Tarif Angers /
Hors Angers**

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h30
à 18h15

Déjeuner et visite guidée de la biscuiterie Le Vinaillou aux Rosiers-sur-Loire

46 € / 62 €

Menu unique : Quiche lorraine et salade verte ; blanquette de volaille et pommes de terre ; moelleux au chocolat et crème anglaise ; boisson chaude incluse.

Veillez à préciser vos allergies et régimes spécifiques.

Sur inscription (page 2).

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

16 bis, avenue Jean XXIII

De 12h15
à 16h30

Pause concert symphonique suivie d'un déjeuner à l'Habitat Jeunes David-d'Angers

18 € / 24 €

Sur inscription (page 2).

Centre de Congrès Jean-Monnier

Tram A ou B, station Centre de Congrès



De 15h
à 17h

Conférence : alimentation et vitalité

Gratuit

Animée par le Dr Nadia Wiazzane,
médecin au centre de prévention Agirc-Arrco.

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, station Foch-Maison Bleue



De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chanson

9 € / 12 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur. **OUVERT A TOUS**

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Les activités bien-être hebdoma

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 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 2, 9, 16, 23, 30

RDV kiosque du jardin du Mail

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

4 € / 6 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Réveil corporel

Les 2, 9 et 30

Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon

Bus 4, arrêt Lutin

Les 16 et 23

Résidence autonomie la Corbeille-d'argent

14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir

4 € / 6 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Gym tonique adaptée

Les 2, 9, 16, 23 et 30

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

Tram B, station Europe

4 € / 6 €
(la séance)

De 15h
à 16h30

Marche tonique

Le 2 mars : Queue de l'étang à Avrillé – 6 km

RDV esplanade du Val-d'Or, place du Maréchal-Juin

Bus 3, arrêt Avrillé Val d'Or

Le 9 mars : Parc des Ardoisières - 6 km

RDV rond point Saint-Lézin, parc des Ardoisières

Bus 10, arrêt Saint Lézin

Le 16 mars : Beaucouzé – 6 km

RDV Arrêt Vauragère, avenue de la Vauragère

Bus 2, arrêt Vauragère

Le 23 mars : Terra-Botanica - 6 km

RDV station de tram A, Terra Botanica - boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica

Le 30 mars : Belle-Poule aux Ponts-de-Cé – 6 km

RDV devant l'église Saint-Aubin, passage Saint-Aubin

Bus 3, arrêt Belle-Poule

4 € / 6 €
(la séance)



Mardi :

De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 3, 10, 17, 24 et 31 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Renforcement musculaire Le 3 (attention : de 9h45 à 10h45) Les 10, 17, 24 et 31 Complexe de l'Europe, 3, rue de l'Écriture Tram B, station Europe	4 € / 6 € (la séance)

Jeudi :

De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45	Réveil corporel Les 5, 12, 19, 26 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Lombal gym Les 5, 12, 19 et 26 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)

Vendredi :

De 10h à 11h30	Chant choral (groupe complet) Les 6 et 27 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin Les 13 et 20 Résidence autonomie la Corbeille-d'argent 14, boulevard Robert-Schuman Tram B, station Monplaisir	4 € / 6 € (la séance)
De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 6, 13, 20, 27 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)

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 5 mars

À

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

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, praticienne en approche corporelle et émotionnelle. Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Vendredi 6 mars

À

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

Accompagnement individuel au bien-être

Gratuit

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

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Jeudi 12 mars

À

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

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, praticienne en approche corporelle et émotionnelle.

Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Mercredi 18 mars

À

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

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, praticienne en approche corporelle et émotionnelle.

Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Jeudi 19 mars

À

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

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, praticienne en approche corporelle et émotionnelle.

Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Mardi 24 mars

De 14h30
à 16h

Balade culturelle : parcours des chefs d'œuvre du musée des Beaux-Arts

Gratuit

Animée par une médiatrice culturelle.

Suivie d'une pause thé ou café, pour ceux qui le souhaitent.

Musée des Beaux-Arts – 14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix

Mercredi 25 mars

- À
- 16h
 - 16h45
 - 17h30
 - 18h15

Accompagnement individuel au bien-être

Gratuit

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

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

Jeudi 26 mars

De 10h
à 12h

S'évader en douceur

Gratuit

Animé par Pauline Vignier, danseuse professionnelle

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

Vendredi 27 mars

De 14h30
à 16h30

Mon rôle d'aidant : discussions, échanges et partages d'expériences

Gratuit

Animé par Émilie Hamon, Intervenante en systémie.
Partagez et échangez avec des aidants connaissant des situations semblables à la vôtre. Groupe de 8 personnes maximum.

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

Mardi 31 mars

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : préparons Pâques

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :

M'A

Musées d'Angers

17^H



18^H

Les musées
d'Angers sont **GRATUITS**

C'est l'**HEURE ANGEVINE**

Du mardi au dimanche → **Musée des Beaux-Arts** + **Muséum des Sciences naturelles**
+ **Musée Jean-Lurçat et de la Tapisserie contemporaine** + **Galerie David-d'Angers**

Les samedis & dimanches → **Musée Pincé**

© Direction de la Communication Ville d'Angers / Graphisme: L. Guiselin / Photo: Benoît Touchard



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

