

Bords de Maine

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

Septembre 2026

Sommaire

- S'inscrire aux activités (p.2)
- Informations pratiques (p.3)
- L'agenda du mois (p.4)
- Les activités bien-être hebdomadaires (p.28)
- L'agenda pour les aidants (p.30)

S'inscrire aux activités

1. Les inscriptions avancées **Vendredi 21 août**

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

Animations payantes (inscription sur place) :

Espace Welcome

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

Résidence autonomie Les Justices



Exceptionnellement : Résidence autonomie La Corbeille-d'argent - Monplaisir
Relais-mairie 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).

Mardi 25 août

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

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

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

Mardi 1^{er} septembre

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

Bien vieillir, c'est pouvoir préserver son autonomie le plus longtemps possible, prendre soin de sa santé, entretenir sa curiosité et continuer à tisser des liens avec les autres.

C'est pourquoi, chaque mois, près de 140 animations sont proposées par le CCAS d'Angers : sorties culturelles et nature, activités physiques, ateliers créatifs, spectacles, temps conviviaux ou encore jeux de société. Cette programmation riche et variée est le meilleur moyen de préserver le lien social.

Dans ce nouveau numéro de Bords de Maine, vous découvrirez l'ensemble des animations du mois de septembre. Cette rentrée marque le développement des activités à destination des aidants programmées désormais également le samedi afin de permettre au plus grand nombre d'y participer.

Je tiens à saluer l'engagement des équipes du CCAS, des associations partenaires et des bénévoles qui rendent ces initiatives possibles. Je vous invite à prendre part à ces activités et à vous rapprocher des équipes qui sont à votre écoute.

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

Christophe Béchu

Maire d'Angers, Président du CCAS

Découvrez le café et papotage de votre quartier

Une occasion de rencontrer des voisins et des professionnels du quartier, d'échanger autour d'un café, et de trouver des réponses à vos questions dans une ambiance chaleureuse.

Sans inscription.

En septembre :

- **La Roseraie - Centre Jean-Vilar – 02 41 68 92 50**
1 bis, rue Henri-Bergson
À partir du jeudi 3 septembre - tous les jeudis entre 14h et 17h
- **Centre-ville – Espace et vie – 02 41 05 67 00**
10, rue Suzanne-Michaud
À partir du jeudi 10 septembre - le 2^e jeudi du mois entre 9h30 et 11h
- **Monplaisir – Relais-mairie – 02 41 37 52 20**
2 bis, boulevard Auguste-Allonneau
À partir du lundi 14 septembre - le 3^e lundi de chaque mois entre 14h et 16h
- **Belle-Beille – LCR la Barre – 02 41 48 51 90**
135, rue de la Barre
À partir du lundi 21 septembre - le 3^e lundi du mois entre 14h et 17h

L'agenda du mois

Mardi 1^{er} septembre

*Tarif Angers /
Hors Angers*

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant l'Atoll Café et bowling au Speedpark

24 € / 32 €

Choix de menu à faire le jour de votre inscription :

- sauté de poulet basquaise, linguines OU bavette d'aloyau, frites
- Dessert : tarte Tatin glace vanille et boisson chaude OU boisson chaude gourmande

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant l'Atoll Café

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E20, arrêt L'Atoll

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

De 12h
à 15h

Déjeuner au restaurant Le Faubourg Angevin suivi d'une balade

24 € / 32 €

Choix de menu à faire le jour de votre inscription.

Menu disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

Sur inscription (page 2).

17, allée du Président Chirac

Tram A, station Berges de Maine

De 12h
à 17h

Barbecue suivi d'un loto estival

18 € / 24 €

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

Mardi 1^{er} septembre

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Tarif Angers /
Hors Angers

Gratuit

De 15h
à 16h30

Atelier sécurité routière - sensibilisation aux règles de circulation et signalisation routière

Animé par la Police Nationale.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 2 septembre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 12h
à 15h30

Déjeuner : plancha festive

18 € / 24 €

Animé par le musicien chanteur Chris Dynam.

Menu :

- melon
- chipolatas et jambon grillé, frites
- fromage avec pain inclus
- coupe liégeoise au chocolat.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77
avant le 14 août.

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



De 14h15
à 16h30

Tartine et confiture : prunes au Cointreau

Animé par Michelle, bénévole.

Apporter son tablier et un pot de confiture vide.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €

Jeudi 3 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h30
à 12h

Cartable et sac à dos

Partons à la rencontre de nos régions en s'exerçant à leurs identités culturelles.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Présentation des changements du réseau de bus

Animée par Irigo.

Sur inscription (page 2).

Salle Yantaï - 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

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €

Vendredi 4 septembre

De 10h
à 11h30

La dictée d'Angers seniors animation

Apportez des feuilles et un stylo.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 10h
à 17h

Balade à vélo - Angers au fil de l'eau 40 à 50 km

Prévoyez votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV place François-Mitterrand, devant la rose

Gratuit



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Dimanche 6 septembre

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

Animé par les bénévoles du Petit Bal de Jean Vilar.

Entrée possible de 15h à 15h30 uniquement.

Sans inscription.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit



Lundi 7 septembre

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €.

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 *Les dessins dans les archives*

Sur inscription (page 2).

Repaire Urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

Gratuit

De 15h
à 17h

Conférence numérique : l'intelligence artificielle et les émotions

Sur inscription (page 2).

Salle Yantaï - 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

Gratuit

De 15h
à 17h

Balade et papotage au puits de Napoléon à Trélazé

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt Monthibert

Bus 1, arrêt Monthibert

● Tous en bus : RDV à l'espace Welcome à 14h10

Gratuit

**Tarif Angers /
Hors Angers**

Gratuit

De 15h
à 17h

Projection de portraits de rue des habitants du Rajasthan

Animée par Jacques, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Mardi 8 septembre

De 7h10
à 19h30

Sortie libre en train : direction Alençon !

Entre château, quartier médiéval, basilique
et musées : venez découvrir la richesse
du patrimoine historique d'Alençon, cité
dentellière par excellence.

Restauration à votre charge.

Sur inscription (page 2).

RDV dans le hall de la gare SNCF

Tram A ou C, station Les Gares

12 € / 16 €



Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Atelier créatif : création d'un sac en tissu personnalisé

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

6 € / 9 €



Mercredi 9 septembre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.
Entrée libre - sans inscription.
Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami

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

Gratuit

De 15h
à 17h

Conférence : Astérix et le monde romain

Animée par Pierre et Joseph, bénévoles.
Sur inscription (page 2).
Auditorium du musée des Beaux-Arts
14, rue du Musée
Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Gratuit



Jeudi 10 septembre

De 6h15
à 9h

Visite commentée du Marché d'intérêt national (MIN) - 1 km

Suivie d'un petit-déjeuner au restaurant Agapè.
Sur inscription (page 2).
RDV au poste de contrôle du MIN
12, avenue Jean-Joxé
Bus 10, arrêt Place Ney

6 € / 9 €



LA PLACE
DES PROS
DE L'ALIMENTAIRE

De 15h
à 17h

Concert de variétés françaises et internationales

Animé par le duo féminin 2moiselles.
Sur inscription (page 2).
Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

9 € / 12 €



**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Récit de voyage : la Tunisie

Animé par Jean-François, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Gratuit



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 11 septembre

De 12h30
à 16h30

Pique-nique suivi d'une balade ou de jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Visite commentée de la cathédrale Saint-Maurice

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



Lundi 14 septembre

De 12h30
à 16h

Déjeuner et papotage suivi d'un atelier mandalas

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

Adhésion annuelle 5 €.

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



Lundi 14 septembre

De 14h
à 17h

Randonnée sportive à Villevêque 10 à 13 km

Sur inscription (page 2).

RDV 2, rue du port à Villevêque

Bus 4, arrêt Shakespeare

● Covoiturage possible sur inscription,
dans la limite des places disponibles.

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux musicaux par équipe

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit

Mardi 15 septembre

Entre
9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 12h30

Conférence : La santé mentale et le vieillessement - prendre soin de soi

Animée par Laura Prouveur et Cécile

Chauveau-Deslandes, professionnelles de santé

de l'équipe mobile de géronto-psychiatrie du Cesame.

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

Gratuit



De 12h
à 15h

Déjeuner au restaurant le Bouillon Baron suivi d'une balade

24 € / 32 €

Choix du menu sur place (option végétarienne possible).

Sur inscription (page 2).

11, avenue Marie Talet

Bus 9, arrêt Talet

De 15h
à 16h30

Récit de voyage : le Maroc

Troisième diffusion

De Taroudant, la petite Marrakech à la tranquille Tafraoute : voyagez dans cette magnifique région de l'Anti-Atlas, riche de paysages sauvages et de belles rencontres.

Animé par Jacqueline et Christian, bénévoles.

Sur inscription (page 2).

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



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mercredi 16 septembre

De 10h
à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : améliorer sa concentration

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Salle Yolande d'Aragon – 6, avenue Yolande-d'Aragon
Tram B ou C, station Le Quai

Mercredi 16 septembre

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



Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Jeudi 17 septembre

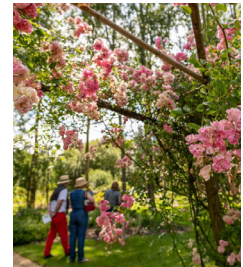
De 11h15
à 17h45

Déjeuner et visite guidée des chemins de la Rose à Doué-la-Fontaine

46 € / 62 €

Menu unique (buffet froid) :

- plateau de charcuteries ;
- terrines de la mer ou de légumes ;
- viande froide (cuisse de poulet, rôti de porc, rosbief) ;
- salades composées ;
- plateau de fromages ;
- dessert du jour.



Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

De 12h
à 15h30

Repas alsacien

Animé par Tricia Rachel, chanteuse.

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

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire

18 € / 24 €



**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 12h30
à 15h30

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

10,49 € /
sans carte partenaire



Au menu :

- Flammekueche « maison »
- Cuisse de canette au vin d'épices et pommes rôtis
- Fromage Munster
- Fromage blanc aux mirabelles

**Inscriptions possible jusqu'au
vendredi 28 août :**

- 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 33 33
- Résidence autonomie Les Justices
4, rue Manet – 02 41 44 00 40
- Résidence autonomie La Corbeille-d'Argent
14, boulevard Robert-Schuman – 02 41 43 63 43



De 15h
à 16h30

Visite commentée du mémorial du Saint-Sépulcre.

Animée par la congrégation des Servantes
des Pauvres d'Angers.

Découvrez la réplique angevine de la
rotonde de la basilique du Saint-Sépulcre
de Jérusalem.

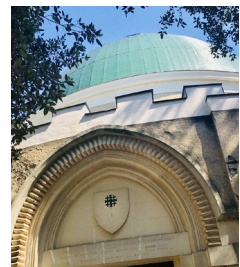
Sur inscription (page 2).

49, rue de Ballée

Bus 1, arrêt Justices ou Bus 8, arrêt St-Léonard

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

Gratuit



Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 17 septembre

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



Vendredi 18 septembre

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme d'octobre

Voir modalités page 2.

Date réservée
aux Angevins

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux migrateurs du lac de Maine

Animée par Jean-Paul, bénévole.
Apportez vos jumelles.

Sur inscription (page 2).

RDV à 10h sur le parking du camping du lac de Maine

Bus 6 ou E22, arrêt Lac de Maine Camping

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 9h

Gratuit



Entre 10h
et 12h

Mandala

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 14h30
à 17h

Concours de belote avec lots

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

4 € / 6 €



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Balade et papotage au parc Balzac

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'horloge du parc Balzac

Tram B ou C, station Le Quai

Gratuit

De 15h
à 17h

Récit de voyage : Paris, ville lumière, et Lyon, fête des lumières

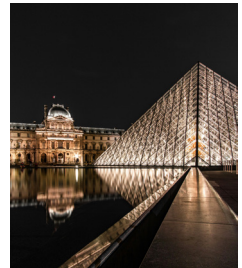
Animé par Yves, bénévole.

Sur inscription (page 2).

**Salle Yantaï - 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**

Gratuit



De 15h
à 17h

Cultures d'ici et d'ailleurs : zoom sur la Guadeloupe

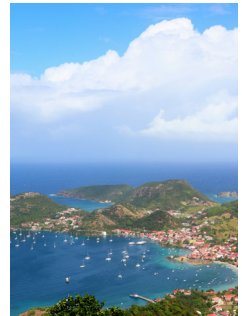
**Découvrez la culture, les traditions,
la gastronomie, la musique et les souvenirs
des agents de la résidence.**

Sur inscription (page 2).

**Ehpad Gaston-Birgé
66, boulevard Gaston-Birgé**

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

Gratuit



Samedi 19 septembre

De 9h45
à 13h

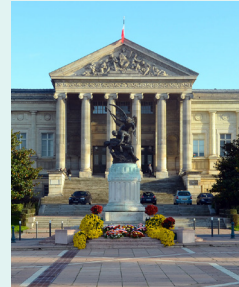
Journée européenne du patrimoine : visite commentée du Palais de justice suivie d'un pique-nique à l'Espace Welcome

Prévoir votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV place du Général-Leclerc

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



Gratuit

Lundi 21 septembre

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €.

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 14h
à 15h

Atelier mémoire : séance découverte

Gratuit

Centre Marcelle-Menet – 2, Mail Clément-Pasquereau

Bus 11, arrêt Larevellière

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'Espace Welcome à 13h15



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

De 15h
à 17h

Initiation au jeu de cartes : la crapette à 2 et à plusieurs

Gratuit

Animée par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Visite commentée de la cathédrale Saint-Maurice

Sur inscription (page 2).

RDV place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Gratuit



Mardi 22 septembre

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme d'octobre

Voir modalités page 2.

*Date réservée
aux Angevins*

Mercredi 23 septembre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : améliorer sa concentration

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Salle Yolande d'Aragon – 6, avenue Yolande-d'Aragon

Tram B ou C, station Le Quai

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

Mercredi 23 septembre

De 15h
à 17h

Balade et papotage sur le chemin de Mollières

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt Shakespeare - rue de Wigan

Bus 4, arrêt Shakespeare

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

Jeudi 24 septembre

De 10h
à 12h

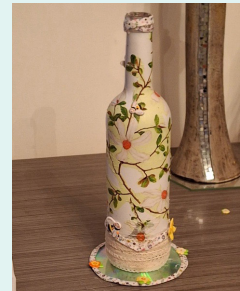
Atelier créatif : bouteille en verre décorée en « patchwork » avec des serviettes en papier

4 € / 6 €

Animé par Ghislaine, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant l'Atoll Café et bowling au Speedpark

24 € / 32 €

Choix de menu à faire le jour de votre inscription :

- sauté de poulet basquaise, linguines
OU bavette d'ailou, frites
- Dessert : tarte Tatin glace vanille et boisson chaude
OU boisson chaude gourmande

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant Atoll Café

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E20, arrêt L'Atoll

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

De 14h
à 15h30

Visite commentée de l'abbaye du Ronceray et de l'exposition de l'artiste contemporain Claude Viallat

4 € / 6 €

Venez découvrir ou redécouvrir l'abbatiale romane qui ouvre à nouveaux ses portes après des travaux de rénovation.

Sur inscription (page 2).

RDV place de la Laiterie

Bus 2 ou 7, arrêt Trinité

● **Tous en bus sur inscription :**
RDV espace Welcome à 13h15



De 15h
à 16h45

Concert violon et voix variété française

Gratuit

Sur inscription (page 2).

**Ehpad César-Geoffray
15, rue César-Geoffray**

Bus 3, arrêt ESA ou Bus 9,
arrêt César Geoffray



De 15h
à 17h

Présentation et prise en main du site Via trajectoire

Gratuit



Familiarisez-vous avec la plateforme numérique des établissements d'hébergements pour seniors.
Animée par Cap seniors & aidants.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier Le Trois-Mâts – 42, place des Justices
Bus 1,5 ou 10 – arrêt Justices

Jeudi 24 septembre

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



Vendredi 25 septembre

De 9h30
à 19h

Déjeuner et visite guidée du musée de la musique mécanique à Dollon

46 € / 62€

Venez découvrir un musée des plus insolites et revisitez l'histoire de la musique mécanique avec la mise en route de nombreux instruments.

Menu :

- Salade de crudités, œuf mimosa et jambon de pays
- Retour de pêche, beurre d'agrumes, petits légumes et riz parfumé
- Fromage
- Far à l'abricot
- Café / thé

Sur inscription (page 2).

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

De 9h45
à 11h45

Détente aquatique à AquaVita

4 € / 6€

Sur inscription (page 2).

RDV devant la piscine AquaVita - 1, place Aquavita
Bus 5, arrêt Aquavita

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h
à 12h

Café de bienvenue

Vous avez récemment découvert le service Angers seniors animation, prenons le temps d'échanger sur nos actions et vos envies.

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h30
à 16h30

Foot en marchant

Atelier d'initiation au sport santé à travers la pratique du football, dans la continuité du parcours de prévention « l'activité physique : meilleure amie anti-chute ».

Sur inscription (page 2).

Stade Marcel-Nauleau

boulevard Lucie-et-Raymond-Aubrac, Hauts-de-Saint-Aubin

Tram A, station Jean Moulin

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h50

Gratuit



De 15h
à 16h30

Temps d'échange sur les formalités administratives liées à un décès

Ensemble, testons nos connaissances.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Conférence sur le peintre Claude Monet

4 € / 6 €

Animée par Emmanuelle Kaps, guide-conférencière.

Sur inscription (page 2).

**Salle Yantaï - 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



Lundi 28 septembre

De 12h30
à 16h

Déjeuner et papotage suivi d'une balade

À partir de 8,90 €
paiement sur place

Adhésion annuelle 5 €.

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 15h30

Balade sensorielle à la découverte des plantes sauvages et médicinales suivie d'une dégustation de tisanes de plantes

6 € / 9 €



Animée par Marine Beaumard, herboriste.

Sur inscription (page 2).

Parking du parc Balzac – 3, rue Charlet

Tram B ou C, station Farcy



De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Initiation à la danse en ligne pour débutants

Gratuit

Apportez une bouteille d'eau.

Sur inscription (page 2).

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

Tram B, station Europe

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'Espace Welcome à 13h45



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 29 septembre

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h
à 11h

**Visite commentée de l'exposition
*Collectionner le XVIII^e siècle : Angers
invite les dessins du Louvre***

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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



De 10h30
à 12h

**Atelier créatif : personnages
en bouchons de liège**

4 € / 6€

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Entre 14h
et 16h30

Café papotage et puzzle

Gratuit

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome



De 18h30
à 20h30

**Théâtre : *Le bruit du silence*,
par la compagnie Apar'thé.**

Gratuit

Le deuil blanc, ou le sentiment de perdre
un proche toujours présent, et la prise de
décision de l'entrée en institution.
Pièce suivie d'un débat avec Romain Pager,
psychologue.

Sur inscription (page 2).

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



Mercredi 30 septembre

De 8h45
à 10h

Petit déjeuner d'Orient

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

Résidence autonomie La Corbeille-d'argent

14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir

6 € / 9 €



De 10h
à 12h15

Atelier jeux d'expression corporelle et verbale

Gratuit

Animé par Philippe, bénévole et Frédérique, animatrice.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 10h45
à 18h

Déjeuner et visite de l'atelier de la Girouetterie au Coudray-Macouard

46 € / 62€

Sortie reportée du 29 mai 2026.

Menu disponible à l'accueil.

Sur inscription (page 2).

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII



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 15h
à 17h

Prévention des chutes, tous concernés : conférence sur la télé-assistance.

Animée par Présence verte.

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

Gratuit



De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

9 € / 12€

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À 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

4 € / 6 €
(la séance)

Les 7, 14, 21 et 28

RDV kiosque du jardin du Mail

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

De 11h
à 12h

Réveil corporel

4 € / 6 €
(la séance)

Les 7, 14, 21 et 28

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

Bus 4, arrêt Lutin

De 11h
à 12h

Gym tonique adaptée

4 € / 6 €
(la séance)

Les 7, 14, 21 et 28

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

Tram B, station Europe

De 14h30
à 16h

Marche tonique

4 € / 6 €
(la séance)

Le 7 : étang Saint-Nicolas - 6 km

RDV à l'arrêt Farcy

Bus 2 ou 6, arrêt Farcy



Le 21 : Terra Botanica - 6 km

RDV à la station Terra Botanica, tram A

Boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica



De 14h30
à 16h

Pilates sur tapis ou sur chaise

4 € / 6 €
(la séance)

Les 14 et 28

Complexe sportif Montaigne - 7, rue Joseph-Cussonneau

Bus 11, arrêt Larevellière

Mardi :

De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Renforcement musculaire Les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 Complexe de l'Europe, 3, rue de l'Écriture Tram B, station Europe	4 € / 6 € (la séance)
De 10h à 11h30	Multisports adapté Pratique de jeux ludiques et collectifs favorisant la cohésion, l'échange et le partage Les 1^{er} et 8 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	4 € / 6 € (la séance)

Jeudi :

De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45	Réveil corporel Les 3, 10, 17 et 24 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Lombal gym Les 3, 10, 17 et 24 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 18 et 25 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)
De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 4, 11, 18 et 25 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 3 septembre

- 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

Samedi 5 septembre

Gratuit

De 9h
à 12h

Atelier : des clés pour avancer sereinement

1^{er} module pour favoriser le partage d'expériences, l'écoute et le soutien mutuel afin de renforcer les liens du groupe et d'aider chacun à formuler des demandes concrètes.

Formation collective animée par Dany Moreau, médiateur formé en communication non violente.

Présence obligatoire aux 5 modules :

- 5 septembre
- 19 septembre
- 3 octobre
- 17 octobre
- 7 novembre

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

Mercredi 9 septembre

Gratuit

À
• 9h30
• 10h15
• 11h
• 11h45

Pose-toi

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 10 septembre

Gratuit

De 10h
à 12h

S'évader en douceur

Animé par Pauline Vignier, danseuse professionnelle.

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



Jeudi 10 septembre

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



Vendredi 11 septembre

De 14h30
à 16h30

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

Gratuit

Animé par Émilie Hamon, intervenante en systémie.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

De 14h30
à 16h30

Au cœur de mon bien-être : favoriser son sommeil

Gratuit

Animé par Béatrice Burey-Pacheco, sophrologue.

Grâce à des techniques de respiration, de détente et de visualisation positive, la sophrologie aide à développer un mieux-être durable au quotidien.

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire

Samedi 12 septembre

Gratuit

De 10h
à 12h

Café des aidants : vie professionnelle et vie d'aidant : comment les concilier?

Animé par l'Udaf

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge? Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Inscription au 02 41 36 04 44 - 17, rue Bouché-Thomas
Bus 5, arrêt Appentis

Mercredi 23 septembre

Gratuit

À
• 9h30
• 10h15
• 11h
• 11h45

Pose-toi

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 24 septembre

Gratuit

À
• 14h
• 14h45
• 15h30
• 16h15

Pose-toi

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 24 septembre

De 18h30
à 20h30

Méditation de pleine conscience

Gratuit

Réunion d'information et de présentation du module complet.

Basée sur différentes pratiques et jumelée à des pratiques corporelles douces, la méditation permet d'apprendre à mieux gérer le stress et à réguler les émotions.

Animée par Isabelle Reny, instructrice certifiée.

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame
Tram B, station Conservatoire

Mardi 29 septembre

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : cuisine d'automne

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Mercredi 30 septembre

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

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

Centre communal d'action sociale

**Des balades en vélo triporteur
pour les seniors du quartier La Roseraie**

Laissez-vous balader ou pédalez !

Bénévole, vous êtes intéressé pour pédaler ?
(vélo à assistance électrique)

**Habitant du quartier,
vous avez envie d'une promenade ?**

Gratuit

Renseignements
et réservations :

02 41 23 13 31

Avec Mamie Cyclette



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/vivre-a-angers/seniors, rubrique activités pour les seniors



**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

