

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Novembre 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)
- Les cafés papotage dans les quartiers (p.31)

S'inscrire aux activités

1. Les inscriptions avancées **Vendredi 16 octobre**

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, de 9h à 12h puis de 14h à 16h30

Résidence autonomie Les Justices, de 9h à 12h

Relais-mairie Monplaisir, de 9h à 12h

Relais-mairie Belle-Beille, de 9h à 12h

! NOUVEAU : Relais-mairie Hauts-de-Saint-Aubin, de 9h à 12h

Mardi 20 octobre

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

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

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

Mardi 27 octobre

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

Conditions de remboursement sur angers.fr.

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.



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 rendez-vous du mois de novembre, avec des temps forts comme la journée nationale des aidants ou le salon du bien-vieillir en Anjou.

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 novembre.

Christophe Béchu

Maire d'Angers, Président du CCAS

Fêtes de fin d'année

- **Spectacle « cabaret show » :**

Les 2, 3 ou 4 décembre de 15h à 17h30 à la salle Claude-Chabrol.

Tarifs : habitant Angers : 18 € / hors Angers : 24 € / carte Partenaires : 9 €



- **Cocktail dansant avec l'orchestre Patrice Péricard**

Le jeudi 10 décembre de 15h à 18h30 aux Greniers Saint-Jean.

Tarifs : habitant Angers : 30 € / hors Angers : 40 € / carte Partenaires : 15 €



Inscrivez-vous à l'espace Welcome ou au 02 41 23 13 31.

L'agenda du mois

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 2 novembre

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage suivi d'une balade

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 16h30

Visite commentée de la distillerie Giffard, suivie d'une dégustation

6 € / 9 €

Sur inscription (page 2).

Chemin du Bocage, ZA La Violette - Avrillé

Tram A, station Bois du Roy (Navette entre l'arrêt de tram et la distillerie.)

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

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Conférence numérique : vol à domicile, protection bancaire, les arnaques par téléphone, sms et mails

Gratuit

Animée par la police nationale.

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

Mardi 3 novembre

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 12h30
à 16h30

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

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



De 14h
à 17h

Randonnée sportive à Avrillé - 10 à 13 km

Randonnée réservée aux bons marcheurs, pouvant comporter du dénivelé. Prévoir des chaussures adaptées, de l'eau, un encas et un vêtement de pluie.

Sur inscription (page 2).

RDV sur le parking de Netto à Avrillé - rue Pierre-Mendes-France

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Conférence : les châteaux de la Loire

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

De 18h30
à 20h

Conférence « vivre avec un diabète : quelles incidences sur la santé mentale ? »

Gratuit



Organisée par l'association française des diabétiques du Maine-et-Loire (AFD 49), en partenariat avec Harmonie Mutuelle.

Sur inscription (page 2).

Précisez si vous assisterez à cette conférence en présentiel ou en ligne, au moment de l'inscription.

Cinéma Pathé Gaumont - 1, avenue des Droits-de-l'Homme
Tram A, station Berges de Maine

Mercredi 4 novembre

**Tarif Angers /
Hors Angers**

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 9h45
à 12h

Cinéma : L'affaire Marie-Claire de Lauriane Escaffre et Yvo Muller

6 € / 9 €

Début de la séance à 10h.

Novembre 1972, Marie-Claire Chevalier, 16 ans, est accusée d'avoir avorté illégalement. À la barre : sa mère et toutes les femmes qui l'ont aidée. Leur avocate, Gisèle Halimi, va faire ce qui n'a jamais été fait auparavant, elle va accuser et attaquer la loi, au risque de tout perdre.

Sur inscription (page 2).

Cinéma Les 400 Coups – 12, rue Claveau

Bus 7, arrêt République

De 14h15
à 16h30

Tartine et confiture : clémentines aux épices douces

4 € / 6 €

Animé par Michelle, bénévole.

Apportez votre tablier et un pot de confiture vide.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

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 14h30
à 16h30

Prévention des chutes : les apports de la sophrologie sur la peur de chuter

Gratuit



Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Grâce à des techniques simples de respiration et de relaxation, la sophrologie permet de mieux gérer l'anxiété et de reprendre confiance en ses capacités.

Sur inscription (page 2).

Relais-mairie des Hauts-de-Saint-Aubin

13, avenue des Hauts-de-Saint-Aubin

Tram A, station Hauts de St-Aubin

Mercredi 4 novembre

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 19h30
à 22h

Journée nationale des aidants

Gratuit



Spectacle *Je suis l'autre* de la compagnie Ergatica, qui vous emportera dans une valse... Celle de la vie à contretemps de toutes celles et ceux qui en arrivent à s'oublier, un peu, beaucoup, toujours avec respect et tendresse pour l'Autre aimé(e).

Le spectacle est suivi d'un échange avec les professionnels locaux.

Sur inscription au 02 41 05 49 05.

**Maison de quartier Quart'Ney — 5-9 rue Ernest-Eugène-Dubois
Bus 7, arrêt Place Ney**

Jeudi 5 novembre

De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Choix du menu au moment de l'inscription :

- **Plat** : parmentier de bœuf et salade
OU cuisse de poulet, sauce forestière, haricots verts
- **Dessert** : Paris-Brest revisité et boisson chaude (à préciser)
OU boisson chaude gourmande (à préciser).

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 14h45
à 15h45

Spectacle : *Moi Peau*

6 € / 9 €

Création de la Compagnie Hanoumat.
Spectacle chorégraphique avec 3 danseuses, théâtre d'objet et vidéo. Une célébration de la peau, immense terrain de jeu en métamorphose, qui raconte de nous ce que nous sommes et plus encore.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Élysée



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Vendredi 6 novembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 14h

Déjeuner au restaurant d'application 18 € / 24 € L'atelier de Pierre

Sur inscription (page 2).

Chambre de Commerce et d'Industrie (CCI 49)

132, avenue De-Lattre-de-Tassigny

Bus 3, arrêt Pôle Tassigny

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apportez des feuilles et vos stylos.

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie La Corbeille-d'argent

14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Samedi 7 novembre

De 16h
à 17h

L'heure d'œuvre – Lecture d'un extrait d'une œuvre de Pete Fromm

Gratuit



Animé par Philippe Mathé, comédien créateur
du Bibliothéâtre.

Inscription à la bibliothèque Saint-Nicolas 02 41 87 79 42.

Bibliothèque Saint-Nicolas - 45 bis, rue Saint-Nicolas

Bus 2 ou 8, arrêt Monprofit

Lundi 9 novembre

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

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 9 novembre

De 15h
à 16h30

Après-midi musical et dansant

9 € / 12 €

Animé par Freddy Bignon.

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



De 15h
à 16h30

Visite commentée de l'exposition

4 € / 6 €

La Tête Ailleurs

Animée par l'association des Amis
du musée des coiffes.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du château

4, rue Charles-de-Gaulle aux Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Ponts-de-Cé Mairie

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



De 15h
à 17h

Initiation au rami – pour débutants

Gratuit

Seconde date le 17/11.

Inscription obligatoire aux 2 séances.

Animée par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 10 novembre

De 9h
à 18h

Salon du Bien-Vieillir en Anjou

Gratuit

Conférences, ateliers et stands pour tout savoir sur
l'aide à domicile et les établissements, les droits et
démarches, l'habitat, le numérique, la mobilité, la santé
ou encore les loisirs des seniors. Organisé par le Département
de Maine-et-Loire.

Sans inscription.

Centre de Congrès Jean-Monnier

Tram A ou B, station Centre de Congrès



Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



Mardi 10 novembre

De 10h
à 11h30

Visite virtuelle du musée Pincé

Animée par une médiatrice culturelle.

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 14h
à 15h30

Exposition *Objets de choix* : une autre histoire du Planning familial entre corps, intimité et politique

Animée par une médiatrice culturelle.

Sur inscription (page 2).

**Hôtel des Pénitentes – 23, boulevard Descazeaux
Bus 7 ou 8 arrêt Trinité**

4 € / 6 €



De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €

Jeudi 12 novembre

De 10h
à 11h30

Conférence : Gardez un oeil sur votre vue

Animée par Lilian Genouel, professionnel en prévention en santé auditive et visuelle chez Écouter-Voir.

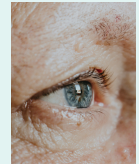
Suivie d'un dépistage de votre vision le mercredi 18 novembre après-midi à la résidence autonomie Bellefontaine : inscriptions à la fin de la conférence.

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 10h
à 12h

Atelier créatif : initiation au tricotin manuel

Matériel prêté sur place.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €



Jeudi 12 novembre

De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Choix du menu au moment de l'inscription :

- **Plat** : parmentier de bœuf et salade
OU cuisse de poulet, sauce forestière et haricots verts
- **Dessert** : Paris-Brest revisité et boisson chaude (à préciser)
OU boisson chaude gourmande (à préciser)

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 16h30

Cinéma-documentaire sur le Triangle d'or des minorités montagnardes entre la Birmanie, la Thaïlande et le Laos

9 € / 12 €

Proposé par Altaïr Conférence.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A, station Berges de Maine



De 15h
à 17h30

Après-midi dansant

6 € / 9 €

Animé par Tricia Rachel, chanteuse et disc-jockey. Musette, disco, années 80 ou musiques actuelles, seul ou en couple, la piste est à vous !

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Vendredi 13 novembre

De 10h
à 11h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apportez des feuilles et vos stylos.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Vendredi 13 novembre

De 15h
à 16h30

Cartable et sac à dos : partons à la rencontre de nos régions en s'exerçant sur leurs identités culturelles

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

De 15h
et 16h30

Ciné-goûter : projection du court-métrage *Vives les femmes !*

Animé par la responsable secteur adulte de la bibliothèque.
Sur inscription (page 2).

Bibliothèque Nelson-Mandela - 5, rue Isidore-Odorico
Tram A, station Hauts de St-Aubin

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h20

Gratuit

De 15h
à 17h

Cultures d'ici et d'ailleurs : zoom sur le Maroc

Découvrez la culture, les traditions, la gastronomie,
la musique et les souvenirs des agents
de la résidence Gaston-Birgé.

Sur inscription (page 2).

Ehpad Gaston-Birgé - 66, boulevard Gaston-Birgé
Bus 2, arrêt Arceau, ou Bus 5 ou 11, arrêt Camélia

Gratuit



Dimanche 15 novembre

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



De 15h
à 17h

Temps festif costumé sur le thème du cirque, suivie d'une représentation de marionnettes

Animé par les résidents de César-Geoffray.
Sur inscription (page 2).

Ehpad César-Geoffray - 15, rue César-Geoffray
Bus 3, arrêt ESA ou Bus 9, arrêt César Geoffray

Gratuit



Lundi 16 novembre

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 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 17 novembre

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 12h15
à 15h30

Pause concert de l'ONPL : sextuor Boccherini, 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

Initiation au rami pour débutants

Gratuit

Séance 2 sur 2 – participation obligatoire à la première séance
du 9 novembre.

Animée par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mercredi 18 novembre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Entrée libre - sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : bienveillance envers soi-même, développer une attitude intérieure d'accueil et de douceur

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

● **Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 10h**

De 11h
à 18h

Déjeuner à Vivy et visite guidée du musée des blindés à Saumur

46 € / 62 €

Menu unique :

- **Entrée** : œuf parfait, crème aux champignons, champignons crus et croutons aillés.
- **Plat** : filet de perche meunière et amandes, mousseline de courge et poireaux fondants.
- **Dessert** : tarte fine aux pommes et poires, coulis de caramel et glace à la vanille.
- Boissons chaudes incluses.

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 15h30
OU
De 15h45
à 17h15

Atelier pratique : utiliser l'application angevine Gena pour s'amuser et se cultiver

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Mercredi 18 novembre

De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto musical

6 € / 9 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

Sur inscription (page 2).

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

De 18h45
à 20h45

Théâtre : *La Maison de Bernarda Alba* 12 € / 16 €

Texte de Federico García Lorca et mise en scène
de Thibaud Croisy.

Après la mort de son mari, Bernarda Alba impose une vie
recluse à ses cinq filles. L'arrivée de Pepe Romano fait naître
des rivalités, jalousies et conflits. La pièce raconte le combat
entre l'autorité, les traditions et le désir de liberté dans une
famille dominée par les apparences.

Sur inscription (page 2).

Le Quai - Esplanade Jean-Claude-Antonini
Tram B ou C, station Le Quai



Jeudi 19 novembre

De 10h
à 12h

Atelier créatif collectif : décoration d'hiver de l'espace Welcome

Séance 1 sur 2.

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 19 novembre

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux hivernants du lac de Maine

Animée par Jean-Paul, bénévole.
Apportez des jumelles si possible.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la pyramide du lac de Maine

Bus 6 ou E22, arrêt Lac de Maine nautique

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

Gratuit



De 14h30
à 17h

Jeux de belote avec lots

4 € / 6 €

Animés 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



De 15h
à 16h45

CH'ANGERS d'hier... à demain Diffusion d'un film réalisé sur le quartier des Hauts-de-Saint-Aubin, suivie d'un échange

Gratuit



Il a fallu 6 années à des habitants, rassemblés autour de l'association des Capucins, pour retrouver les racines du quartier qui serviront de base pour construire le futur. Ces racines, nous les retrouvons dans le livre *40 mètres au-dessus de la Maine* et dans le beau film *CH'ANGERS d'hier... à demain*. En présence de Julien Aouidad, réalisateur du film et de l'association des Capucins, à l'initiative de ce travail de mémoire.

**Inscription auprès de la Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin :
02 41 73 44 22 ou en ligne www.mqhsa.com**

Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin

Place de la Fraternité

Tram A, station Hauts-de-Saint-Aubin

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 19 novembre

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



Vendredi 20 novembre

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme de décembre

*Date réservée
aux Angevins*

Voir modalités dans votre Bords de Maine de décembre.

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

De 10h
à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux hivernants du lac de Maine

Gratuit



Animée par Jean-Paul, bénévole.

Apportez des jumelles si possible.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la pyramide du lac de Maine

Bus 6 ou E22, arrêt Lac de Maine nautique

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

Vendredi 20 novembre

De 10h
à 12h

Balade et papotage dans les parcs du quartier de La Roseraie

Gratuit

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

● Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h25

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 15h
à 17h30

Atelier créatif collectif : décoration d'hiver de l'espace Welcome

Gratuit

Séance 2 sur 2.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Samedi 21 novembre

De 10h30
à 12h

Atelier intergénérationnel : une alimentation simple, saine à petit budget, qui maintient en bonne santé, c'est possible

Gratuit



Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne, dans le cadre de la semaine nationale de lutte contre la dénutrition. Échangez des conseils et des recettes pour bien manger, avec des jeunes travailleurs, des étudiants et des volontaires en services civiques.

Sur inscription (page 2).

FJT Darwin, 3 rue Darwin

Bus 8, arrêt La Nôtre

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h40

Dimanche 22 novembre

De 14h30
à 17h30

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société, méli-mélo de mots.
Suivi d'une collation chocolatée et épicée.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Les dimanches à la Roseraie : conte et récit de vie qui mêle course à pied, amour, désespoir et magie des histoires

5 € / paiement sur place



Animé par Marc Buleon, conteur, et l'interassociation de la Roseraie.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

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

Lundi 23 novembre

De 12h30
à 14h30

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

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 15h
à 17h

Ciné-conférence : Marcher la France

4 € / 6 €

Animée par Constant Pelhate, aventurier-conférencier.
Ce court-métrage retrace une aventure à pied
de 96 jours et 2 063 kilomètres,
dans un émerveillement constant.

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



**Tarif Angers /
Hors Angers**

Lundi 23 novembre

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT A TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

9 € / 12 €



Mardi 24 novembre

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de décembre

*Date réservée
aux Angevins*

Voir modalités dans votre Bords de Maine de décembre.

De 10h30
à 12h

Les directives anticipées, parlons-en

Animé par le Centre de soins palliatifs Casspa 49.

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



Mercredi 25 novembre

De 9h30
à 11h30

Partage et découverte des passions et des talents des seniors

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

Gratuit



Mercredi 25 novembre

De 10h
à 12h

Atelier créatif : créer votre tableau avec des boutons

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 6 €

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : bienveillance envers soi-même, développer une attitude intérieure d'accueil et de douceur

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

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 10h

Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Gratuit

Entrée libre - sans inscription.

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

Récit de voyage : la Tunisie

Gratuit

Seconde diffusion.

Animé par Jean-François, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



Entre 10h
et 12h

Mandala

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Balade et papotage dans le quartier Saint-Serge

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt de bus place Ney

Bus 10, arrêt Place Ney

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

De 15h
à 17h

Présentation et prise en main du site Via trajectoire

Gratuit



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

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier du Lac-de-Maine

34, rue de la Chambre-aux-deniers

Bus 4, arrêt Maison du Lac

De 15h
à 17h

Concert : gypsy latino espagnol

9 € / 12 €

Animé par Arnao Vega guitariste chanteur.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Vendredi 27 novembre

De 8h15
à 9h30

Petit-déjeuner comme à la ferme

4,84 € / sans carte
Partenaires

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 11h
à 12h

Laissez vous conter... : des histoires, des extraits de lecture, de la musique

Gratuit

Animé par la responsable secteur adulte
de la bibliothèque.

Sur inscription (page 2).

Bibliothèque Nelson-Mandela

5, rue Isidore-Odorico

Tram A, station Hauts de St-Aubin

● Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 10h20



De 12h
à 14h

Déjeuner au restaurant d'application 18 € / 24 € L'atelier de Pierre

Sur inscription (page 2).

Chambre de Commerce et d'Industrie (CCI 49)

132 avenue De-Lattre-de-Tassigny

Bus 3, arrêt Pôle Tassigny

De 14h30
à 15h45
OU
De 16h
à 17h15

Initiation à la danse intuitive et au rythme africain

9 € / 12 €



Animée par Émeline Moreau, praticienne en danse intuitive.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 14h30
à 17h

Concours 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

Lundi 30 novembre

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage suivi d'un atelier mandala

**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 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Conférence en direct : visite virtuelle du théâtre Le Quai

Gratuit

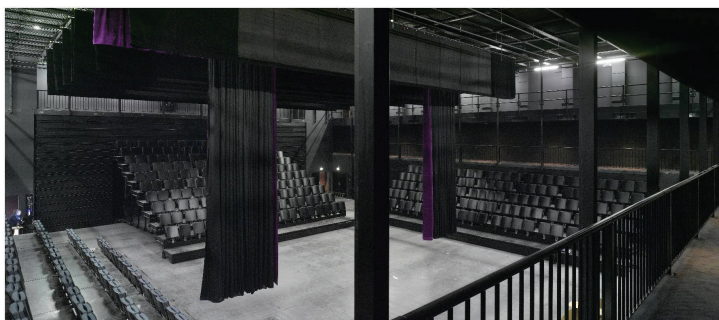
Animée par Severine Hamelin, responsable
relations publiques du théâtre.

Sur inscription (page 2).

Centre Jacques-Tati - 5, rue Eugénie-Mansion

Tram B ou C, station Élysée

ou bus 6 ou 8, arrêt Chapelle Belle-Beille



"Le Quai" à Angers, France, Théâtre d'œuvre / AD ARCHITECTURE-STUDIO, 2007.
Photographie : Luc Steegh, Geographica / luc.steegeh.com

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 2, 9, 16, 23 et 30

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 2, 9, 16, 23 et 30

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 2, 9, 16, 23 et 30

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

Tram B, station Europe

De 14h30
à 15h20

Pilates adapté

4 € / 6 €

(la séance)

Les 2, 16, 30

Pilates sur tapis ou sur chaise.

Complexe sportif Montaigne - 7, rue Joseph-Cussonneau

Tram B, station Montaigne

De 14h30
à 16h

Marche tonique

4 € / 6 €

(la séance)

Le 9 novembre : Ardoisières de Trélazé – 6 km

RDV au rond-point Saint-Lézin, parc des Ardoisières

Bus 10, arrêt Saint Lézin



Le 23 novembre : Bouchemaine – 6 km

RDV 1, quai de la Noé

Bus 6 ou E22, arrêt Bouchemaine centre



Mardi :

De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 3, 10, 17 et 24 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Renforcement musculaire Les 3, 10, 17 et 24 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 Le 5 La Cité des associations - 55, boulevard du Doyenné Bus 9, arrêt Doyenné Les 12, 19 et 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, 13, 20 et 27 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)
De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 6, 13, 20 et 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.

Journée nationale des aidants

Spectacle *Je suis l'autre* de la compagnie Ergatica, qui vous emportera dans une valse... Celle de la vie à contretemps de toutes celles et ceux qui en arrivent à s'oublier, un peu, beaucoup, toujours avec respect et tendresse pour l'Autre aimé(e). Le spectacle est suivi d'un échange avec les professionnels locaux.

Gratuit

Maison de quartier Quart'Ney - 5-9 rue Ernest-Eugène-Dubois
Bus 7, arrêt Place Ney

De 19h30
à 22h

Mercredi 4 novembre

Bien-être

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

Gratuit

De 10h
à 12h

Jeudi 5 novembre

Bien-être

Au cœur de mon bien-être : favoriser le lâcher-prise

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

De 14h30
à 16h30

Vendredi 20 novembre

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

À

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

Lundi 2 novembre

Mercredi 18 novembre

À

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

Jeudi 5 novembre

Jeudi 26 novembre

À

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

Jeudi 12 novembre

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

À

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

Vendredi 20 novembre

Lundi 30 novembre

Échanges et partage d'expériences

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

Vendredi 6 novembre

Café des aidants : si je ne peux plus être aidant, qui le sera ?

Gratuit

Animé par l'Udaf 49.

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

Sur inscription au 02 41 36 04 44

Udaf 49 - 17, rue Bouché-Thomas

Bus 5, arrêt Appentis

De 10h
à 12h

Samedi 7 novembre

Ateliers

Atelier cuisine : cuisine enrichie

Gratuit

Dans le cadre de la semaine de lutte contre la dénutrition.

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

De 10h
à 13h30

Mardi 24 novembre

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

Rendez-vous au café et papotage de votre quartier

- **La Roseraie - Centre Jean-Vilar – 02 41 68 92 50**
1 bis, rue Henri-Bergson
Tous les jeudis entre 14h et 17h.
- **Les Justices – Maison de quartier le Trois-Mâts – 02 41 66 02 02**
Place des Justices
Tous les vendredis entre 9h30 et 12h.
- **Doutre – Maison de quartier l'Archipel – 02 41 24 89 10**
13, boulevard Georges-Clémenceau
Le 1^{er} mardi du mois entre 15h et 16h30 (sauf vacances scolaires).
- **Saint-Serge – Maison de quartier Le Quart'Ney – 02 41 43 28 13**
9, rue Ernest-Eugène-Dubois
Le 1^{er} vendredi du mois entre 9h30 et 11h.
- **Centre-ville – Espace et vie – 02 41 05 67 00**
10, rue Suzanne-Michaud
Le 2^e jeudi du mois entre 9h30 et 11h.
- **Monplaisir – Relais-mairie – 02 41 37 52 20**
2 bis, boulevard Auguste-Allonneau
Le 3^e lundi du mois entre 14h et 16h.
- **Belle-Beille – Locaux communs résidentiels (LCR) la Barre - 02 41 48 51 90**
135, rue de la Barre
Le 3^e lundi du mois entre 14h et 17h.

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/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

