

# Bords de Maine

Programme d'activités  
pour les seniors et les aidants

Mai 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 17 avril**

**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 21 avril**

**Animations payantes** (inscription sur place) :

Espace Welcome

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

Résidence autonomie Les Justices

**!** 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).

## 3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

**Mardi 28 avril**

**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<sup>er</sup> 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 rendez-vous du mois de mai. La santé y est particulièrement abordée. Sensibilisation et conseils pour prévenir les risques de chutes, pour améliorer la qualité du sommeil, pour dynamiser sa santé mentale, entre autres, vous sont proposés.

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 mai.

**Christophe Béchu**

*Maire d'Angers, Président du CCAS*

## L'agenda du mois

**Lundi 4 mai**

De 12h30  
à 14h30

### 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 4 mai**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

De 14h45  
à 16h30

## **Atelier de sensibilisation aux risques domestiques**

Gratuit



Animé par Christophe Beaufort, adjudant-chef au Service départemental d'incendie et de secours de Maine-et-Loire.

**Sur inscription (page 2).**

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

De 15h  
à 17h

## **Conférence numérique : les avantages et inconvénients de payer avec un smartphone**

Gratuit

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

## **Prévention des chutes, tous concernés : l'activité physique comme meilleure amie anti-chute**

Gratuit



Atelier animé par Roméo Hellegouarch, enseignant en activité physique au Centre de ressources sport-santé de la Ville d'Angers. Conseils et propositions d'exercices.

Prévoir une tenue ample et une gourde.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

**Lundi 4 mai**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

De 15h  
à 17h

## **Balade de sensibilisation aux risques piétons et aux bons usages dans le tramway**

Gratuit

Animée par la préfecture de Maine-et-Loire et Irigo.  
Appropriiez-vous l'environnement urbain pour faciliter la marche en ville et découvrez les bonnes pratiques de voyage en tramway.

**Sur inscription (page 2).**

**RDV devant l'espace Welcome**

**Mardi 5 mai**

De 10h  
à 12h

## **Atelier créatif : participation à la décoration printemps-été du Welcome**

Gratuit

Deuxième séance.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**



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

**Mardi 5 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

Entre 14h  
et 16h30

## **Café papotage et puzzle**

**Entrée libre - sans inscription.**  
**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

De 15h  
à 17h

## **Conférence : un tour dans le monde à vélo : 813 jours et 20 000 km**

**4 € / 6 €**

Animée par Constant Pelhate,  
aventurier-conférencier.

**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



**Mercredi 6 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 8h  
à 20h

## **Sortie libre en train : direction Montreuil-Bellay !**

Découvrez le patrimoine exceptionnel  
de la cité médiévale de Montreuil-Bellay,  
bâtie autour de son château.  
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 €**



De 9h30  
à 11h

## **Visite commentée du théâtre de l'hôtel de ville**

**Sur inscription (page 2).**

**Théâtre de l'hôtel de ville de Saint-Bathélemy-d'Anjou  
1, rue Saint-Gilles**

Bus 2, arrêt Pasteur

**● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h40**

**Gratuit**



Entre 9h30  
et 12h

## **Permanence numérique**

Apportez votre matériel.

**Entrée libre. Sans inscription.**

**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**



**Mercredi 6 mai**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

De 15h  
à 16h30

## Réviser son certificat d'études : mode, éducation physique et travaux manuels

Gratuit

Sur inscription (page 2).  
Espace Welcome

De 15h15  
à 17h

## Balade et papotage à la Pointe de Bouchemaine

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV parking Chantourteau - rue Bécherelle

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Académie à 14h35

**Jeudi 7 mai**

De 10h  
à 12h

## Découverte de la maison de quartier L'Archipel autour d'un café

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Maison de quartier L'Archipel – 13, boulevard Clémenceau

Bus 3 ou 7, arrêt Descazeaux

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h30

De 10h  
à 12h

## Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 14h  
à 16h30

## Bowling et rafraîchissement

12 € / 16€

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark à Atoll

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

De 14h  
à 17h

## Randonnée sportive à la Roche-de-Mûrs - 10 à 13 km

Gratuit



Sur inscription (page 2).

RDV devant l'hôtel de ville de Mûrs-Érigné

Bus 3, arrêt Érigné

● Co-voiturage sur inscription sous réserve de places disponibles.

De 14h30  
à 16h

## Visite commentée de l'église et du quartier de la Madeleine

4 € / 6€



Sur inscription (page 2).

RDV place de la Madeleine, devant l'église

Bus 1 ou 7, arrêt Madeleine

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

De 15h  
à 16h30

## La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apportez des feuilles et des stylos.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h  
à 17h

## Loto

4 € / 6€



Animé par Olivia, agente d'accompagnement.

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

**Dimanche 10 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 15h  
à 17h

## **Les dimanches à la Roseraie : chorale Choeur d'Homme d'Anjou**

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 11 mai**

De 12h30  
à 14h30

## **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

## **Récit de voyage : Voyage en transsibérien, de Moscou à Pékin, en passant par la Mongolie**

Animé par Frania, 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

## **Atelier créatif : bracelet pour l'été en perles de rocailles**

Animé par Ghislaine, bénévole.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

**4 € / 6 €**



## Lundi 11 mai

De 15h  
à 17h

### Balade et papotage sur « la coulée verte » du quartier le Bois-de-Mollières

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV Arrêt Shakespeare - rue de Wigan

Bus 4, arrêt Shakespeare

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

## Mardi 12 mai

Entre 9h30  
et 12h

### Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 12h15  
à 15h30

### Pause concert ONPL : septuor de cordes, vents et clavecin, 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 16h45

### Spectacle de Flamenco : *Nuestro camino*

9 € / 12 €

Animé par Marion Carrer, danseuse,  
et Jean-Baptiste André, guitariste chanteur.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Mardi 12 mai

De 15h  
à 17h30

## Loto

Sur inscription (page 2).  
Espace Welcome

4 € / 6 €

Mercredi 13 mai

De 12h  
à 15h30

## Partagez un repas sur le thème de l'Europe et de la Pologne au sein d'une résidence autonomie du CCAS

10,49 € / sans  
carte Partenaires



Au menu :

- Bortch (soupe de betteraves, carottes et lardons)
- Bigos (saucisse fumée, sauté de veau, sauté de porc, choucroute)
- Tomme de brebis
- Babka au chocolat

Inscription possible jusqu'au 27 mars, sous réserve de places disponibles.

- Résidence autonomie Grégoire Bordillon  
45, place Grégoire-Bordillon – 02 41 86 00 70
- 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 12h  
à 15h30

## Repas à thème : l'Europe et la Pologne

18 € / 24 €



Animé par Freddy Bignon, accordéoniste chanteur.  
(Menu : voir ci-dessus)

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



**Mercredi 13 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 12h  
à 15h30

## **Repas à thème : l'Europe et la Pologne**

Animé par Tricia Rachel, chanteuse.  
(Menu : voir page 13)

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

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

**18 € / 24 €**



Entre 14h30  
et 17h

## **Permanence numérique**

Apportez votre matériel.

**Entrée libre. Sans inscription.**

**Espace Welcome**

**Gratuit**



De 15h  
à 17h

## **Conférence : découverte du renouvellement urbain du quartier de Belle-Beille**

Animée par Paméla Bailly, développeuse territoriale.

**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

## **Jeux de société**

**Sur inscription (page 2).**

**Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt**

Tram C, station Ralliement

**Gratuit**



Entre 10h  
et 12h

## **Mandala**

**Sur inscription (page 2).**  
**Espace Welcome**

Gratuit



De 14h15  
à 16h30

## **Tartine et confiture : carottes aux agrumes et épices**

4 € / 6 €

Animé par Michelle, bénévole.

Apporter un tablier et un ou plusieurs pots de confiture vides.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

De 14h30  
à 16h

## **Visite commentée des prisons du château d'Angers**

4 € / 6 €

**Sur inscription (page 2).**

**RDV à l'entrée du château**

Bus 7, arrêt Office de tourisme



De 15h  
à 17h

## **Karaoké : fais ce qu'il te plaît !**

4 € / 6 €

**Sur inscription (page 2).**

**Résidence de l'Arceau – 12, rue Louis-Boisramé**

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé

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

Tarif Angers /  
Hors Angers

Samedi 16 mai

De 16h45  
à 18h

## Festival Pianopolis : concert d'Élisabeth Leonskaja

Légende vivante du piano et véritable virtuose, Élisabeth Leonskaja interprète des compositions de Mozart et de Schubert.

Sur inscription (page 2).

Salle des Greniers Saint-Jean  
Place du Tertre Saint-Laurent  
Bus 3, arrêt La Rochefoucauld

18 € / 24 €



Dimanche 17 mai

De 15h  
à 17h

## Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

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

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

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit



Lundi 18 mai

De 12h30  
à 16h

## Déjeuner et papotage suivi d'une balade

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



Tarif Angers /  
Hors Angers

**Lundi 18 mai**

De 14h  
à 17h

## Balade à vélo à Avrillé - 20 et 25 km

Sur inscription (page 2).

RDV place François-Mitterrand, à côté de la Rose

Gratuit



De 14h30  
à 15h30

**OU**

de 15h45  
à 16h45

## Danse : chorégraphie collective

Sur inscription (page 2).

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit



De 15h  
à 17h

## Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

**Mardi 19 mai**

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



**Mardi 19 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 14h30  
à 17h

## Jeux de belote avec lots

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

4 € / 6 €



De 15h  
à 16h30

## La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire

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

**Mercredi 20 mai**

De 10h  
à 12h

## Balade et papotage sur les berges de la Maine

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt de tram Berges de Maine - quai Félix-Faure

Tram A, station Berges de Maine

● Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h35

**Mercredi 20 mai**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 10h30  
à 12h

## Tout savoir sur le chèque emploi-service universel (Cesu)

Animé par Pauline Riou, animatrice régionale  
de France Emploi Domicile.

**Sur inscription (page 2).**

Espace Welcome

Gratuit



De 10h30  
à 12h

## Dynamiser sa santé mentale : retrouver tonus et motivation

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

**Sur inscription (page 2).**

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 12h  
à 17h30

## Repas dansant

24 € / 32 €

Animé par Catherine Pierre, chanteuse, et Thierry Lefèvre,  
musicien.

### Menu unique - froid :

- Salade de pâtes au saumon
- Salade aux deux fruits
- Filet de poulet, sauce bourguignonne
- Flan de céleri et chips
- Fromage
- Croisillon aux abricots

Boissons comprises.

**Sur inscription (page 2).**

Salle du Hutreau - chemin du Hutreau

Bus 8, arrêt Hutreau

**Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 11h10**



**Mercredi 20 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 14h30  
à 15h30  
**OU**  
de 16h  
à 17h30

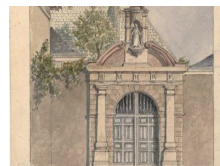
## **Visite commentée de l'exposition L'abbaye du Ronceray : mémoire de femmes, mémoire de pierres**

Animée par une guide conférencière  
du Repaire Urbain.

**Sur inscription (page 2).**

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

**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**



Entre 14h30  
et 17h

## **Permanence numérique**

Apportez votre matériel.

**Entrée libre. Sans inscription.**

**Espace Welcome**

**Gratuit**



De 15h  
à 17h

## **Conférence sur l'audition : restez à l'écoute de vos oreilles !**

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

**Suivie d'un dépistage auditif le jeudi 28 mai après-midi.**

**(lieu, détails et modalités d'inscription seront communiqués  
à la suite 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**



**Votre audition  
est précieuse,  
protégez-la  
en toute  
situation**

**Vendredi 22 mai**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

**Gratuit**

De 9h  
à 12h  
ET  
De 14h  
à 16h30

## Inscriptions anticipées au programme de juin

**Date réservée  
aux Angevins**

De 8h45  
à 10h

### Petit déjeuner breton

6 € / 9 €

Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 33 33.



Résidence autonomie Saint-Michel

87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

De 9h45  
à 11h45

### Détente aquatique à AquaVita

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Piscine AquaVita

1, place AquaVita

Bus 5, arrêt AquaVita



De 10h  
à 12h

### Balade à la découverte de la faune aquatique : des libellules aux oiseaux

**Gratuit**



Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt de bus Bouchemaine Centre

Bus 6, arrêt Bouchemaine Centre

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h50

**Vendredi 22 mai**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 12h  
à 16h30

## Déjeuner au restaurant suivi d'une balade le long de la Maine

30 € / 40 €

Menu du jour élaboré en fonction des arrivages et des produits de saison. Choix sur place.

**Sur inscription (page 2).**

**Restaurant Au P'tit Resto – 18, boulevard Arago**  
Tram B ou C, station Doutré

De 15h  
à 17h30

## Loto

4 € / 6 €

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

**Mardi 26 mai**

De 9h  
à 12h  
ET  
De 14h  
à 16h30

## Premier jour des inscriptions au programme de juin

Gratuit

*Date réservée  
aux Angevins*

De 17h15  
à 18h30

## Foot en marchant

Gratuit

Dans la continuité du parcours de prévention des chutes, cet atelier promeut l'activité physique comme alliée anti-chute. Une initiation au sport-santé à travers une pratique du football adaptée.



**Sur inscription (page 2).**

**Stade Marcel-Nauleau - boulevard Lucie-et-Raymond-Aubrac**  
Bus 6, arrêt ESEO

**Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 16h15**

Entre 9h30  
et 12h

## Permanence numérique

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

Gratuit



De 10h  
à 11h30

## Balade et visite autour du monument de la Voie Blanche : souvenir de Déportation

Animées par Nicole et Pierre, bénévoles.  
Prévoir une tenue adaptée à la météo du jour.

Sur inscription (page 2).

RDV dans le hall de la gare

Tram A ou C, station Les Gares

Gratuit



De 10h30  
à 12h

## Dynamiser sa santé mentale : Énergie et vitalité

4 € / 6 €

Retrouver tonus et motivation. Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome – salle Saint-Martin-basse

De 13h  
à 16h30

## Déjeuner à Resto-Troc suivi d'une balade

6 € / 9 €

Sur inscription (page 2).

Resto-Troc – 18, rue Louis-Boisramé

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 12h15

## Mercredi 27 mai

De 15h  
à 17h

### Jeux de société

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit



De 15h  
à 17h

### Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

## Jeudi 28 mai

De 10h45  
à 18h

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

46 € / 62 €

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 11h45  
à 15h45

### Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark à Atoll

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

De 15h  
à 17h

### Conférence : la vie de Coco Chanel

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

Tarif Angers /  
Hors Angers

**Jeudi 28 mai**

De 15h  
à 17h30

## Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



**Vendredi 29 mai**

De 10h  
à 12h

## Balade à la découverte de la faune aquatique : des libellules aux oiseaux

Gratuit

Seconde date.

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt de bus Bouchemaine Centre

Bus 6, arrêt Bouchemaine Centre

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Académie à 9h05



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



De 15h  
à 17h

## Jouons avec les mots

Gratuit

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 4, 11 et 18**

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 4, 11 et 18**

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

Bus 4, arrêt Lutin

**4 € / 6 €**  
(la séance)

De 11h  
à 12h

### Gym tonique adaptée

**Les 4, 11 et 18**

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

Tram B, station Europe

**4 € / 6 €**  
(la séance)

De 15h  
à 16h30

### Marche tonique

**Le 4 mai : Montreuil-Juigné – 6 km**

RDV arrêt Mastelle

Bus 7, arrêt Mastelle

**4 € / 6 €**  
(la séance)



**Le 11 mai : Épiré – 6 km**

RDV arrêt Chantourteau

Bus 6, arrêt Chantourteau



**Le 18 mai : le long de la Mayenne – 6 km**

RDV place Jean-Moulin

Tram A, station Jean Moulin



## Mardi :

De 14h  
à 15h30

### Chant choral

Le 5 mai

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

4 € / 6 €  
(la séance)

De 9h30  
à 10h30  
OU  
De 10h45  
à 11h45

### Atelier mémoire

Les 5, 12, 19 et 26

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

4 € / 6 €  
(la séance)

De 9h30  
à 10h30

### Renforcement musculaire

Les 5, 12, 19 et 26

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 7, 21 et 28

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

4 € / 6 €  
(la séance)

De 9h30  
à 10h30

### Lombal gym

Les 7, 21 et 28

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

4 € / 6 €  
(la séance)

## Vendredi :

De 10h45  
à 11h45

### Atelier mémoire

Les 15, 22 et 29

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

4 € / 6 €  
(la séance)

De 10h  
à 11h30

### Chant choral (groupe complet)

Les 22 et 29

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

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](mailto: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 7 mai

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

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 12 mai

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

## Mercredi 20 mai

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 21 mai

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

## Mardi 26 mai

De 10h  
à 13h30

### Atelier cuisine : cuisinons les salades d'été

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Tram A ou C, station Jean Vilar

**Mercredi 27 mai**

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 28 mai**

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 29 mai**

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

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE



VILLES  
& PAYS  
D'ART &  
D'HISTOIRE  
D'ANGERS

EXPOSITION

4 février > 20 sept. 2026

# L'ABBAYE DU RONCERAY

mémoire  
de femmes  
mémoire  
de pierres

**RU – Repaire Urbain**

35, boulevard du Roi-René  
Angers

Entrée gratuite



Jules Richard, Portail de la chapelle du Ronceray / Graphisme - Catherine Tesson

# 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](mailto:espace.welcome@ville.angers.fr)

[angers.fr/ccas](http://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](mailto:cap.seniors.aidants@ville.angers.fr)

Lundi, de 9h à 19h

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

Jeudi, de 14h à 17h30

