

# Bords de Maine

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

**Octobre 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 18 septembre**

**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 22 septembre**

**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 29 septembre**

**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 d'octobre, avec particulièrement le développement des « cafés papotage », de nouvelles occasions de sortir de chez soi pour se retrouver entre voisins dans sa maison de quartier.

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 d'octobre.

**Christophe Béchu**

*Maire d'Angers, Président du CCAS*

## L'agenda du mois

### Cafés papotage dans les quartiers

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.

**Retrouvez tous les rendez-vous en page 31.**

### Semaine bleue

Du 5 au 9 octobre, des rendez-vous pour célébrer les liens entre les générations. Retrouvez le programme complet sur [www.angers.fr/semainebleue](http://www.angers.fr/semainebleue).

### Semaines d'information sur la santé mentale

Les Semaines d'informations sur la santé mentale reviennent du 5 au 18 octobre 2026 à Angers et ses alentours, avec de nombreuses animations pour aborder ce sujet sous l'angle des arts. Le programme complet est à découvrir le 21 septembre prochain sur [www.angers.fr/sism](http://www.angers.fr/sism).



# L'agenda du mois

## Jeudi 1<sup>er</sup> octobre

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 10h  
à 12h

### Atelier créatif : kirigami, création d'une fée papillon



4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 11h45  
à 15h45

### Déjeuner au restaurant et bowling 24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant L'Atoll Café - Écoparc du buisson, Beaucouzé  
Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

De 14h  
à 15h30  
OU  
de 15h45  
à 17h15

### Atelier pratique numérique : découverte de l'application Irigo, pour se déplacer en transport en commun

Gratuit

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

De 15h  
à 17h

### Initiation au jeu de cartes « le président »

Gratuit

Animée par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

## Vendredi 2 octobre

De 10h  
à 11h30

### La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apporter feuilles et stylos.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 14h  
à 17h

### Balade à vélo entre Éventard et Écouflant - de 20 à 25 km

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV place François-Mitterrand, devant la Rose

Tram A ou B, station St-Serge Université



**Tarif Angers /  
Hors Angers**

## Vendredi 2 octobre

De 15h  
à 17h

### **Projection de courts-métrages suivie d'échanges et d'une pause gourmande** 2 € / 4 €

Animée par l'association Cinéma Parlant.  
Découvrez des courts-métrages autour de  
la thématique « la fête à travers les âges ».

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

De 19h45  
à 21h45

### **Comédie musicale *J'adore ma vie***

24 € / 32 €

Spectacle haut en couleur sur l'équilibre  
entre réalisation de soi et vie sentimentale.

**Sur inscription (page 2).**

**Théâtre Chanzy – 30, avenue de Chanzy**

Tram A ou C, station La Fayette

● **Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 19h10**



## Dimanche 4 octobre

De 15h  
à 17h

### **Un dimanche d'automne autrement** 2 € / 3 €

Au choix : café et papotage, jeux de société ou atelier créatif.

Suivi d'une boisson chocolatée.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

## Lundi 5 octobre

De 12h30  
à 14h30

### **Déjeuner et papotage**

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

Organisé dans le cadre de la Semaine bleue.  
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**

**Lundi 5 octobre**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 15h  
à 18h30

## **Bal : De 7 à 107 ans, tous en piste !**

Organisé dans le cadre de la Semaine bleue et animé par les étudiants, avec DJ, de l'École supérieure d'électronique de l'ouest (Eséo).  
Vitalité, solidarité, convivialité : connectons nous avec la danse.

**Sur inscription (page 2).**

**Centre Jacques-Tati - 5, rue Eugénie-Mansion**

Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle Beille ou tram B ou C, station Élysée

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

Gratuit



**Mardi 6 octobre**

De 10h  
à 12h

## **Balade à la découverte de la faune du parc de la Haye**

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

**Sur inscription (page 2).**

**RDV à 10h à l'arrêt de bus Polytech**

Bus 2 ou 6, arrêt Polytech

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

Gratuit



De 13h30  
à 17h30

## **Octobre rose : le quartier des Hauts-de-Saint-Aubin se mobilise contre le cancer du sein**

Village santé, prévention, dépistages et animations.  
**Entrée libre - sans inscription.**

**Place de la Fraternité**

Tram A, station Hauts de St-Aubin

Gratuit



De 14h30  
à 17h

## **Café papotage et puzzle spécial aidants**

Organisé par Cap seniors & aidants dans le cadre de la semaine bleue. Avec un espace dédié aux aidés.  
**Entrée libre - sans inscription.**

**Espace Welcome**

Gratuit



**Mardi 6 octobre**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

Entre 14h  
et 17h30

**Forum :**  
**Comment garder le cap à domicile ?  
Des services viennent à vous**

Gratuit



Dans le cadre de la Semaine bleue, des stands, rencontres et animations pour seniors et aidants afin d'anticiper l'avancée en âge et rester chez soi dans de bonnes conditions. Pause gourmande offerte.

**Entrée libre - sans inscription.**

**Maison de quartier du Lac-de-Maine - 34, rue de la Chambre-aux-Deniers**  
Bus 4, arrêt Maison du Lac

De 15h  
à 17h30

**L'engagement de jeunes en service  
civique auprès de seniors  
et visite de la Chambre de commerce  
et d'industrie**

2 € / 3 €



Projection d'un court-métrage, suivie de gourmandises et de la visite.  
**Sur inscription (page 2).**

**Chambre de commerce et d'industrie**  
**132, avenue De-Lattre-de-Tassigny**

Bus 3, arrêt Pôle Tassigny

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

De 15h  
à 18h30

**Bal : De 7 à 107 ans, tous en piste !**

Gratuit



Organisé dans le cadre de la Semaine bleue et animé par Freddy Bignon, DJ et musicien. Vitalité, solidarité, convivialité : connectons nous avec la danse.

**Sur inscription (page 2).**

**Complexe de l'Europe - 3, rue de l'Écriture**  
Tram B, station Europe

**Mercredi 7 octobre**

De 8h45  
à 10h

**Petit-déjeuner australien : le brekkie** 6 € / 9 €

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



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

Tram B, station Conservatoire

## Mercredi 7 octobre

Tarif Angers /  
Hors Angers

Entre 9h30  
et 12h

### Permanence numérique

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h  
à 17h30

### Octobre rose : le quartier de Monplaisir se mobilise contre le cancer du sein

Village santé, prévention, dépistages et animations.  
Sans inscription.

Place de l'Europe

Tram B, station Europe

Gratuit



De 15h  
à 17h

### Conférence sur l'histoire de la langue bretonne

Animée par l'association des Bretons d'Anjou.

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit

De 15h  
à 17h30

### Loto

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €

## Jeudi 8 octobre

De 10h  
à 13h

### Atelier culinaire : confectionner et déguster un repas complet autour des saveurs d'automne

18 € / 24 €

Animé par Émilie Pichon, diététicienne nutritionniste.

Au menu :

- Velouté de butternut, lentilles corail aux éclats de noisettes et courges
- Filet de poulet au comté et aux herbes avec un gratin de patates douces et pommes de terre au thym et cumin
- Salade automnale (mâche, noix, pommes) et vinaigrette au miel
- Verrine fromage blanc, pomme, cannelle et spéculoos.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



## Jeudi 8 octobre

Entre 14h  
et 17h

### Octobre rose : le quartier de la Roseraie se mobilise contre le cancer du sein

Village santé, prévention, dépistages et animations.

**Entrée libre - sans inscription.**

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

Tram A ou C, station Jean Vilar

Gratuit



De 14h  
à 17h

### Randonnée sportive à Feneu - entre 10 et 13 km

Randonnée destinée aux bon marcheurs,  
sur sentier pouvant comporter du dénivelé.

**Sur inscription (page 2).**

**RDV au port Albert à Feneu**

● Co-voiturage possible sur inscription,  
sous réserve de places disponibles

Gratuit



De 14h30  
à 15h30  
**OU**  
de 15h45  
à 16h45

### Visite de la cuisine centrale du CCAS de la Ville d'Angers

Animée par le responsable du service Restauration.

**Sur inscription (page 2).**

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

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

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Académie à 14h ou 15h

Gratuit

De 20h  
à 21h30

### Spectacle musical : *Emel*

12 € / 16 €

Emel Mathlouthi, chanteuse et compositrice américano-tunisienne,  
met sa voix au service de la paix, de la sororité et de la diversité.

Elle est accompagnée sur scène par une pianiste et une percussionniste.

**Sur inscription (page 2).**

**Le Quai - Esplanade Jean-Claude-Antonini**

Tram B ou C, station Le Quai

## Vendredi 9 octobre

De 10h  
à 12h

### Atelier créatif : création d'un organisateur de rangement à base de matériel de récup'

Animé par Ghislaine, bénévole.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

4 € / 6 €



## Vendredi 9 octobre

De 10h30  
à 12h

### Visite commentée de la Ressourcerie des Biscottes aux Ponts-de-Cé

4 € / 6 €



Sur inscription (page 2).

19, avenue du Moulin-Marcille – Les-Ponts-de-Cé

Bus 8 ou 9, arrêt Baudrairie

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

De 13h30  
à 17h30

### Octobre rose : le quartier de Beille-Beille se mobilise contre le cancer du sein

Gratuit

Village santé, prévention, dépistages et animations.

Entrée libre - sans inscription.

Place Marcel-Vigne - Belle-Beille

Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

De 15h  
à 17h

### « l'Échappée Bleue », balade et papotage au parc du Pin, suivie d'une collation

Gratuit

Organisée dans le cadre de la Semaine bleue.

Sur inscription (page 2).

Ehpad César-Geoffray - 15, rue César-Geoffray

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

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

De 15h  
à 17h30

### Le p'tit bal : Tous en piste de 7 à 107 ans !

Gratuit



Organisé dans le cadre de la Semaine bleue  
et animé par des DJ habitants du quartier.

Vitalité, solidarité, convivialité : connectons nous avec la danse.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

## Samedi 10 octobre

De 10h  
à 11h30

### Café littéraire « Buveurs de livres »

Gratuit



Dans le cadre de la Quinzaine de la santé mentale,  
la bibliothèque Annie-Fratellini propose de découvrir,  
autour d'un café, une sélection de romans, BD, documentaires...  
pour en savoir plus sur la santé mentale.

Sur inscription (page 2).

Bibliothèque Annie-Fratellini - 2, mail Clément-Pasquereau

Tram B, station Deux-Croix

## Samedi 10 octobre

De 14h  
à 18h

### Arts et bien-être : découvrez le Cesame autrement et expérimentez les bienfaits de l'art sur la santé mentale

Gratuit



Dans le cadre de la Quinzaine de la santé mentale, le Centre de santé mentale angevin (Cesame) propose une balade sonore poétique, dessin, initiation à la danse contemporaine...

**Sur inscription (page 2).**

**Cesame – rue de Bel-Air à Sainte-Gemmes-sur-Loire**

Bus 8, arrêt Sainte-Gemmes Hôpital

## Dimanche 11 octobre

De 15h  
à 17h

### Après-midi dansant

Gratuit

Animé par les 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

## Lundi 12 octobre

De 12h30  
à 16h

### 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 14h  
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. Titre de transport fourni.

**Sans inscription.**

**RDV à la station de tramway Patton à Belle-Beille**

Tram B ou C, station Patton

## Lundi 12 octobre

De 15h  
à 17h

### Conférence numérique : protéger et transmettre ses données numériques afin de préparer l'imprévu

Gratuit

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 13 octobre

Entre 9h30  
et 12h

### Café, papotage et puzzle

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 10h  
à 12h

### Balade à la découverte de la faune du parc de la Haye

Gratuit

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Apportez des jumelles si possible

Sur inscription (page 2).

RDV à 10h à l'arrêt de bus Polytech

Bus 2 ou 6, arrêt Polytech

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



De 14h  
à 15h30

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

4 € / 6 €

Découvrez ou redécouvrez l'abbatiale romane, qui ouvre  
à nouveau 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 à l'espace Welcome à 13h15

De 15h  
à 17h

### Jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Tarif Angers /  
Hors Angers

Mardi 13 octobre

De 18h30  
à 22h

## Sur les chemins de *Là où tu vas*, accompagner un proche atteint d'une maladie neuro-dégénérative

De 18h30 à 20h : rencontre avec Étienne Davodeau, auteur de BD, et Françoise Roy, accompagnatrice de patients atteints de troubles cognitifs.

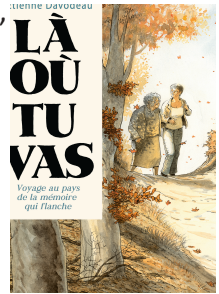
À partir de 20h : séance de dédicace et d'échange avec des professionnels.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier Le Trois-Mâts  
place des Justices

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Les Justices

Gratuit



Mercredi 14 octobre

Entre 9h30  
et 12h

## Permanence numérique

Entrée libre - sans inscription.  
Espace Welcome

Gratuit



De 10h30  
à 12h

## Dynamiser sa santé mentale : ancrage dans le présent, se sentir stable, centré et en confiance

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Salle Yolande-d'Aragon – 14, avenue Yolande-d'Aragon  
Tram B ou C, station Le Quai

De 14h30  
à 16h30

## Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Gratuit



Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

De 15h  
à 16h30

## Plaisir de chanter

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

## Mercredi 14 octobre

De 15h  
à 17h

### Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Sur inscription (page 2).  
Espace Welcome

Gratuit

De 15h  
à 17h

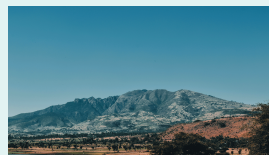
### Récit de voyage : l'Éthiopie

Animé par Danielle, 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

### Village « Pour notre santé mentale, cultivons l'art »

Dans le cadre de la Quinzaine de la santé mentale,  
participez aux ateliers : balade méditative, tissage, modelage,  
dessin, danse orientale... Rencontrez les professionnels  
mobilisés autour de la santé mentale, de la culture et des arts.

Sur inscription (page 2).

Esplanade Cœur-de-Maine

Bus 2 ou 7, arrêt Cœur de Maine

Gratuit



## Jeudi 15 octobre

De 9h  
à 18h15

### Visite guidée de la distillerie Combier, 46 € / 62 € déjeuner au restaurant et temps libre à Saumur

Une immersion au cœur de l'histoire de la maison Combier  
et de ses secrets de fabrication. Après le déjeuner, profitez  
de l'après-midi et laissez-vous séduire par Saumur.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'espace du bien- vieillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII  
Tram A ou C, station Jean XXIII

De 10h  
à 11h30

### Prévention des chutes : danse Tango et équilibre

Animé par Candice Labbe, intervenante en sport adapté.

Découvrez une nouvelle manière de renforcer votre équilibre.

La danse permet d'améliorer l'équilibre, la mobilité, la coordination,  
et de reprendre confiance en ses capacités de mouvement.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - Salon Cumonsky

Gratuit



## Jeudi 15 octobre

De 11h45  
à 15h45

### Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant L'Atoll Café

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt L'Atoll

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

De 14h  
à 17h

### Forum : bien vieillir chez soi, adaptez votre logement !

Gratuit



Animé par Cap seniors & aidants.

Rencontrez des professionnels qui répondront à vos questions autour de l'adaptation de votre logement.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome - Salon Cumonsky

De 15h  
à 17h

### Prévention des chutes : se déplacer sereinement en ville avec sa canne, en fauteuil ou en déambulateur

Gratuit



Animé par Romain Kuter, ergothérapeute. Balade urbaine pour adapter l'utilisation de son aide à la marche.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'espace Welcome

De 15h  
à 17h

### Récit de voyage : l'Éthiopie

Gratuit

Seconde date

Animé par Danielle, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



## Vendredi 16 octobre

De 9h  
à 12h  
ET  
De 14h  
à 16h30

### Inscriptions anticipées au programme de novembre

Voir modalités page 2.

Date réservée  
aux Angevins



Vendredi 16 octobre

De 9h45  
à 11h45

## Détente aquatique à AquaVita

4 € / 6 €

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

De 10h  
à 11h30

## Découverte de la résidence de l'Arceau au travers d'un jeu d'escape game

Gratuit

Découvrez la résidence de l'Arceau qui accompagne des adultes cérébro-lésés au quotidien, et échangez avec les résidents.

**Sur inscription (page 2).**

Résidence de l'Arceau - 12, rue Louis-Boisramé  
Bus 2, arrêt Boisramé

De 10h  
à 12h  
**OU**  
de 15h  
à 17h

## Tours de cartes et défis logiques

Gratuit

Animés par Daniel et Patrick, bénévoles.

**Sur inscription (page 2).**

Espace Welcome

De 15h  
à 16h45

## Concert de variété française

4 € / 6 €

Animé par Isabelle Thuleau et Alain Renard, musiciens et chanteurs.

**Sur inscription (page 2).**

Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin  
19, rue Marie-Amélie-Cambell

Tram A, station Hauts de St-Aubin

● Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h



De 15h  
à 17h

## Un tour dans le monde à vélo : 813 jours et 20 000 km

4 € / 6 €

2<sup>e</sup> diffusion

Animé par Constant Pelhate, aventurier conférencier.

**Sur inscription (page 2).**

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



## Vendredi 16 octobre

De 15h  
à 17h

### Cultures d'ici et d'ailleurs : zoom sur le Congo

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

**Sur inscription (page 2).**

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

Gratuit

De 18h  
à 21h

### Apéritif dinatoire animé, suivi d'une soirée Disco

18 € / 24 €



Possibilité de venir avec un accessoire Disco !  
**Inscription auprès de la résidence au 02 41 86 00 70.**

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

## Samedi 17 octobre

De 14h30  
à 18h30

### Après-midi karaoké

Gratuit



Animé par un collectif d'habitantes du quartier  
de la Doutre et par la Maison de quartier l'Archipel.  
Vente de gâteaux et de boissons sur place.

**Sans inscription.**

**Maison de quartier l'Archipel - 13, boulevard Clémenceau**  
Tram A ou C, station Jean XXIII

## Dimanche 18 octobre

De 15h  
à 17h

### Les dimanches à la Roseraie : découverte d'anciennes et de nouvelles dances folks, passez un après-midi en musique

5 € / paiement  
sur place



Animé par les danseurs du Thiberge et 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

## Lundi 19 octobre

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

Tarif Angers /  
Hors Angers

À partir de 8,90 € /  
paiement sur place



De 15h  
à 17h

### Atelier créatif : bouquet de pompons automnal

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 6 €

## Mardi 20 octobre

De 9h  
à 12h  
ET  
De 14h  
à 16h30

### Premier jour des inscriptions au programme de novembre

Voir modalités page 2.

Date réservée  
aux Angevins

## Mercredi 21 octobre

De 9h30  
à 11h30

### Partage et découverte des passions et des talents des seniors

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

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

De 10h  
à 12h

### Visite commentée du centre technique du tramway

Gratuit

Animée par Irigo.

Sur inscription (page 2).

Centre technique des transports - boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica

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

## Mercredi 21 octobre

De 10h30  
à 12h

### **Dynamiser sa santé mentale : ancrage dans le présent, se sentir stable, centré et en confiance**

4 € / 6 €

Seconde date.

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

**Sur inscription (page 2).**

**Salle Yolande-d' Aragon – 14, avenue Yolande-d' Aragon**

Tram B ou C, arrêt 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

De 14h30  
à 15h30  
**OU**  
de 15h45  
à 16h45

### **Initiation danse solo latino : la Bachata**

6 € / 9 €

Animée par Ludivine Besson, professeure de danse.

**Sur inscription (page 2).**

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

Tram B, station Europe



Entre 14h30  
et 17h

### **Permanence numérique**

Gratuit

**Entrée libre - sans inscription.**

**Espace Welcome**



Entre 15h  
et 18h

### **Octobre rose : mercredi rose autour de la prévention du cancer du sein**

Gratuit

Stands d'information et de sensibilisation,  
ateliers sports adaptés, ateliers créatifs, causerie...

**Entrée libre - sans inscription.**

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices



## Mercredi 21 octobre

De 18h  
à 20h

### Octobre rose : théâtre au Trois-Mâts avec les Délieuses de langues

Gratuit



La compagnie « Les Délieuses de langues » propose de parler de l'intime dans un climat de confiance, tout en dédramatisant le cancer du sein. Un ensemble de saynètes explore avec naturel et humour les réticences des femmes à se faire dépister.

**Sur inscription auprès de la maison de quartier au 02 41 66 02 02**

**Maison de quartier Le Trois-Mâts**

**42, place des Justices**

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

## Jeudi 22 octobre

De 10h  
à 11h30

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

Gratuit



Animée par Nicole et Pierre, bénévoles. Cette balade est ouverte à vos petits-enfants à partir de 10 ans.

**Sur inscription (page 2).**

**RDV dans le hall de la gare SNCF**

Tram A ou C, station Les Gares

De 10h  
à 12h

### Jouons avec les mots

Gratuit

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

De 15h  
à 17h

### Jeux de cartes : belote, tarot, rami

Gratuit

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**

## Vendredi 23 octobre

De 15h  
à 17h

### Balade et papotage dans le centre d'Avrillé

Sur inscription (page 2).

**RDV à la station de Tram St-Gilles**

**Rue Pierre-Mendès-France à Avrillé**

Tram A, station St-Gilles

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

Gratuit

De 15h  
à 17h

### Visite commentée de la cathédrale Saint-Maurice

Sur inscription (page 2).

**RDV place Freppel**

Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Gratuit



De 15h  
à 17h30

### Loto

Sur inscription (page 2).

**Espace Welcome**

Gratuit

## Lundi 26 octobre

De 12h30  
à 16h

### Déjeuner, papotage et atelier mandala

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 17h30

### Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animés par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

**Espace Welcome**



## Mardi 27 octobre

Entre 9h30  
et 12h

### Café, papotage et puzzle

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 12h30  
à 16h30

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

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 15h  
à 17h

### Conférence : l'Italie

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

4 € / 6 €



## Mercredi 28 octobre

Entre 9h30  
et 12h

### Permanence numérique

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h  
à 12h

### Visite commentée du centre technique du tramway

Seconde date. Animée par Irigo.

Sur inscription (page 2).

Centre technique des transports - boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica

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

Gratuit

## Mercredi 28 octobre

De 14h30  
à 16h30

### Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 15h  
à 17h

### Loto

4 € / 6 €

Animé par Élise, agente d'accompagnement  
de la résidence.

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 17h

### Karaoké d'automne

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

## Jeudi 29 octobre

De 12h  
à 15h30

### Repas montagnard

18 € / 24 €

Animé par Christian Pineau, musicien chanteur  
de variété française.

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 15h  
à 17h

### Jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h  
à 17h

### Visite commentée de la cathédrale Saint-Maurice

Gratuit

Seconde date.

Sur inscription (page 2).

RDV place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte-Croix





**Vendredi 30 octobre**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

Entre 10h  
et 12h

## **Mandala**

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

Gratuit



De 12h  
à 14h

## **Déjeuner au restaurant**

**24 € / 32 €**

Restaurant Murmure.

**Au menu :**

- Cassolette de la mer (merlu, encornets & moules)
- Sauté de canard à la sauce au poivre, écrasé de butternut, flan de carotte et légumes confits
- Tarte au citron et éclats de meringue
- Boissons chaudes incluses

**Sur inscription (page 2).**

**La Roche-de-Mûrs à Mûrs-Érigné**

Bus E23, arrêt Jean Carmet

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

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 16h30

## **La dictée d'Angers seniors animation**

Gratuit

Apportez vos feuilles et vos stylos.

**Sur inscription (page 2).**

**Résidence Cœur-Madeleine – 25, rue Desmazières**

Bus 1 ou 7, arrêt Volney

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

**4 € / 6 €**

(la séance)

**Les 5, 12, 19 et 26**

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 5, 12, 19 et 26**

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 5, 12, 19 et 26**

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

Tram B, station Europe

De 14h30  
à 16h

### Pilate

**4 € / 6 €**

(la séance)

**Le 12 octobre**

Pilate sur tapis ou sur chaise.

Complexe sportif Montaigne - 7, rue Joseph-Cussonneau

Bus 11, arrêt Larevellière

De 15h  
à 16h30

### Marche tonique

**4 € / 6 €**

(la séance)

**Le 5 octobre : Épiré – 6 km**

RDV à l'arrêt Chantourteau

Bus 6, arrêt Chantourteau



**Le 26 octobre : Sainte-Gemmes-sur-Loire – 6 km**

RDV à l'arrêt Loupinot

Bus 8, arrêt Loupinot



## Mardi :

|                                                        |                                                                                                                                  |                                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| De 9h30<br>à 10h30<br><b>OU</b><br>De 10h45<br>à 11h45 | <b>Atelier mémoire</b><br><b>Les 6, 13, 20 et 27</b><br>Espace Welcome - salle Saint-Martin haute                                | <b>4 € / 6 €</b><br>(la séance) |
| De 9h30<br>à 10h30                                     | <b>Renforcement musculaire</b><br><b>Les 6, 13 et 27</b><br>Complexe de l'Europe, 3, rue de l'Écriture<br>Tram B, station Europe | <b>4 € / 6 €</b><br>(la séance) |

## Jeudi :

|                                                        |                                                                                                                                             |                                 |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| De 9h30<br>à 10h30<br><b>OU</b><br>De 10h45<br>à 11h45 | <b>Réveil corporel</b><br><b>Les 1, 8, 15, 22 et 29</b><br>Cité des associations - 58, boulevard du Doyenné<br>Bus 9, arrêt La Cité-Chabada | <b>4 € / 6 €</b><br>(la séance) |
| De 9h30<br>à 10h30                                     | <b>Lombal gym</b><br><b>Les 1, 15, 22 et 29</b><br>Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon<br>Bus 4, arrêt Lutin                       | <b>4 € / 6 €</b><br>(la séance) |

## Vendredi :

|                     |                                                                                                                                         |                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| De 10h<br>à 11h30   | <b>Chant choral</b> (groupe complet)<br><b>Les 2, 9, 16 et 23</b><br>Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon<br>Bus 4, arrêt Lutin | <b>4 € / 6 €</b><br>(la séance) |
| De 10h45<br>à 11h45 | <b>Atelier mémoire</b><br><b>Les 2, 9, 16, 23 et 30</b><br>Espace Welcome - salle Saint-Martin haute                                    | <b>4 € / 6 €</b><br>(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 1<sup>er</sup> octobre

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 3 octobre

De 10h  
à 12h

### Café des aidants :

Gratuit

### le regard des autres, et si je m'en libérais ?

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

**Sur inscription au 02 41 36 04 44 ou à [aidants.49@udaf49.fr](mailto:aidants.49@udaf49.fr).**

**Udaf 49 - 17, rue Bouché-Thomas**

Bus 5, arrêt Bouché Thomas

## Mardi 6 octobre

De 14h30  
à 17h

### Café papotage et puzzle spécial aidants

Gratuit

Organisé dans le cadre de la Semaine bleue.

Avec un espace dédié aux aidés.

**Entrée libre - sans inscription.**

Espace Welcome

## Mercredi 7 octobre

De 14h30  
à 16h30

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

Gratuit

Organisé dans le cadre de la Semaine bleue

et animé par Émilie Hamon, intervenante en systémie.

**Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet**

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

## Jeudi 8 et jeudi 15 octobre

À

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

### Pose-toi

Gratuit

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

Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

**Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet**

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

## Mercredi 14 octobre

De  
14h30  
à 16h30

### Au cœur de mon bien-être : gérer ses émotions

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

## Mardi 20 octobre

De 10h  
à 13h30

### Atelier cuisine : les soupes

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Tram A ou C, station Jean Vilar

Gratuit

## Mercredi 21 et lundi 26 octobre

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

Gratuit

## Jeudi 22 octobre

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

Gratuit

## Jeudi 29 octobre

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

Gratuit

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.
- **Centre-ville – Espace et vie – 02 41 05 67 00**  
**10, rue Suzanne-Michaud**  
Le 2<sup>e</sup> jeudi du mois entre 9h30 et 11h.
- **Monplaisir – Relais-mairie – 02 41 37 52 20**  
**2 bis, boulevard Auguste-Allonneau**  
Le 3<sup>e</sup> lundi de chaque 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<sup>e</sup> lundi du mois 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> vendredi du mois entre 9h30 et 11h.

# 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/seniors](http://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](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**

