

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Avril 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 20 mars**

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 24 mars

Animations payantes (inscription sur place) :

Espace Welcome

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

Résidence autonomie Les Justices

Relais-mairie de Monplaisir

! **Exceptionnellement ce mois-ci :**

Maison du projet de Belle-Beille - 33, avenue Notre-Dame-du-Lac

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 31 mars

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

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

Informations pratiques

TARIF RÉDUIT DE 50% POUR LES ANGEVINS (sur présentation d'un justificatif) :

- Détenteurs de la carte Partenaires
- OU**
- justifiant d'un quotient familial inférieur ou égal à 706 € par attestation CAF, MSA ou CCAS.


TOUTES LES ANIMATIONS SONT ACCESSIBLES :



SAUF ce logo qui indique que l'animation implique :


- d'être en station debout prolongée ;
- de réaliser une marche prolongée ;
- de monter des escaliers ;
- de savoir s'orienter seul.

NOMBRE D'INSCRIPTIONS PAR MOIS :

- 10 activités par personne.
- Et + avec ce logo :  qui indique que ces animations peuvent être prises en supplément.
- À noter : une semaine après le 1^{er} jour des inscriptions, vous pouvez demander des inscriptions supplémentaires dans la limite des places disponibles.

Aide aux déplacements

► Tous en bus, tous en tram, covoiturage : un accompagnement pour se déplacer en toute sécurité.

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

► Un transport du domicile au lieu d'activité.

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



Édito

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'avril. La fête de printemps, avec ses spectacles d'humour et de cabaret, sera l'un des temps forts du mois.

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'avril.

Christophe Béchu

Maire d'Angers, Président du CCAS

Fêtons le printemps !

Dès maintenant, inscrivez-vous à l'évènement

- **Spectacle d'imitations et revue de cabaret**
Ça va décoller, spectacle humoristique d'imitations par Richard Maigniez et *Voyage*, revue parisienne avec la compagnie Les Allumettes.

28 et 29 avril, de 15h à 17h30

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

Habitant Angers : 18 € / habitant hors Angers : 24 €
carte Partenaires : 9 €.



L'agenda du mois

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 1^{er} avril

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



Entre 14h30
et 17h

Forum des talents et des passions

Tout au long de l'après-midi, découvrez les talents
et passions de seniors, prêts à partager leurs savoirs.
Entrée libre - sans inscription - OUVERT À TOUS.
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

De 15h
à 17h

Conférence : Gian Lorenzo Bernini, sculpteur baroque à Rome

Animée par Véronique Deschamps, bénévole.
Sur inscription (page 2).
Auditorium du musée des Beaux-Arts
14, rue du Musée
Bus 7, arrêt Sainte Croix

Gratuit



Jeudi 2 avril

De 10h
à 12h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux du marais, à Montreuil-Juigné

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

RDV place Robert-Schuman, en face de l'arrêt Juigné

Bus 7, arrêt Juigné

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h30

Gratuit



De 14h
à 16h30

Bowling et rafraîchissement

12 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark - Écoparc du Buisson, Beaucozé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

De 14h30
à 16h30

Conférence : tutelle, curatelle, habilitation familiale, tout savoir sur les mesures de protection

Gratuit



Animée par l'Aspam 49 (Association au service de la protection et de l'accompagnement des majeurs).

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline, 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

De 9h45
à 11h45

Détente aquatique à AquaVita

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant la piscine AquaVita

Tram A, station Verneau ou bus 5, arrêt AquaVita

De 10h
à 12h

Atelier créatif : pêle-mêle en matières recyclées pour vos photos

4 € / 6 €

Animé par Ghislaine, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 12h
à 16h30

Déjeuner au restaurant, suivi d'une balade au jardin du Mail

24 € / 32 €

Au menu :

- Ravioles de légumes, sauce cacahuètes
- Risotto aux champignons
- Salade de fruits et sorbet au citron
- Boissons chaudes

Sur inscription (page 2).

Restaurant Joe-Carpa - 16, boulevard du Maréchal-Foch

Tram A ou C, station Foch-Maison Bleue

De 14h
à 17h

Randonnée sportive entre 10 et 13 km, à Brain-sur-l'Authion

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV au camping du Port-Caroline - route D113

Bus E24, arrêt Place du 8 Mai

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



Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 3 avril

De 14h15
à 15h50

Théâtre : *On répète Andromaque*

6 € / 9 €

Une comédie proposée par la compagnie du Poulpe pour redécouvrir l'œuvre de Racine, sa poésie et sa philosophie. Ce spectacle intergénérationnel est une ode à l'interprétation théâtrale et à la complexité de la notion de vérité.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Élysée

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

Mardi 7 avril

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Conférence : le chocolat, des origines à nos jours

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 15h
à 17h

Jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline, 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h30

Loto musical

6 € / 9 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Mardi 7 avril

De 15h30
à 17h

Café papotage : découverte du « Goûter part'agé » de la maison de quartier L'Archipel

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 14h55

Mercredi 8 avril

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit



Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 14h
à 17h

Balade à vélo à Beaucouzé - entre 20 et 25 km

Gratuit



Découvrez les aménagements cyclables de l'ouest d'Angers.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'horloge du parc Balzac

Tram B ou C, station Le Quai

De 15h
à 17h

Récit de voyage : l'Indonésie, au cœur de la tribu des hommes fleurs

Gratuit

Animé par Danièle, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 8 avril

De 15h
à 17h

Atelier d'échanges : sensibilisation à la santé visuelle

Animé par Anne Bibard, les Opticiens mobiles.

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



Jeudi 9 avril

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux du marais, à Montreuil-Juigné

Seconde date. Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

RDV place Robert-Schuman, en face de l'arrêt Juigné

Bus 7, arrêt Juigné

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h30

Gratuit



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, Beaucozéz

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

De 15h
à 17h

Prévention des chutes, tous concernés : les risques liés au vieillissement et les moyens d'agir

Gratuit



Animé par Kiné Ouest Prévention. Découvrez les exercices utiles pour préserver votre équilibre et testez votre mobilité.

Sur inscription (page 2).

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

Jeudi 9 avril

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h30

Après-midi dansant

Animé par Tricia Rachel, chanteuse et disc-jockey. Dansez sur tous les styles : musette, disco, des années 80 à nos jours. Seul ou en couple la piste est à vous.

Sur inscription (page 2).

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

6 € / 9 €



Vendredi 10 avril

De 9h30
à 19h

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

46 € / 62 €

Découvrez et écoutez ces fascinantes boîtes à musique de toutes les époques.

Menu unique :

- Gésiers déglacés au vinaigre balsamique, tomates confites, croûtons
- Parmentier de saumon aux épinards
- Moelleux citron-framboise
- Boissons chaudes

Sur inscription (page 2).

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

De 10h30
à 12h

Atelier découverte : multi-activités physiques

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

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

Vendredi 10 avril

De 15h
à 17h

Récit de voyage : l'Indonésie, au cœur de la tribu des hommes fleurs

Gratuit

Seconde présentation.

Animé par Danièle, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



De 15h
à 17h

Café de bienvenue

Gratuit

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

Sans inscription.

Espace Welcome



De 18h30
à 21h30

Karaoké dinatoire

11,80 € / sans
carte Partenaires

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



De 20h45
à 22h

Spectacle : Barbara (par Barbara)

12 € / 16 €

Mise en scène d'Emmanuel Noblet, avec Clémentine Derouille et Arnaud Cathrine. Dans ce portrait musical et inédit de Barbara, nous effleurons la parole de l'artiste disparue en 1997.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'intérieur du Quai, dans la verrière

Le Quai - Esplanade Jean-Claude-Antonini

Tram B ou C, station Le Quai



Samedi 11 avril

De 9h30
à 12h30

Printemps du livre

Gratuit



Découvrez le livre sous toutes ses formes : ateliers d'écriture, rencontre avec des auteurs et illustrateurs locaux, ateliers pliages de livres, stands d'intervenants locaux...
Sans inscription.

Maison de quartier L'Archipel – 13, boulevard Clémenceau
Bus 3, 6, 7, arrêt Descazeaux

De 16h
à 17h

L'heure d'œuvre : lecture d'un extrait d'une œuvre classique ou contemporaine, pendant précisément une heure !

Gratuit



Animé par Philippe Mathé, comédien créateur du Bibliothéâtre. L'oeuvre surprise est annoncée à chaque début de séance.

Inscriptions auprès de la bibilothèque au 02 41 81 89 93.

Bibliothèque Annie-Fratellini – 2, mail Clément-Pasquereau
Tram B, station Deux-Croix

Dimanche 12 avril

De 15h
à 17h

Les Dimanches à la Roseraie : concert du groupe Les Frogs, chant celte et irlandais

5 € / paiement
sur place



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

De 15h
à 17h

Karaquizz en équipe : entre chansons et connaissances musicales

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Lundi 13 avril

Tarif Angers /
Hors Angers

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



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Conférence numérique : qu'est-ce que l'intelligence artificielle et quels impacts sur notre société ?

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

Gratuit

Mardi 14 avril

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h30
à 12h30

Visite commentée : le château d'Angers au fil du temps

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du château

Bus 7, arrêt Office de tourisme

4 € / 6 €

Mardi 14 avril

De 15h
à 16h15

Atelier sécurité routière

Animé par la Police Nationale qui propose une sensibilisation aux nouvelles règles de circulation et signalisation routière.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline, 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit



De 18h30
à 21h30

Karaoké dinatoire

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

11,80 € / sans
carte Partenaires



Mercredi 15 avril

De 8h
à 19h15

Sortie libre en train : direction Nantes

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 10h
à 12h

Visite commentée du centre technique du tramway

Animée par Irigo.

Sur inscription (page 2).

Centre technique des transports - boulevard Elisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica

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

Gratuit

Mercredi 15 avril

De 10h30
à 12h

**Dynamiser sa santé mentale :
sommeil et récupération, favoriser
l'endormissement et un sommeil réparateur**

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.
Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

Jeudi 16 avril

De 10h15
à 18h15

**Déjeuner, visite guidée et temps libre
dans l'incroyable musée à ciel ouvert
de Robert Tatin à Cossé-le-Vivien**

46 € / 62 €



Menu unique :

- Cassolette de moules au curry
- Cuisse de canette sauce au poivre
- Assiette de fromages
- Assiette gourmande
- Boissons chaudes incluses.



Sur inscription (page 2).

**RDV devant l'espace du bien-veillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII**

Tram A ou C, station Jean XXIII

De 10h30
à 12h

**Atelier floral : douceur florale,
décorer un pot avec du tissu
et de la laine**

12 € / 16 €

Animé par Amélie Berger, coach végétal.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 16 avril

De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Initiation à la country, danse en ligne

6 € / 9 €

Animée par Ludivine Besson, professeure de danse.
Sur inscription (page 2).



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

Vendredi 17 avril

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme de mai

Gratuit

*Date réservée
aux Angevins*

De 8h15
à 9h30

Petit déjeuner italien

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 10h
à 12h

Balade et papotage à Avrillé

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt Petite garde - Avenue de la Petite-Garde à Avrillé
Bus 7, arrêt Petite Garde

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

De 10h30
à 12h

Réviser son certificat d'études : culture générale et savoir-vivre

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Vendredi 17 avril

De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

4 € / 6 €

De 14h30
à 16h

Visite guidée des prisons du château d'Angers

Sur inscription (page 2).
RDV devant l'entrée du château
Bus 7, arrêt Office de Tourisme

4 € / 6 €



Dimanche 19 avril

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

Gratuit



Lundi 20 avril

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

Gratuit

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

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 20 avril

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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

À partir de 8,90 € /
paiement sur place



De 15h
à 17h

Balade et papotage entre bourg et Loire, à Sainte-Gemmes-sur-Loire

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV Arrêt Sainte-Gemmes Mairie

Bus 8, arrêt Sainte-Gemmes Mairie

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

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 21 avril

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de mai

Gratuit

Date réservée
aux Angevins

De 15h
à 17h30

Spectacle de théâtre d'improvisation : *Au fond c'est pas si mal*

Gratuit

Par la troupe de L'île du Mardi.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline

73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Mercredi 22 avril

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit



De 10h
à 12h

Escales européennes autour d'un goûter

4 € / 6 €

Échanges et jeux animés par les volontaires d'Unis-Cité.
Un moment d'échange et de partage autour des cultures
de chacun.

Sur inscription (page 2).

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

De 12h30
à 16h30

Déjeuner au foyer Darwin suivi d'une balade

12 € / 16 €

Menu au choix :

- Entrées : crudités, charcuteries, salades
- Plats chauds : poissons, viandes, volailles
- Garnitures : féculents, légumes, frites
- Desserts : yaourts, gâteaux, fruits, glaces
- Boissons chaudes

Sur inscription (page 2).

Foyer Darwin - 3, rue Darwin

Tram B ou C, arrêt Belle-Beille Campus ou Bus E20, arrêt Darwin

De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Atelier numérique : utiliser une application de scanner sur son téléphone

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 22 avril

De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Gratuit



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Gratuit

Jeudi 23 avril

De 10h
à 12h

Initiation à la vannerie buissonnière : création de poissons d'avril en végétaux

Animée par Christelle Brizard de l'association
Pieds Anjoués.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

Animés par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



9 € / 12 €

Vendredi 24 avril

De 10h
à 12h

Atelier jeux d'expression corporelle et verbale

Gratuit

Animé par Philippe, bénévole et Frédérique, animatrice.

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

De 14h30
à 15h30
OU

Danse : chorégraphie collective sur chaise

Gratuit

de 15h45
à 16h45

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

De 14h30
à 17h

Jeux de belote

4 € / 6 €

Animés 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 Doutré



De 15h
à 17h

Jouer seul aux cartes : initiation aux patiences et réussites

Gratuit

Animée par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Samedi 25 avril

Entre 12h
et 20h

Le Karnaval de la Roseaie

Organisé par les associations AGM - AGF
et l'interassociation du quartier.
Animations et défilé.

Sans inscription.

Place Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit



Lundi 27 avril

De 12h30
à 16h

Déjeuner, papotage et atelier mandala

À partir de 8,90 € /
Paiement sur place

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.
Sur inscription (page 2).

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

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



De 14h30
à 16h30

Visite commentée du tympan et de la galerie de la cathédrale d'Angers

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée de la cathédrale - place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte Croix



De 15h
à 17h

Atelier d'échanges : stimuler sa mémoire au quotidien

Gratuit

Animé par Florence, animatrice.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 28 avril

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 28 avril

De 10h
à 11h30

Visite commentée de la galerie David-d'Angers

Sur inscription (page 2).
33, rue Toussaint
Bus 7, arrêt Sainte-Croix



6 € / 9 €



De 15h
à 17h30

Fête de printemps des seniors

18 € / 24 €

Voir page 4 et page 31.



Fêtez le printemps en toute convivialité en toute convivialité.

2 spectacles en un après-midi ! D'abord, avec "ça va décoller"; découvrez l'humoriste-imitateur-parodieur, Richard Maigniez qui vous permettra de rencontrer un panel de stars tels que Renaud, Alain Souchon, Popek, Jacques Dutronc, Johnny Halliday ou encore Eddy Mitchell. Émerveillez-vous ensuite avec "Voyage" de la compagnie Les Allumettes. Un spectacle mêlant chant, danse, costumes sublimes avec plumes, strass et paillettes.

Sur inscription (page 2).

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

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

Mercredi 29 avril

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit



De 10h
à 12h

Balade et papotage dans le quartier Saint-Michel

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée de l'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 29 avril

Entre 15h
et 17h

Mandala

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h30

Fête de printemps des seniors

18 € / 24 €

Deuxième date.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A, station Hauts de Saint-Aubin

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



Jeudi 30 avril

De 10h
à 12h

Atelier créatif : participation à la décoration printemps-été de l'espace Welcome

Première séance.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 16h30

Découverte de la résidence intergénérationnelle Cœur Madeleine : un habitat participatif accompagné

Sur inscription (page 2).

RDV devant la résidence – 25, rue Desmazières

Bus 1 ou 7, arrêt Volney

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 6 €

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 13, 20 et 27

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 13, 20 et 27

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 13, 20 et 27

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

Tram B, station Europe

4 € / 6 €
(la séance)

De 15h
à 16h30

Marche tonique

Le 20 avril : Parc de la Garenne – 6 km

RDV parc de la Garenne, entrée boulevard Albert-Camus

Bus 5, arrêt Garenne

4 € / 6 €
(la séance)



Le 27 avril : Mûrs-Érigné – 6 km

RDV arrêt Château Érigné

Bus 3, arrêt Château Érigné



Mardi :

De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 7, 14, 21 et 28 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Renforcement musculaire Les 7, 21 et 28 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 2, 9, 16, 23 et 30 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Lombal gym Les 2, 9, 23 et 30 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 3, 10 et 24 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)
De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 3, 10, 17 et 24 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)

L'agenda pour les aidants

Un proche aidant est une personne qui a un lien étroit et stable avec une personne en perte d'autonomie et qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir des tâches de la vie quotidienne.

INSCRIPTIONS POSSIBLES DÈS RÉCEPTION DU BORDS DE MAINE

au 02 41 05 49 05 ou
cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Le service vous propose de **veiller sur votre proche** le temps de vos activités. Renseignez-vous lors de votre inscription.

Jeudi 2 avril

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

Mercredi 8 avril

À

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

Accompagnement individuel au bien-être

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

Gratuit

Jeudi 9 avril

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

- 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

Samedi 11 avril

De 9h
à 12h

Atelier : communiquer autrement avec ses proches

Gratuit

1^{er} module de la sensibilisation à la communication non violente pour les proches aidants. Formation collective animée par Dany Moreau, médiateur formé en communication non violente.

Présence obligatoire aux 5 modules : 25 avril – 30 mai – 13 et 27 juin.

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

Mercredi 15 avril

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 16 avril

- 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 21 avril

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : cuisinons un plat complet pour le soir

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Jeudi 23 avril

- 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

Mercredi 29 avril

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 :

Richard Maigniez



C^{ie} Les Allumettes



Fête de printemps des seniors

Mardi 28 et mercredi 29 avril
de 15h à 17h30

**Spectacle d'imitations
et revue de cabaret**

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



Centre communal d'action sociale de la Ville d'Angers

Angers seniors animation

Espace Welcome

02 41 23 13 31

4, place Maurice-Sailland - Angers

Lundi, de 14h à 16h30

Du mardi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Bus 1, 2, 3, 8, 9 ou 10, arrêt Foch Saint-Aubin

ou tram A ou C, station Foch Haras

espace.welcome@ville.angers.fr

angers.fr/ccas, rubrique Se cultiver et accéder à des loisirs



**Vous êtes senior ou aidant, une équipe vous écoute
et vous accompagne pour trouver les solutions adaptées
à votre situation.**

02 41 05 49 05

cap.seniors.aidants@ville.angers.fr

Lundi, de 9h à 19h

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

Jeudi, de 14h à 17h30

