

Bords de Maine

Programme des animations seniors

Octobre 2022

*Inscription
à partir
du 22
septembre*





Édito

Angers a la chance de bénéficier d'un tissu associatif riche de nombreux bénévoles. Ainsi, ils sont 275 à s'investir régulièrement auprès du service « Angers Seniors Animation » du CCAS d'Angers. Eux-mêmes retraités, ils animent des ateliers cuisine, informatique, bien-être ou de découverte des oiseaux, accompagnent aux animations les personnes qui ont des difficultés à se déplacer, leur tiennent compagnie... Il est important que la Ville accompagne à son tour ceux qui consacrent du temps aux autres. C'est l'objet des formations qui sont dispensées aux bénévoles par des professionnels tout au long de l'année. En octobre, elles porteront sur la pratique des massages bien-être, qu'ils pourront ensuite prodiguer autour d'eux. Une initiative qui contribue, comme beaucoup d'autres, à renforcer le lien social.

Jean-Marc Verchère

*Maire d'Angers,
Président du CCAS*

Partager un repas vigneron

À l'occasion de l'automne, l'ensemble des résidences autonomie du CCAS vous convie à déguster un repas « vigneron » le jeudi 13 octobre de 12h à 14h au tarif de 8,95 euros.

Au menu



Salade du Vigneron

(mâche, raisins frais, noix, betteraves)

Cuisse de lapin en gibelotte accompagnée de pommes de terre aux petits oignons

Plateau de fromages

Gâteau normand « maison »

Pain bio & Vin de pays primeur



La réservation auprès des résidences est possible jusqu'au 10 octobre.

- **Résidence autonomie Belle-Beille**
53, rue Henri Hamelin
02 41 48 33 61
- **Résidence autonomie Grégoire-Bordillon**
45, place Grégoire Bordillon
02 41 86 00 70
- **Résidence autonomie Bellefontaine**
2, rue de la Rame
02 41 87 55 11
- **Résidence autonomie Monplaisir**
14, bd Robert-Schuman
02 41 43 63 43
- **Résidence autonomie Saint-Michel**
87, rue Lardin-de-Musset
02 41 43 33 33
- **Espace du bien vieillir Robert-Robin**
16, Bis avenue Jean XXIII
02 41 68 55 77
- **Résidence autonomie Les Justices**
4, rue Manet
02 41 44 00 40

Être bénévole et se former au massage bien-être



Le service Angers seniors animation est un lieu ressource qui accompagne les seniors quel que soit leur âge dans le maintien de leurs liens sociaux comme participant aux animations et/ou en tant que bénévole.

« Se sentir utile », « faire des rencontres », « rester actif pour garder la forme », « partager des valeurs communes » sont les motivations exprimées par les bénévoles qui agissent au quotidien auprès des professionnels du service.

Chaque bénévole bénéficie d'un accompagnement ajusté pour s'épanouir tout au long de son engagement avec un rendez-vous individuel pour faire connaissance, des formations, et des temps de convivialité pour rencontrer d'autres bénévoles.

Certains interviennent au sein des résidences autonomes du CCAS pour

proposer des espaces de détente autour du massage bien-être pratiqué en souplesse et en douceur : mains, visage, bras, dos.

Ainsi, une formation sur les **massages « bien-être »** est proposée par une professionnelle le jeudi 18 octobre de 14h30 à 16h30 à la résidence des Justices pour apprendre des gestes techniques.

Tout au long de l'année, des formations et des temps conviviaux sont organisés pour échanger et partager ses expériences.

➤ Renseignements et inscriptions au 02 41 23 13 31

Lundi 3 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h30

Astuces pour aménager son domicile et éviter les chutes

avec l'association nationale Présence Verte

Inscription au 02 41 48 33 61

Résidence autonomie Belle-Beille
53, rue Henri-Hamelin

Bus 1, arrêt Mansion

Gratuit

De 15h
à 17h

Dancing

Après midi dansant sur
tous styles de musique avec
Freddy Bignon et ses platines.

Espace Welcome



5,10 € / 5,60 €

Mardi 4 octobre

De 10h30
à 12h

Découverte de la téléassistance et ses outils connectés

Espace Welcome

Gratuit

De 11h45
à 15h30

Déjeuner à Resto-Troc et présentation des aménagements urbains du quartier de Belle-Beille

Resto-Troc - 18, rue Louis-Boisramé

Bus 1, arrêt Boisramé

Tous en bus : RDV place Lorraine à 10h55

5,10 € / 5,60 €

De 15h
à 17h

Jeux de société au Welcome

Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 5 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 10h30
à 12h

Balade et papotage à Avrillé

**RDV 213, avenue Pierre-Mendès-France
(Avrillé)**

Tram, arrêt Saint-Gilles

Gratuit

De 15h
à 17h

Découverte des insectes à Bouchemaine

animée par Jean-Paul, bénévole

RDV arrêt de bus la Piverdière (Bouchemaine)



Bus 6, arrêt La Piverdière

Tous en bus : RDV place Lorraine à 15h45

Gratuit

Jeudi 6 octobre

De 13h45
à 17h45

Découverte de la vie des lamas de Tuffalun et balade

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

Bus 5 et tram, arrêt Jean XXIII

15,20 € / 16,70 €

De 15h
à 17h

Atelier créatif: mandala en laine

animé par Thérèse,
bénévole

Choisissez vos couleurs et
tissez sur une croix formée
de deux batons.

Espace Welcome



3 € / 3,30 €

Vendredi 7 octobre

De 9h
à 12h

Octobre Rose : sensibilisation au dépistage du cancer du sein

par le quartier Monplaisir - balade santé, échanges
avec les habitants et des professionnels

**RDV parking Allonneau
à côté du relais-mairie de Monplaisir**

Bus 1, arrêt Allonneau

Gratuit

De 10h
à 12h30

Balade à vélo : de l'île Saint-Aubin à Avrillé



**RDV place François-Mitterrand,
devant la sculpture de la rose**

Tram, arrêt Saint-Serge-université

Gratuit

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

**Résidence autonomie Grégoire-Bordillon,
45, place Grégoire-Bordillon**

Bus 1, arrêt Monprofit ou 3, arrêt Trinité

Gratuit

Lundi 10 octobre

De 15h
à 17h

Conférence numérique : découvrir des sites d'entraide et de rencontre entre voisins

Institut municipal, place Saint-Éloi

Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

Gratuit

Mardi 11 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h
à 12h

Atelier créatif: porte sachet de thé en pâte Fimo

Choisissez votre visuel
et modélez une pâte
durcissante. Une occasion
d'exercer sa motricité fine.



Espace Welcome

3 € / 3,30 €

De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Visite guidée du Musée du génie militaire

106, rue Éblé

Bus 5, arrêt Génie

5,10 € / 5,60 €

Mercredi 12 octobre

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 12h30
à 17h

Déjeuner au foyer David- d'Angers et jeux de société, billard, babyfoot

Découverte d'un espace de
restauration et de détente.

Déjeuner au self (entrée, plat, dessert,
café) suivi de jeux libres sur place :
billard, baby foot, jeux de fléchettes,
tennis de table, jeux de société.

Foyer de jeunes travailleurs David-
d'Angers - 22, rue David-d'Angers

Bus 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12 ou tram,
arrêt Foch-Maison bleue ou Lorraine



10,10 € / 11,10 €

Mercredi 12 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Le duo rock «1 rue dégât» revisite les grands succès musicaux

Espace Welcome

7,10 € / 7,80 €

Jeudi 13 octobre

De 11h45
à 15h45

Déjeuner et bowling au Silverbowl

Avenue Paul-Prosper-Guihem, Beaucouzé

Bus 11, arrêt l'Hoirie

20,20 € / 22,20 €

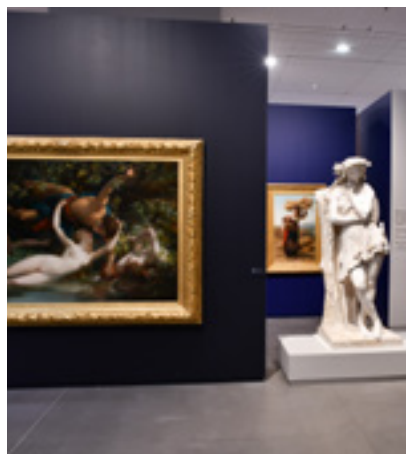
De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Exposition : visite guidée Jules-Eugène Lenepveu, peintre du monumental

Rétrospective dédiée à cet artiste angevin. Remarquable dessinateur et peintre d'histoire, il est l'auteur de grands décors : Panthéon, Opéra Garnier, Chapelle de l'hôpital d'Angers...

Musée des Beaux-Arts - 14, rue
du musée place Saint-Éloi

Bus 1, 3, 11, 14 et 15,
arrêt Sainte-Croix



7,10 € / 7,80 €

Vendredi 14 octobre

De 10h30
à 12h

Allergies, intolérances, hyper sensibilité : informations

animées par une conseillère en alimentation santé

Espace Welcome

5,10 € / 5,60 €

Vendredi 14 octobre

De 15h
à 16h30

Visite de la pâtisserie et chocolaterie

«Artisan passionné» aux Ponts-de-Cé

RDV chemin du Pellouard - 11, rue des Fresnays

Bus 2 et 10, arrêt Pyramide - navette gratuite
jusqu'à l'animation

7,10 € / 7,80 €

Dimanche 16 octobre

De 15h
à 17h

Hugo Heyman, guitariste, chante l'amour

Espace Welcome

7,10 € / 7,80 €

Lundi 17 octobre

De 15h
à 16h30

Le jeu du Timeline : découverte et invention

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 18 octobre

De 10h
à 12h

Atelier créatif: cadre floral en bristol

animé par Ghislaine, bénévole

Espace Welcome

3 € / 3,30 €

De 15h
à 17h

Conférence : l'Italie, de l'antiquité à nos jours, animé par Alberto, bénévole

Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 19 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 10h30
à 18h

Déjeuner fouées et visite de la maison Ackerman dans le saumurois

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

Bus 5 et tram, arrêt Jean XXIII

39,50 € / 43,40 €

De 15h
à 17h

Jeux de société au Welcome

Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 20 octobre

De 10h30
à 11h30

Découverte du yoga adapté

animée par Laurence Dottin, sophrologue

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

Bus 5 et tram, arrêt Jean XXIII

5,10 € / 5,60 €

De 10h30
à 12h

Balade et papotage aux Ponts-de-Cé

Balade de 3 à 4km, entre Loire et Authion. Prévoir des chaussures de marche et de l'eau.

RDV sur le parking de l'hôtel Angers sud - 8, rue de l'hirondelle

Bus 11, arrêt Clinique-de-l'Anjou
Tous en bus : rdv Espace Welcome à 9h45



Gratuit

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 20 octobre

De 15h
à 17h

Que faire ensemble à Angers en novembre ?

Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 21 octobre

De 9h
à 16h30

Premier jour d'inscription du programme de novembre

Information

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

Bus 5 et tram, arrêt Jean XXIII

De 14h30
à 15h30
OU
de 16h
à 17h

Exposition d'art contemporain : mythes de Persée et Méduse

par Sylvain Wavrant et Thomas Cartron, plasticiens

Repair urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 3, arrêt Lices ou Bus 1, 2, 4, 6, 9, 10
ou Tram arrêt Foch-Haras

Gratuit

De 18h
à 20h45

Karaoke et buffet dinatoire

animé par Yoann Monnier
Inscriptions au 02 41 48 33 61

11,30 € / 11,30 €

Résidence autonomie Belle-Beille -
53, rue Henri-Hamelin

Bus 1, arrêt Mansion

Lundi 24 octobre

De 14h
à 17h30

Visites guidées au Plessis-Macé : château et exposition du photographe Jonk

RDV devant l'Espace du bien vieillir
Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean XXIII



20,20 € / 22,20 €

Tram, arrêt Jean XXIII

Mardi 25 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h30
à 12h

Découverte des oiseaux migrateurs au lac de Maine

animée par Jean-Paul, bénévole



RDV devant la pyramide au lac de Maine

Bus 6, arrêt Lac-de-Maine-nautique

Gratuit

De 15h
à 17h15

Loto

Venez tenter votre chance dans ce jeu de hasard et remportez peut-être le gros lot.

Espace Welcome



3 € / 3,30 €

Mercredi 26 octobre

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Karaoké

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 2, 5 et 10, arrêt les Justices

Tous en bus : rdv place Lorraine à 14h30

3 € / 3,30 €

Jeudi 27 octobre

De 10h
à 12h

Atelier cuisine : velouté de potiron au lait de coco et curry

Résidence autonomie Belle-Beille - 53, rue Henri-Hamelin

Bus 1, arrêt Mansion

3 € / 3,30 €

Jeudi 27 octobre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Mandala

Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 28 octobre

De 10h30
à 14h30

Visite de la bibliothèque du Lac-de-Maine et déjeuner dans une crêperie

RDV devant l'entrée de la bibliothèque,
place Guy Riobé

20,20 € / 22,20 €

Bus 11, arrêt Perussaie

Tous en bus : rdv Espace Welcome à 9h45

De 14h30
à 17h30

Anniversaires des mois de septembre et octobre en chansons

Venez fêter les anniversaires en
chanson, au gré de souvenirs
partagés. L'occasion de souffler les
bougies et de déguster un gâteau.
Ouvert à tous.

Habitat Jeunes Marguerite d'Anjou
- 52, Boulevard du Roi-René

Bus 3, arrêt Lices



7,10 € / 7,80 €

Lundi 31 octobre

De 15h
à 17h

Conférence numérique : entretenir le matériel et gérer sa sécurité, des anti-virus aux mises à jour

Espace Welcome

Gratuit

Les activités bien-être hebdo

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi :

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 3, 10, 17, 24 et 31 octobre

RDV kiosque du jardin du Mail

Bus 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12

ou tram, arrêt Foch-Maison bleue ou Lorraine

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 3 octobre
au 5 décembre)

De 11h
à 12h

Réveil corporel

Les 3, 10, 17, 24 et 31 octobre

Salle Jean-Macé - 106, rue du pré-pigeon

Bus 1 et 2, arrêt Lutin

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 3 octobre
au 5 décembre)

De 15h
à 16h45

Marche tonique



Lundi 3 octobre : au parc des poumons verts
à Avrillé - RDV 6, avenue Salvador-Allende

Bus 3, arrêt Avrillé-Adezière

Lundi 10 octobre : en cœur de ville
et bord de Maine

RDV Place Imbach, devant le point J

Bus 1 ou 2 arrêt Mendes-France ou Tram, arrêt Hotel-de-ville

Lundi 17 octobre : aux Ponts-de-Cé

RDV devant l'église Saint-Aubin, passage Saint-Aubin

Bus 3, arrêt Belle-Poule

Lundi 24 octobre : à proximité de Terra Botanica - RDV à
l'arrêt de tram Terra Botanica, boulevard Elisabeth-Boselli

Tram, arrêt Terra Botanica

Lundi 31 octobre : au Lac de Maine

RDV parking côté pyramide - 76, avenue du lac de Maine

Bus 6, arrêt Lac-de-Maine-Nautique

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 3 octobre
au 5 décembre)

*Tarif Angers /
Hors Angers*

Mardi :

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Mémoire en forme

Les 4, 11, 18 et 25 octobre

Institut municipal, place Saint-Éloi

Bus 1, 3, 11, 14 et 15, arrêt Sainte-Croix

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 4 octobre
au 13 décembre)

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 4, 11, 18 et 25 octobre

RDV kiosque Jardin du mail

Bus 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12

ou tram, arrêt Foch-Maison bleue ou Lorraine

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 4 octobre
au 13 décembre)

Jeudi :

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Réveil corporel

Les 6, 13, 20 et 27 octobre

Espace Welcome

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 6 octobre
au 8 décembre)

Vendredi :

De 10h30
à 11h30

Chant Choral « Au plaisir de chanter »

Les 7, 17, 21 et 28 octobre

Salle Jean-Macé - 106, rue du pré-pigeon

Bus 1 et 2, arrêt Lutin

3 € / 3,30 €
(la séance)

30 € / 33 €
(les 10 séances
du 7 octobre
au 16 décembre)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour les animations
GRATUITES

inscription au
02 41 23 13 31

Pour les animations
PAYANTES

inscription à
l'espace Welcome

AIDE AUX DÉPLACEMENTS

► **Un transport du domicile au lieu d'animation (aller/retour) est possible sous conditions d'éligibilité :**

- Organisé par le CCAS et assuré par un service privé.
- Réservation obligatoire et selon les places disponibles au **02 41 23 13 30** (du lundi au vendredi de 9h à 12h).
- Tarif : **6,90 €** (8,90 € dimanches et jours fériés).

► **Un accompagnement pour prendre le bus et le tramway en toute sécurité est proposé pour certaines animations - «Tous en bus» ou «Tous en tram» (voir programme).**

TARIF RÉDUIT DE 50% POUR LES ANGEVINS :

- Détenteurs de la carte Partenaires.
- 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.

Espace Welcome 4, place Maurice-Saillant, Angers

Centre communal d'action sociale

Service Angers seniors animation

Lundi de 14h à 16h30 et du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Bus 1, 2, 4, 6 et 10, arrêt Foch Saint-Aubin ou tram, arrêt Foch-Haras

02 41 23 13 31 - angers.fr/ccas, rubrique Se cultiver et accéder à des loisirs