

Bords de Maine

Programme des animations seniors

Février 2023

Nouvelles
modalités
d'inscription
voir p.2





Édito

Révision du code de la route, simulateur de conduite, test d'acuité visuelle..., la sensibilisation à la sécurité routière mise en place avec plusieurs partenaires, dont la préfecture, permet à chacun de continuer à conduire en toute sécurité pour soi et pour les autres. Elle contribue ainsi à l'autonomie de chacun, un sujet important qui se décline tout au long de l'année à travers d'autres actions et services. C'est le cas du dispositif « Tous en bus » qui propose l'accompagnement par un bénévole pour se rendre à des animations. Un accompagnement à la mobilité a également été mis en place après les confinements auprès des personnes les plus isolées, tandis que des animations « balade et papotage » sont régulièrement organisées dans les quartiers d'Angers. Toutes ces initiatives favorisent les rencontres et le lien social. C'est aussi l'esprit des « récits de voyage » proposés par le CCAS, où chacun est invité à partager ses expériences et rencontres faites en France ou à l'étranger.

Jean-Marc Verchère
*Maire d'Angers,
Président du CCAS*

**Nouvelles
modalités
d'inscription**

Habitant Angers :
à partir du 24 janvier

Habitant hors Angers :
à partir du 31 janvier

Partir en séjour pour se ressourcer et faire des rencontres



Le service Angers seniors animation vous propose des moments d'évasion à Vannes dans un environnement hôtelier confortable et adapté.

Au programme : balade en bateau dans le golfe du Morbihan, découverte de Vannes en petit train, déjeuner au restaurant...

• 22 au 25 mai 2023 (4 jours / 3 nuits)

- > pour les personnes ayant besoin d'un rythme tranquille et / ou de la présence d'une aide-soignante
- > pour les aidants et leurs proches

• 12 au 15 juin 2023 (4 jours / 3 nuits)

- > pour tous, y compris les personnes ayant besoin d'un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne (pas d'aide-soignante)
- > pour les personnes capables de réaliser une à deux visite(s) par jour

> **Présentation des programmes et des tarifs :**
Mardi 7 mars de 15h à 17h à l'espace du bien-vieillir Robert-Robin

> **Inscription :** Mardi 14 mars de 14h à 16h30 à l'espace Welcome

Récit de voyage : partagez votre aventure !

Vous avez fait des voyages en France ou à l'étranger ? Venez raconter vos souvenirs aux seniors et leur présenter vos photos ou vidéos. Le service Angers seniors animation recherche des volontaires pour partager des expériences de vacances et échanger avec les seniors sur les traditions et cultures de pays ou régions du monde.

Si vous êtes intéressés, contactez l'espace Welcome au 02 41 23 13 31.



Osez les bons réflexes de sécurité routière

Avec l'avancée en âge, certaines aptitudes telles que les réflexes, la motricité, ou encore la vision, essentielles à la conduite automobile, peuvent évoluer.

Le service sécurité routière de la préfecture de Maine-et-Loire s'associe aux Opticiens Mobiles, et aux résidences services seniors angevines Domitys afin de vous proposer une journée de sensibilisation à la sécurité routière pour vous déplacer en toute sécurité.

Au programme :

10h - 12h : révision du code de la route et test d'acuité visuelle

12h - 14h : pause déjeuner, possibilité de pique-niquer sur place ou buffet à 10€ (sur réservation)

14h - 17h30 : divers ateliers pratiques :

- › Parcours avec des lunettes simulatrices d'alcoolémie

- › Test d'acuité visuelle
- › Simulateurs de conduite
- › Mise en situation de conduite dans un véhicule-école
- › Présentation des missions des services du CCAS

3 dates au choix :

- › Mardi 31 janvier, résidence Les Botanistes – 5, rue Gaston-Allard (quartier Arboretum).
Inscription au 02 55 97 03 00
- › Mardi 7 mars, résidence Le Critérium – 27, chemin de Provins (quartier Angers / Hippodrome)
Inscription au 02 55 97 08 00
- › Mardi 11 avril, résidence Rosa-Gallica – 24, avenue Maurice-Mailfert (quartier Terra-Botanica)
Inscription au 02 55 97 00 00

➤ **Gratuit – sur inscription à la journée ou demi-journée**

Mercredi 1^{er} février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h30
à 11h30

Découverte du yoga du rire

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon

Bus 1, arrêt Monprofit ou bus 3, arrêt Trinité

3,10 € / 3,88 €

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Visite virtuelle et tactile du muséum des sciences naturelles

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Initiation au tarot : cycle de 4 séances

Les mercredis 1^{er}, 8, 15 et 22 février, animée par Patrick, bénévole

Institut municipal – place Saint-Éloi

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

Gratuit

Jeudi 2 février

De 12h
à 14h30

Déjeuner au restaurant

Venez découvrir la cuisine raffinée
de ce restaurant à proximité de la
place Molière.

La Gogane
11, place Molière

Bus 1, 3, 11 ou 15,
arrêt Cœur-de-Maine



20,90 € / 26,13 €

De 15h
à 17h

Concert de piano

Christian Ouvrard, pianiste, chante l'Amour.

Espace Welcome

7,40 € / 9,25 €

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 3 février

De 15h
à 16h30

Partage d'actualités positives, de l'international au local

L'animateur vous propose d'échanger sur des actualités qu'il aura sélectionnées. Vous pourrez partager les vôtres, à travers des journaux, des revues ou des témoignages.

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

Bus 5 ou tram, arrêt Jean-XXIII



Gratuit

De 10h
à 12h

Atelier créatif : oiseaux en laine

Espace Welcome

3,10 € / 3,88 €

Samedi 4 février

De 15h15
à 18h

Théâtre et cirque : *La nuit du cerf*

Le Quai – Esplanade Jean-Claude-Antonini

Bus 4, arrêt Aragon

10,50 € / 13,13 €

Lundi 6 février

De 15h
à 17h

Atelier d'échanges : exercer sa mémoire au quotidien

Institut municipal – place Saint-Éloi

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

Gratuit

Mardi 7 février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset

Bus 2, arrêt Musset

Gratuit

De 15h
à 16h30

Découverte du *strech-dos* à Cap Adapt, centre de sport-santé-bien-être

18, rue du Landreau – Beaucouzé

Bus 4, arrêt Le Landreau

● Tous en bus : RDV place Lorraine à 14h10

Gratuit

De 15h
à 17h

Atelier créatif :
petit panier en matériaux recyclables, animé par Ghislaine, bénévole.

Réalisez un panier avec une boîte de conserve et du fil de jute. Cet accessoire décoratif vous permettra d'y déposer vos clefs par exemple.



Espace Welcome

3,10 € / 3,88 €

Mercredi 8 février

De 10h30
à 12h

Visite de la cathédrale et du palais épiscopal



RDV devant le parvis de la cathédrale Saint-Maurice
4, rue Saint-Christophe

Bus 1, 3, 11 ou 15, arrêt Sainte-Croix

3,10 € / 3,88 €

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 8 février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Jeux de société au Welcome

Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 9 février

De 11h15
à 18h

Déjeuner et visite guidée de la Maison du potier

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

Bus 5 ou tram, arrêt Jean-XXIII

40,90 € / 51,13 €

De 12h
à 13h30

Pause concert de l'ONPL : Bartok - Ravel

L'ONPL vous invite à découvrir le répertoire de musique de chambre lors de concerts intimistes du quatuor à cordes Gogane.

Centre de congrès Jean-Monnier
33, boulevard Carnot

Tram, arrêt Centre-de-congrès



5,30 € / 6,63 €

De 15h
à 17h

Karaoké

Résidence autonomie Les Justices – 4, rue Manet

Bus 2, 5 ou 10, arrêt Les Justices

● Tous en bus : RDV place Lorraine à 14h30

3,10 € / 3,88 €

Vendredi 10 février

De 12h
à 14h30

Déjeuner à Resto-Troc et balade dans le quartier

18, rue Louis-Boisramé

Bus 1 ou 4, arrêt Boisramé

● Tous en bus : RDV place Lorraine à 11h20

5,30 € / 6,63 €

Vendredi 10 février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h20
à 16h30

Atelier découverte du handfit

Découverte d'une activité sportive autour du handball, accessible à tous, pour préserver sa santé, prendre du plaisir, et partager un moment de bien-être.

Salle de sport du Haras
6, allée du haras

Bus 2, 3 ou 9, arrêt Paul-Bert



3,10 € / 3,88 €

De 15h
à 17h15

Loto

Espace Welcome

3,10 € / 3,88 €

Lundi 13 février

De 15h
à 17h

Conférence numérique : comprendre le vocabulaire numérique

Institut municipal – place Saint-Éloi

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

Gratuit

Mardi 14 février

De 10h
à 12h

Découverte du *babyfoot* avec le SCO

Salle multi-sport Cosec – 47, boulevard Victor-Beaussier

Bus 1, 4 ou 6, arrêt la Barre

● Tous en bus : RDV espace Welcome à 9h15



Gratuit

Mardi 14 février

De 15h
à 17h

Un amour de mandala

À l'occasion de la Saint-Valentin,
mettons du cœur dans les mandalas.

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers



Gratuit

Mercredi 15 février

De 13h
à 14h30

Déjeuner au foyer David-d'Angers et papotage

22, rue David-d'Angers

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

ou tram, arrêt Foch-Maison-Bleue ou Lorraine

10,50 € / 13,13 €

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h15

Loto

Espace Welcome

3,10 € / 3,88 €

Jeudi 16 février

De 10h
à 12h

Atelier culinaire : galettes suédoises sucrées aux flocons d'avoine

Espace Welcome

1,60 € / 2,00 €

Jeudi 16 février

De 15h
à 17h30

Les anniversaires de janvier et février en chansons

Venez fêter les anniversaires en chansons, avec Yoann Monnier, au gré de souvenirs partagés. L'occasion de déguster un gâteau.
Ouvert à tous.

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers



7,40 € / 9,25 €

Vendredi 17 février

De 10h30
à 12h

Balade culturelle ludique

RDV devant l'espace Welcome

Gratuit

De 14h
à 17h

Randonnée sportive 10 km entre Avrillé et Montreuil-Juigné

RDV parking relais du tram à Avrillé
269, avenue Mendès-France

Tram, arrêt Avrillé-Ardennes



Gratuit

De 15h
à 17h

Que faire ensemble à Angers en mars ?

Espace Welcome

Gratuit

Dimanche 19 février

De 15h
à 17h

Quiz spécial mardi-gras et dégustation de crêpes

Espace Welcome

3,10 € / 3,88 €

Lundi 20 février

De 15h
à 17h

Conférence : les vertus et transformations de plantes locales

Animée par Isabelle Chauvin, professionnelle bien-être

Espace Welcome

5,30 € / 6,63 €

Mardi 21 février

De 9h
à 12h
ET
de 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions du programme de mars pour les seniors angevins

Information

Espace Welcome.
Espace du bien-vieillir
Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII
Bus 5 ou tram, arrêt Jean-XXIII

De 15h
à 16h30

Atelier créatif : composition florale aux couleurs du carnaval

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

Bus 5 ou Tram, arrêt Jean-XXIII

5,30 € / 6,63 €

Mercredi 22 février

De 10h30
à 12h

Balade et papotage à l'Atoll RDV devant la maison de l'Atoll Écoparc du Buisson

Bus 4, arrêt Beaucouzé – l'Atoll

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

Gratuit

De 15h
à 17h30

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

Bus 1, arrêt la chapelle ou bus 6,
arrêt Mansion et traverser le parc

● Tous en bus : RDV place Lorraine à 14h20

5,30 € / 6,63 €

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h
à 12h

Soutien numérique individuel Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 22 février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Comme à la télévision : question pour un champion

Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 23 février

De 13h10
à 17h45

Visite guidée du château de Serrant à Saint-Georges-sur-Loire



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

Bus 5 ou tram, arrêt Jean-XXIII

20,90 € / 26,13 €

De 15h
à 17h

Jeux de société au Welcome

Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 24 février

De 11h30
à 15h

Déjeuner découverte en résidence autonomie

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

Bus 5 ou tram, arrêt Jean-XXIII

10,50 € / 13,13 €

De 14h15
à 15h15
OU

Sensibilisation aux économies d'énergie en visitant un appartement témoin

de 15h30
à 16h30

12, rue Édouard-et-Renée-Coeffard

Bus 1, arrêt Deux-Croix ou bus 6, arrêt Daguenet

● Tous en bus : RDV place Lorraine
à 13h45 ou 15h

Gratuit

De 10h
à 12h

La dictée d'Angers seniors animation

Espace Welcome

Gratuit

Lundi 27 février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Conférence numérique : gérer ses mots de passe

Institut municipal – place Saint-Éloi

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

Gratuit

Mardi 28 février

De 10h
à 12h

Visite guidée des archives patrimoniales



Repaire 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 11h45
à 15h45

Déjeuner et bowling au Silverbowl

Avenue Paul-Prosper-Guihem – Beaucauzé

Bus 11, arrêt l'Hoirie

● Tous en bus : RDV espace Welcome
à 11h10

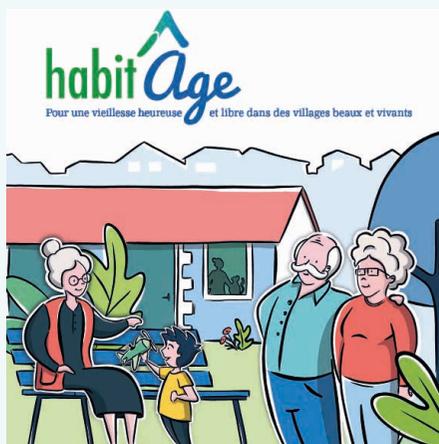
20,90 € / 26,13 €

De 15h
à 17h

Découverte de l'association Habit'âge et de l'habitat partagé

L'association mène des projets
avec et pour les seniors sur les
questions de l'habitat partagé
et sur l'avancée en âge.

Espace Welcome



Gratuit

Les activités bien-être hebdoma

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi:

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 6, 13, 20 et 27 février
RDV kiosque du jardin du Mail

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

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Réveil corporel

Les 6, 13, 20 et 27 février
Salle Jean-Macé – 106, rue du Pré-Pigeon

Bus 1 ou 2, arrêt Lutin

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

De 15h
à 16h45

Marche tonique



Le 6 février – au Parc des Ardoisières
RDV parking des Ardoisières, rond-point Saint-Lézin

Bus 10, arrêt Saint-Lézin

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

Le 13 février – au lac de Maine
RDV parking côté pyramide – 75, avenue du lac-de-Maine

Bus 6 ou 15, arrêt Lac-de-Maine-nautique

Le 20 février – à Saint-Gemmes-sur-Loire
RDV 8, rue de l'Authion

Bus 11, arrêt Loupinot

Le 27 février – voie verte d'Avrillé
RDV 1, place Jean-Moulin, devant le lycée

Bus 5, arrêt Jean-Moulin

Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi :

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 7, 14, 21 et 28 février
RDV kiosque du jardin du Mail

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

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Mémoire en forme

Les 7, 14, 21 et 28 février
Institut municipal – place Saint-Éloi

Bus 1, 3, 11, 14 ou 15, arrêt Saint-Croix

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

Jeudi :

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Réveil corporel

Les 2, 9, 16 et 23 février
Espace Welcome

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

Vendredi :

De 10h
à 11h30

Chant choral Au plaisir de chanter

Les 3, 10 et 24 février
Salle Jean-Macé – 106-108, rue du Pré-Pigeon

Bus 1 ou 2, arrêt Lutin

3,10 € / 3,88 €
(la séance)

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 : **7,10 €** (9,20 € 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-Sailland, 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