

# Bords de Maine

Programme d'activités  
pour les seniors et les aidants

Décembre 2025

## 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 14 novembre**

**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

Résidence autonomie Les Justices

Relais-mairie de Monplaisir

Relais-mairie de Belle-Beille

**Et après cette date** : à l'espace Welcome (sauf précision dans l'agenda).

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

**Mardi 18 novembre**

## 3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

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

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

**Mardi 25 novembre**

# 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 :**

- NOUVEAU ! 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 ou en tram : un accompagnement pour se déplacer en groupe et en toute sécurité.**

- Sur inscription pour les rendez-vous avec la pastille .
- Prévoir votre titre de transport.

### **► Un transport du domicile au lieu d'activité.**

- Sous condition d'éligibilité.
- Organisé par le CCAS et assuré par un prestataire.
- Tarifs :
  - 8 € aller / retour ;
  - 4,80 € aller simple ;
  - 10,30 € les dimanches et jours fériés.



## Édito

À l'approche de l'hiver, alors que les lumières commencent à s'illuminer et que les préparatifs de Noël s'intensifient, c'est tout un esprit de fête qui s'installe à Angers. Cette période invite à la joie des retrouvailles, en famille ou entre amis, et à vivre tous ces instants d'émotion qui font le charme des fêtes de fin d'année.

Mais nous savons aussi que cette période peut être plus difficile pour celles et ceux qui vivent seuls, éloignés de leurs proches. L'isolement n'épargne personne. Il peut toucher nos voisins sans que nous en ayons pleinement conscience. A Angers, nous faisons de la lutte contre la solitude l'une de nos priorités. C'est le sens de l'action conduite tout au long de l'année par le Centre communal d'action sociale (le CCAS) et par Angers Seniors Animation.

À travers des rencontres, des sorties, des moments festifs, ces équipes permettent de maintenir le lien social et font en sorte que personne ne soit laissé de côté. En ce mois de décembre, plusieurs temps forts permettront de se plonger dans l'ambiance des fêtes de fin d'années : Soleils d'hiver, notre marché de Noël, pour vivre une ambiance magique, la marche solidaire du Téléthon le 5 décembre ou encore la comédie musicale des 3, 4 et 5 décembre. Le cocktail dansant du 11 décembre sera également l'occasion de se retrouver pour un beau moment de convivialité !

Les résidences seniors proposeront quant à elles des repas festifs, pour Noël et le Nouvel An, afin que tout le monde puisse profiter de la fête. Les réveillons des 24 et 31 décembre offriront à chacun la possibilité de se réunir autour d'un concert et d'un repas dansant. Pour connaître le détail de ces rendez-vous ou y participer, je vous invite à contacter Angers Seniors Animation.

En cette période de fêtes, souvenons-nous que la plus belle lumière ne vient pas seulement des décorations qui embellissent nos rues mais de tous ces gestes de solidarité qui nous rapprochent.

Je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes !

**Christophe Béchu**

*Maire d'Angers, Président du CCAS*

## L'agenda du mois

**Lundi 1<sup>er</sup> décembre**

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

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

À partir de **8,90 €**



**Lundi 1<sup>er</sup> décembre**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 14h  
à 15h30

## **Atelier pratique numérique : installer et utiliser un gestionnaire de mot de passe**

Gratuit

ET  
De 15h45  
à 17h15

**Sur inscription (page 2).**

**Salle Bamako**

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

De 14h  
à 16h

## **Conférence : le monde de Tintin**

Gratuit

Animée par Pierre et Joseph, bénévoles.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**



De 15h  
à 17h

## **Café discut' : « manger plaisir et santé »**

Gratuit

Atelier d'échanges et dégustation.

**Sur inscription (page 2).**

**Maison de quartier des Banchais - 266, rue Haute-des-Banchais**

Bus 7, arrêt Croix Blanche



**Mardi 2 décembre**

De 9h30  
à 12h

## **Café papotage et puzzle**

Gratuit

**Sans inscription**

**Espace Welcome**



De 11h45  
à 16h

## **Déjeuner au restaurant et bowling** 23,40 € / 31,60 €

**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 10h40**

**Mardi 2 décembre**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

De 15h  
à 17h

## Atelier créatif : marque-places en matériaux recyclés

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 5,40 €

De 15h  
à 17h

## Loto

Animé par Élise, agente d'accompagnement.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

4 € / 5,40 €



De 15h  
à 17h

## La sexualité ne prend pas sa retraite : lever le tabou autour du désir après 60, 70, 80 ans et plus, et changer de regard sur la sexualité

Une conférence animée par Sébastien Landry, sexologue clinicien.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier du Lac-de-Maine

34, rue de la Chambre aux Deniers

Bus 4 ou 6, arrêt Maison du lac

Gratuit



**Mercredi 3 décembre**

Entre 9h30  
et 12h

## Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre sans inscription

Espace Welcome

Gratuit



## Mercredi 3 décembre

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 10h  
à 12h

### Marche nordique

Bâtons de marche fournis.

Sur inscription (page 2).

Parking du parc Balzac, à côté du Héron-Carré.

Tram B ou C, station Le Quai

6 € / 8,10 €

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

### Fête de fin d'année des seniors : spectacle À Paris, suivi d'un verre de l'amitié

Une comédie musicale de la compagnie  
Trabucco.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Patton

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

17,60 € / 23,80 €



## Jeudi 4 décembre

De 10h  
à 11h15

### Théâtre : *Tout tient encore debout*

11,80 € / 16 €

Par la compagnie Anima. Lou est pétillante et aime la vie.  
Mais dans un monde obsédé par les idéaux de beauté,  
son insouciance se heurte aux regards,  
aux remarques et aux injonctions.

Sur inscription (page 2).

Théâtre de l'Hôtel-de-Ville

Saint-Bathélemy-d'Anjou - 1, rue Saint-Gilles

Bus 2, arrêt Pasteur

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h05



Tarif Angers /  
Hors Angers

## Jeudi 4 décembre

De 12h45  
à 16h30

### Déjeuner et jeux de société

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

11,80 € / 16 €

De 15h  
à 17h

### Fête de fin d'année des seniors : spectacle À Paris, suivi d'un verre de l'amitié

Une comédie musicale de la compagnie  
Trabucco.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Patton

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

17,60 € / 23,80 €



De 16h  
à 18h

### Balade et papotage : marché de Noël et illuminations

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace Welcome

Gratuit

## Vendredi 5 décembre

De 10h  
à 12h

### Atelier créatif : bougeoire de table

Animé par Ghislaine, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 5,40 €

De 15h  
à 17h

### Petits jeux et grands défis de Noël

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Tarif Angers /  
Hors Angers

## Vendredi 5 décembre

De 15h  
à 17h30

### Fête de fin d'année des seniors : spectacle **À Paris,** suivi d'un verre de l'amitié

17,60 € / 23,80 €



Une comédie musicale de la compagnie  
Trabucco.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Patton

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



De 16h  
à 18h30

### Défi Téléthon : marche solidaire de 5 ou 8 km

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Esplanade Saint-Jacques - Étang Saint-Nicolas

Tram B ou C, station Farcy



## Dimanche 7 décembre

De 15h  
à 17h

### Les dimanches à la Roseraie : chorale **Happy Swing**

5 € / paiement  
sur place



Chants gospel et negro-spiritual.

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 8 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

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 €



De 15h  
à 17h30

### Loto de fin d'année

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €

De 16h  
à 18h

### Balade et papotage : marché de Noël et illuminations

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace Welcome

Gratuit

**Mardi 9 décembre**

De 9h30  
à 12h

### Café papotage et puzzle

Sans inscription

Espace Welcome

Gratuit



De 12h  
à 16h

### Repas de fin d'année à la résidence Robert-Robin

Animé par Yéyé les Copains : Twist et Rock'n Roll.  
Menu disponible à l'accueil de la résidence.

Inscription auprès de la résidence  
au 02 41 68 55 77 avant le 20 novembre.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

17,60 € / 23,80 €



**Mardi 9 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 15h  
à 16h30

## Plaisir de chanter

Ouvert à tous  
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 15h  
à 17h

## Visite commentée du musée du Génie

Sur inscription (page 2).  
Musée du Génie - 106, rue Éblé  
Bus 5, arrêt Génie

Gratuit



**Mercredi 10 décembre**

Entre 9h30  
et 12h

## Permanence numérique

Apportez votre matériel.  
Entrée libre sans inscription.  
Espace Welcome

Gratuit



De 12h  
à 15h30

## Repas spectacle de fin d'année à la résidence autonomie La Corbeille-d'argent

17,60 € / 23,80 €



Animé par le duo Voulez-vous : variété française et piano.  
Menu disponible à l'accueil de la résidence.  
Inscription auprès de la résidence  
au 02 41 43 63 43 avant le 21 novembre.  
Résidence autonomie la Corbeille-d'argent  
14, boulevard Robert-Schuman  
Tram B, station Monplaisir



**Mercredi 10 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 14h30  
à 16h30

**Cinéma : documentaire sur  
les peuples du froid, la Sibérie,  
la Mongolie, l'Himalaya...**

8,30 € / 11,20 €

Animé par Altaïr Conférences.

Sur inscription (page 2).

Cinéma Pathé-Gaumont - 1, avenue des Droits-de-l'Homme  
Tram A, station Berges de Maine

De 15h  
à 17h

**Atelier créatif :  
initiation à la vannerie**

11,80 € / 16 €

Animé par Christelle Brizard  
de l'association Pieds Anjoués.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h  
à 17h

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

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

**Jeudi 11 décembre**

De 10h30  
à 12h

**Visite commentée  
de la Tapisserie de l'Apocalypse**

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du château d'Angers,  
promenade du Bout-du-Monde  
Bus 7, arrêt Office de Tourisme

**Jeudi 11 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 15h  
à 18h30

## Fête de fin d'année : cocktail dansant avec l'orchestre Thierry Tacinelli

29,30 € / 39,60 €



Sur inscription (page 2).

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

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



**Vendredi 12 décembre**

De 9h  
à 16h30

## Inscriptions avancées aux activités de janvier

Date réservée  
aux Angevins

Voir page 2.

De 10h30  
à 12h

## Réviser son certificat d'études : histoire et géographie

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 12h  
à 17h

## Repas spectacle de fin d'année à la résidence autonomie Bellefontaine

17,60 € / 23,80 €



Animé par le duo Voulez-vous : variété française et piano.

Menu disponible à l'accueil de la résidence.

Inscription auprès de la résidence  
au 02 41 87 55 11 avant le 21 novembre.

Résidence autonomie Bellefontaine  
2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire



De 15h  
à 17h

## Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

**Vendredi 12 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 15h  
à 17h

## Conférence : la faune des Basses Vallées angevines

Animée par Jean-Paul, 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

## Concert et goûter à la résidence Arceau

8,30 € / 11,20 €

Animé par le duo Côté Guinguette.

Honoré & Séraphin revisitent un répertoire de la chanson française des années 1930-1950.

**Sur inscription (page 2).**

Résidence Arceau

12, rue Louis-Boisramé

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé



**Dimanche 14 décembre**

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 15 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 12h30  
à 14h

## Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 €

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 14h  
à 17h

## Randonnée sportive aux Ponts-de-Cé - entre 10 et 13 km

Gratuit

Sur inscription (page 2).



RDV au collège François-Villon - avenue François-Villon

Bus 8 ou 9, arrêt François Villon

De 15h  
à 16h30

## La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h  
à 17h

## Conférence numérique : pourquoi et comment passer à Windows 11 ?

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Salle Yantaï - parvis de l'ancien hôtel de ville

Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

Tram A, station Hôtel de Ville

ou tram C, station Foch - Maison Bleue

**Mardi 16 décembre**

De 9h  
à 16h30

## Premier jour des inscriptions au programme de janvier

Voir page 2.

Date réservée  
aux Angevins

De 10h  
à 12h

## **Traditions d'Europe et gourmandises de Noël**

4 € / 5,40 €

Avec les volontaires Solidarité Seniors d'Unis-Cité.

**Sur inscription (page 2).**

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

De 10h30  
à 12h

## **Dynamiser sa santé mentale : gérer son stress**

4 € / 5,40 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

**Sur inscription (page 2).**

**Espace Welcome**



De 12h  
à 14h30

## **Déjeuner au restaurant**

29,30 € / 39,60 €

Restaurant « Au p'tit resto ».

Menu disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

**Sur inscription (page 2).**

**Au p'tit resto - 18, boulevard Arago**

Tram B ou C, station Doutre

**Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 11h30**

De 12h  
à 16h

## **Repas spectacle de fin d'année à la résidence autonomie les Justices**

17,60 € / 23,80 €

Animé par Yéyé les Copains : Twist & Rock'n'Roll.

Menu disponible à l'accueil de la résidence.

**Inscription auprès de la résidence  
au 02 41 44 00 40 avant le 28 novembre.**

**Résidence autonomie Les Justices**

**4, rue Manet**

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices



**Mercredi 17 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

Entre 14h30  
et 17h

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

Gratuit



**Jeudi 18 décembre**

De 10h30  
à 12h

**Atelier floral :  
centre de table  
aux couleurs de Noël**  
Sur inscription (page 2).  
Espace Welcome



11,80 € / 16 €

De 12h  
à 15h30

**Repas spectacle de fin d'année  
à la résidence autonomie  
Grégoire-Bordillon**

Animé par Yéyé les Copains : Twist & Rock'n'Roll.  
Menu disponible à l'accueil de la résidence.  
Inscription auprès de la résidence  
au 02 41 86 00 70 avant le 28 novembre.  
Résidence autonomie Grégoire-Bordillon  
45, place Grégoire-Bordillon  
Tram B ou C, station Doutré

17,60 € / 23,80 €



**Jeudi 18 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 14h  
à 16h30

## **Bowling et rafraîchissement**

**11,80 € / 16 €**

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark de l'Atoll

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV arrêt Gares Papin à 12h40

De 15h  
à 17h30

## **Détente aquatique : « Agoa »**

**8,30 € / 11,20 €**

Laissez-vous porter par l'eau chaude et la musique douce, pour harmoniser corps et esprit et découvrez les équipements de la piscine Couzéo.

Sur inscription (page 2).

Centre aquatique Couzéo – 5, rue de la Houssaye - Beaucouzé

**Vendredi 19 décembre**

De 10h  
à 12h

## **Concentration et relaxation : initiation au dessin détente**

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 10h30  
à 18h

## **Déjeuner au restaurant (menu unique) et visite guidée du site « Troglodytes et des sarcophages » à Doué-en-Anjou**

**45,80 € / 61,90 €**

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

**Vendredi 19 décembre**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 11h  
à 12h

## **Concert de Noël du groupe de chant choral**

Sur inscription (page 2).  
Hôtel de la Godeline  
73, rue Plantagenêt  
Tram C, station Ralliement

Gratuit



De 12h  
à 15h30

## **Repas spectacle de fin d'année à la résidence autonomie Saint-Michel**

17,60 € / 23,80 €

Animé par le duo Voulez-vous : variété française  
et piano. Menu disponible à l'accueil de la résidence.  
Inscription et paiement auprès de la résidence  
au 02 41 43 33 33 avant le 28 novembre  
(chèque ou espèce uniquement).

Résidence autonomie Saint-Michel  
87, rue Lardin-de-Musset  
Bus 4, arrêt Musset



De 15h  
à 17h

## **Conférence : Berthe Morisot, première femme peintre impressionniste**

4€ / 5,40 €

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



## Lundi 22 décembre

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 12h30  
à 14h

### Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 €

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 de la crèche et de la salle des trésors de la cathédrale

Gratuit

Sur inscription (page 2).



RDV sur le côté de la cathédrale, place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte Croix

De 15h  
à 16h30

### La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

## Mardi 23 décembre

De 9h30  
à 12h

### Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 10h  
à 12h

### Visite 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

**Mardi 23 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 15h  
à 17h

**Jeux de société**  
Sur inscription (page 2).  
Espace Welcome

Gratuit



**Mercredi 24 décembre**

De 15h  
à 17h

**Spectacle Nishtiak !**  
**La Russie en stop... et en musique,**  
**suivi d'un goûter festif**

11,80 € / 16 €

Un récit de voyage en musique à la découverte de la Sibérie en hiver ! Animé par Jules Moreau, écrivain, comédien, chanteur et musicien.

Sur inscription (page 2).  
Hôtel de la Godeline  
73, rue Plantagenêt  
Tram C, station Ralliement



À 18h15

**Dîner du réveillon de Noël**  
**dans les résidences**

14,80 €  
sans carte Partenaires

Les résidences autonomes ouvrent leurs portes pour un temps convivial et un repas de fête.

Inscription auprès des résidences avant le 4 décembre, sous réserve de places disponibles.



Résidence Saint-Michel : 02 41 43 33 33  
Résidence Bellefontaine : 02 41 87 55 11  
Résidence Monplaisir : 02 41 43 63 43  
Résidence les Justices : 02 41 44 00 40  
Résidence Robert-Robin : 02 41 68 55 77  
Résidence Grégoire-Bordillon : 02 41 86 00 70

**Jeudi 25 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

À 12h15

## Déjeuner de Noël dans les résidences

**14,80 €**

sans carte Partenaires

Les résidences autonomies ouvrent leurs portes pour un temps convivial et un repas de fête.  
Inscription auprès des résidences avant le 4 décembre, sous réserve de places disponibles.



Résidence Saint-Michel : 02 41 43 33 33

Résidence Bellefontaine : 02 41 87 55 11

Résidence Monplaisir : 02 41 43 63 43

Résidence les Justices : 02 41 44 00 40

Résidence Robert-Robin : 02 41 68 55 77

Résidence Grégoire-Bordillon : 02 41 86 00 70

**Vendredi 26 décembre**

Entre 10h  
et 12h

## Mandala

Sur inscription (page 2).  
Espace Welcome

Gratuit



De 10h30  
à 12h

## Atelier d'écriture : mes fiertés de l'année 2025 et mes envies pour 2026

Sur inscription (page 2).  
Résidence autonomie Les Justices  
4, rue Manet  
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit



**Vendredi 26 décembre**

**Tarif Angers /  
Hors Angers**

De 15h  
à 17h30

## Les anniversaires en chansons

**8,30 € / 11,20 €**

Animé par Yoann Monnier,  
chanteur.

OUVERT À TOUS.  
**Sur inscription (page 2).**  
Espace Welcome



**Lundi 29 décembre**

De 12h30  
à 14h

## Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 €

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 15h  
à 17h

## Jouons avec les mots

Gratuit

**Sur inscription (page 2).**

Espace Welcome

**Mardi 30 décembre**

De 9h30  
à 12h

## Café papotage et puzzle

Gratuit

**Sans inscription.**

Espace Welcome



**Mardi 30 décembre**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 10h  
à 12h

## Récit de voyage : sur le chemin de Compostelle, du Puy-en-Velay jusqu'à Cahors

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 ou A, station Maison Bleue

Gratuit



De 15h  
à 17h30

## Loto de Noël

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €

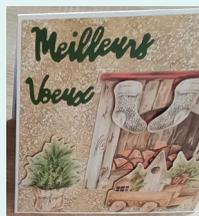
**Mercredi 31 décembre**

De 10h  
à 12h

## Atelier créatif : carte de bonne année

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 5,40 €

De 12h  
à 17h30

## Déjeuner dansant de la Saint-Sylvestre

Animé par Líticia Grau, chanteuse.

**Menu unique :**

Terrine de poisson, sauce cocktail

Sauté de chapon au foie gras, pommes grenailles

Fromage, salade

Bûche aux trois chocolats.

Sur inscription (page 2).

Centre Marcelle-Menet - Mail Clément-Pasquereau  
Bus 7, arrêt Jérusalem ou tram B, station Deux-Croix

34 € / 45,90 €  
Boissons comprises



**Mercredi 31 décembre**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

À 18h15

## **Dîner de la Saint-Sylvestre dans les résidences**

**14,80 €**

sans carte Partenaires

Les résidences autonomes ouvrent leurs portes pour un temps convivial et un repas de fête.



**Inscription auprès des résidences avant le 4 décembre, sous réserve de places disponibles.**

Résidence Saint-Michel : 02 41 43 33 33

Résidence Bellefontaine : 02 41 87 55 11

Résidence Monplaisir : 02 41 43 63 43

Résidence les Justices : 02 41 44 00 40

Résidence Robert-Robin : 02 41 68 55 77

Résidence Grégoire-Bordillon : 02 41 86 00 70

**Jeudi 1<sup>er</sup> Janvier**

À 12h15

## **Déjeuner du Nouvel an dans les résidences**

**14,80 €**

sans carte Partenaires

Les résidences autonomes ouvrent leurs portes pour un temps convivial et un repas de fête.



**Inscription auprès des résidences avant le 4 décembre, sous réserve de places disponibles.**

Résidence Saint-Michel : 02 41 43 33 33

Résidence Bellefontaine : 02 41 87 55 11

Résidence Monplaisir : 02 41 43 63 43

Résidence les Justices : 02 41 44 00 40

Résidence Robert-Robin : 02 41 68 55 77

Résidence Grégoire-Bordillon : 02 41 86 00 70

# 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 € / 5,40 €  
(la séance)

**Les 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22**

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 € / 5,40 €  
(la séance)

**Les 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22**

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

De 11h  
à 12h

### Nouveau : gym tonique adaptée

4 € / 5,40 €  
(la séance)

**Les 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22**

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

De 15h  
à 16h30

### Marche tonique

4 € / 5,40 €  
(la séance)

**Le 1<sup>er</sup> décembre : 6 km aux Ponts-de-Cé**

RDV devant l'église Saint-Aubin, passage Saint-Aubin  
Bus 3, arrêt Belle-Poule



**Le 8 décembre : 6 km au lac de Maine**

RDV, arrêt Lac de Maine Camping  
Bus 6, arrêt Lac de Maine Camping



**Le 15 décembre : magie de Noël**

RDV à l'espace Welcome à 15h



## Mardi :

De 9h30 à 10h30 ET De 10h45 à 11h45	<b>Atelier mémoire</b> <b>Les 2, 9, 16, 23</b> Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	<b>4 € / 5,40 €</b> (la séance)
De 9h30 à 10h30	<b>Renforcement musculaire</b> <b>Les 2, 9, 16</b> Complexe de l'Europe, 3, rue de l'Écriture Tram B, station Europe	<b>4 € / 5,40 €</b> (la séance)

## Jeudi :

De 9h30 à 10h30 ET De 10h45 à 11h45	<b>Réveil corporel</b> <b>Les 4, 11, 18</b> Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	<b>4 € / 5,40 €</b> (la séance)
De 9h30 à 10h30	<b>Lombal gym</b> <b>Les 4, 11, 18</b> Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	<b>4 € / 5,40 €</b> (la séance)

## Vendredi :

De 10h à 11h30	<b>Chant choral (groupe complet)</b> <b>Les 5, 12, 19</b> Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	<b>4 € / 5,40 €</b> (la séance)
De 10h45 à 11h45	<b>Atelier mémoire</b> <b>Les 5, 12, 19</b> Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	<b>4 € / 5,40 €</b> (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.

## Mercredi 3 décembre

À

- 9h30
- 10h15
- 11h
- 11h45

### Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis / shiatsu, ou massages du visage, des mains, aux huiles.

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit

## Jeudi 4 décembre

À

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

### Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis / shiatsu, ou massages du visage, des mains, aux huiles.

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit

## Mardi 9 décembre

De 10h  
à 12h

### S'évader en douceur

Gratuit

Action collective animée par Pauline Vignier, professeure de danse.

Déconnectez-vous de votre quotidien en mouvement et en musique.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

De 10h  
à 13h30

### Atelier cuisine : cuisine de fêtes

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Tram A ou C, station Jean Vilar

## Mercredi 10 décembre

À

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

### Accompagnement individuel au bien-être

Gratuit

Animé par Karine Chardon, praticienne en soins manuels. Soins personnalisés, shiatsu, massages bien-être, temps d'écoute.

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

**Jeudi 11 décembre**

À

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

## **Pose-toi**

Gratuit

Animé par Christelle Horreau,  
formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis /  
shiatsu, ou massages du visage, des mains, aux huiles.

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

**Jeudi 18 décembre**

De 10h  
à 12h

## **Activité physique adaptée : défis sportifs**

Gratuit

Animée par Sport pour tous 49

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

Tram B, station Europe

À

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

## **Pose-toi**

Gratuit

Animé par Christelle Horreau,  
formatrice en relation d'aide.

Accompagnement individuel, relaxation, massages assis /  
shiatsu, ou massages du visage, des mains, aux huiles.

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

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

# ANGERS SOLEILS D'HIVER

27 nov. 2025  
4 jan. 2026

INFOS SUR  
[angers.fr/soleilsdhiver](https://angers.fr/soleilsdhiver)



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

## Angers seniors animation

Espace Welcome

**02 41 23 13 31**

4, place Maurice-Sailland - Angers

Lundi, de 14h à 16h30

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

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

ou tram A ou C, station Foch Haras

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

[angers.fr/ccas](http://angers.fr/ccas), rubrique Se cultiver et accéder à des loisirs



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

**02 41 05 49 05**

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

Lundi, de 9h à 19h

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

Jeudi, de 14h à 17h30

