

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Janvier 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 12 décembre**

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 16 décembre

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 23 décembre

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^{er} 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 ;
 - 5 € aller simple ;
 - 11 € les dimanches et jours fériés.



Édito

Bien commencer l'année, c'est prendre soin de soi.

En ce début d'année, je vous adresse mes vœux les plus chaleureux : que 2026 vous apporte santé, sérénité et de belles rencontres.

Prendre soin de sa santé, c'est essentiel pour rester autonome et garder une bonne qualité de vie. C'est pourquoi je vous encourage à participer aux activités bien-être proposées chaque semaine, avec des temps réservés spécialement aux aidants.

Je vous invite aussi à suivre les conférences des « Mardis de la santé ». Elles ont lieu en salle et en visioconférence, pour que chacun puisse y accéder facilement. Vous y trouverez des conseils simples et utiles pour mieux comprendre votre santé et la préserver. L'une des conférences sera consacrée à la santé mentale, un sujet important pour bien vieillir, et vous donnera des pistes pour prendre soin de votre équilibre psychologique.

Vous retrouverez dans ce numéro toutes les informations pratiques sur ces rendez-vous, ainsi que les nombreuses activités organisées ce mois-ci par le Centre communal d'action sociale à Angers. Je vous en souhaite une bonne lecture !

A bientôt,

Christophe Béchu

Maire d'Angers, Président du CCAS

L'agenda du mois

Vendredi 2 janvier

De 10h
à 12h

Atelier culinaire : galette des rois et des reines

Débutez l'année de manière gourmande en cuisinant une galette à la frangipane.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

**Tarif Angers /
Hors Angers**

4 € / 6 €



Vendredi 2 janvier

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h30
à 12h

Visite commentée de l'exposition Le retour du Roi

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du château d'Angers

Bus 7, arrêt Office de tourisme



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Atelier linguistique : initiation à la langue espagnole

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville

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

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

Lundi 5 janvier

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

**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 15h30

Initiation aux danses folks

Gratuit

Venez apprendre le cercle circassien, l'avant deux,

la bourrée en 2 temps, 3 temps, la cochinchine...

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h45
à 16h45



Mardi 6 janvier

De 9h30
à 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



Tarif Angers /
Hors Angers

De 11h45
à 16h

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant « L'Atoll Café »

Écoparc du Buisson, Beaucozuté

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mercredi 7 janvier

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h
à 15h30

Tout savoir sur le Cesu : chèque emploi-service universel

Animé par Pauline Riou, animatrice régionale
de France Emploi Domicile.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



Mercredi 7 janvier

**Tarif Angers /
Hors Angers**

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 17h

Récit de voyage : le Maroc

Seconde diffusion.

Animé par Jacqueline et Christian, bénévoles.

De Taroudant la petite Marrakech
à la tranquille Tafraoute : voyagez dans
cette magnifique région de l'anti-Atlas,
riche de paysages sauvages
et de belles rencontres.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



Gratuit

De 15h
à 17h

Galette et rétrospective des événements 2025 de la résidence autonomie Les Justices

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

Gratuit



Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 8 janvier

De 10h
à 12h

Atelier créatif : création d'un tableau floral en matériaux recyclés

Animé par Ghislaine, bénévole.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



4 € / 6 €

De 14h
à 17h

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

Sur inscription (page 2).
RDV au camping du Port-Caroline - route D113,
Loire-Authion
Bus 30, arrêt Clos Doreau

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de société

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

Gratuit



Vendredi 9 janvier

De 10h
à 12h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

De 12h
à 15h

Déjeuner à la résidence autonomie Saint-Michel, découverte des lieux et activités.

Inscription auprès de la résidence
au 02 41 43 33 33.

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

12 €
hors boisson



Vendredi 9 janvier

De 15h
à 17h

Balade et papotage dans le quartier des Justices

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt Justices - rue Saumuroise

Bus 1, 5 ou 10 arrêt Justices

● Tous en bus : RDV à l'espace Welcome à 14h25

De 15h
à 17h

Récit de voyage sur la Croatie : d'Istrie à Dalmatie

Gratuit

Animé par Jean-François, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Lundi 12 janvier

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

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 14h
à 16h30

Permanence carte Partenaires

Gratuit

Renouvelez ou créez votre
carte partenaires 2026 et ainsi
bénéficiez de tarifs réduits.

Sans inscription.

Espace Welcome



Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 12 janvier

De 15h
à 17h

Conférence et échanges autour des peurs et des freins liés au numérique

Gratuit

Animée par Kocoya.

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

Mardi 13 janvier

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription

Espace Welcome



De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Gratuit

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

De 15h
à 17h

Conférence : la santé mentale au cœur du bien vieillir

Gratuit

Proposée par Agirc-Arrco et animée
par les professionnels de santé du centre de prévention.

Sur inscription (page 2).

Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

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



Mercredi 14 janvier

De 9h30
à 11h30

Partage et découverte des passions et des talents des seniors

Gratuit

Sur inscription (page 2).



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

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

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel
Entrée libre. Sans inscription.



Espace Welcome

De 14h15
à 16h30

Tartine et confiture : bananes, pommes, vanille et rhum

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 14h30
à 16h30

Cinéma-documentaire : Route 66, la piste du rêve

9 € / 12 €

Proposé par Altaïr Conférence.

Sur inscription (page 2).

Cinéma Pathé

1, avenue des Droits-de-l'Homme

Tram A, station Berges de Maine



De 15h
à 17h

Concert de variété française

9 € / 12 €

Venez profiter de la voix
de Thomas Dubin, ancien participant
de l'émission *The Voice*.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 14 janvier

De 15h
à 17h

Galette et rétrospective des évènements 2025 de la résidence autonomie Robert-Robin

Gratuit



Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

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

Jeudi 15 janvier

De 14h15
à 16h

Théâtre : *Qu'aurions-nous fait à sa place ?*

6 € / 9 €

Une création de la compagnie L'Intemporelle.
Noëlla Rouget, résistante, a tout juste
20 ans lorsque la ville d'Angers sombre
dans la guerre et se soumet à l'occupation
allemande. Qu'aurions-nous fait à sa place ?
Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Patton

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



De 15h
à 17h

Découverte du bridge

Gratuit

Dans le cadre du programme
« Bridgez-vous bien », l'équipe
de bénévoles de la Fédération française
de bridge (FFB) vous invite à apprendre
à jouer au bridge en seulement quelques
minutes.

Sur inscription (page 2).

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



Jeudi 15 janvier

De 18h45
à 20h

Théâtre : Ma République et moi

12 € / 16 €

Avec Issam Rachyq-Ahrad.

Lui, c'est Issam. Ce soir, il nous invite chez sa mère qui gagne sa vie sans faire d'histoires.

Alors pourquoi est-elle dans le viseur de certains ?

Sur inscription (page 2).

Le Quai - Esplanade

Jean-Claude-Antonini

Tram B ou C, station Le Quai



Vendredi 16 janvier

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme de février

*Date réservée
aux Angevins*

Sans inscription.

De 10h
à 12h

Quiz sécurité routière et code de la route

Animé par la préfecture
de Maine-et-Loire.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Gratuit



De 14h30
à 15h30
OU
De 15h45
à 16h45

Nouveau : chorégraphie collective sur chaise

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 16 janvier

De 15h
à 17h

Conférence : les insectes les plus beaux et les plus insolites de l'Anjou

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

Galette des rois et jeux de société à la résidence autonomie Grégoire-Bordillon

4 € / 6 €



Inscription auprès de la résidence au 02 41 86 00 70.

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Dimanche 18 janvier

De 14h
à 17h

Galette des rois et chocolat chaud, jeux de société et rétrospective des actualités positives de 2025

2 € / 3 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Dimanche 18 janvier

De 15h
à 17h

Les dimanches à la Roseraie : comédie *Souffler c'est jouer*

5 € / paiement
sur place

De la compagnie C A VOIR



Proposé par l'interassociation de la Roseraie.

Dans le sud de la France, Fernand Carbasse, maire de Vigoulet, décide de sauver le petit théâtre de son village promis à la destruction.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Lundi 19 janvier

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

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 9h45
à 11h

Atelier de sensibilisation aux risques domestiques

Gratuit



Animé par Christophe Beaufort, adjudant-chef au service départemental d'Incendie et de Secours de Maine-et-Loire.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier Quart'ney - 5-9, rue Ernest-Eugène-Dubois

Bus 10, arrêt place Ney

Lundi 19 janvier

De 14h
à 16h

Projection du film **Le procès du chien**

Dans le cadre du festival Premiers Plans.
En présence de la réalisatrice Laetitia Dosch.
Sur inscription (page 2).

Grand-Théâtre – place du Ralliement

Tram A, station Foch-Maison Bleue
ou tram C, station Ralliement

6 € / 9 €



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie La Corbeille d'Argent

14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 20 janvier

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de février

Gratuit

*Date réservée
aux Angevins*

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 21 janvier

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.
Entrée libre sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 11h
OU
De 11h15
à 12h15

Visite commentée de l'exposition *Songes de papier* de Benjamin Lacombe

4 € / 6 €

L'enfance, les contes, le Japon, la nature, et bien d'autres univers chers à l'auteur, seront à découvrir dans l'exposition.

Sur inscription (page 2).

Collégiale Saint-Martin
23, rue Saint-Martin

Tram A ou C, station Foch Haras



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : détente et lâcher-prise

4 € / 6 €

Pour relâcher les tensions physiques et mentales,
se reconnecter à sa respiration.

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 14h
à 15h30
OU
De 15h45
à 17h15

Atelier numérique : utiliser le *Playstore*, la plateforme pour installer des applications sur son smartphone

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 21 janvier

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 16h45

Jeu par équipe : questions de culture générale

Inspiré du jeu de société Chiche ou pois-chiche.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit



Jeudi 22 janvier

De 10h
à 12h

Concentration et détente : initiation au dessin méditatif

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 14h
à 16h30

Bowling et rafraîchissement

12 € / 16 €

Au Speedpark de l'Atoll à Beaucouzé.

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark - Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

Jeudi 22 janvier

De 14h30
à 15h30
OU

De 15h45
à 16h45

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

Animée par le responsable du service Restauration.

Sur inscription (page 2).

Ehpad Gaston-Birgé - 66, boulevard Gaston-Birgé

Bus 2, arrêt Arceau

ou bus 5 ou 11, arrêt Camélia

● 1^{ère} visite : tous en bus sur inscription :

RDV espace Welcome à 13h45

● 2^e visite : tous en bus sur inscription :

RDV espace Welcome à 15h



Gratuit

De 15h
à 17h30

Loto musical

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

6€ / 9€



Vendredi 23 janvier

De 8h45
à 10h30

Petit déjeuner canadien

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

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

Tram B, station Conservatoire



6€ / 9€



Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 23 janvier

De 10h
à 12h
OU
De 15h
à 17h

Culture générale : l'histoire du Mexique

Animée par Tom, animateur.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix

Gratuit



Entre 10h
et 12h

Mandala

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 12h
à 14h30

Déjeuner au restaurant

30 € / 40 €

Le Daddy

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

Sur inscription (page 2).

22, rue Parcheminerie

Tram B ou C, station Molière

De 15h
à 16h30

Réviser son certificat d'études : arithmétique et géométrie

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Lundi 26 janvier

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

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



Lundi 26 janvier

De 15h
à 17h

Jouer seul aux cartes : initiation aux patiences et réussites

Animée par Patrick, bénévole.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Mardi 27 janvier

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 9h30
à 12h

Permanence carte Partenaires

Renouvelez ou créez votre
carte partenaires 2026 et ainsi
bénéficiez de tarifs réduits.
Sans inscription
Espace Welcome

Gratuit



Mercredi 28 janvier

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit



Mercredi 28 janvier

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 16h30

Cinéma-documentaire : la Bretagne, par le sentier des douaniers

9 € / 12 €

Proposé par Altaïr Conférence

Sur inscription (page 2).

Cinéma Pathé

1, avenue des Droits-de-l'Homme

Tram A, station Berges de Maine



De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

De 15h
à 17h

Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

Gratuit



Animé par les bénévoles du Petit Bal de Jean-Vilar.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

Entrée possible de 15h à 15h30 uniquement.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Mercredi 28 janvier

De 15h
à 17h

Atelier créatif : fleurs en fils chenille

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



4 € / 6 €

Jeudi 29 janvier

De 10h
à 12h

Atelier Hygge : découverte de l'art du bien-être à la danoise

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome
Salle Saint-Martin basse



Gratuit



De 11h15
à 18h

Déjeuner, initiation au modelage et visite guidée de la Maison de la Poterie au Filet

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

46 € / 62 €

De 15h
à 16h30

Initiation au Yoga-Boxe senior

9 € / 12 €

Une discipline alliant le yoga pour se connecter à son corps et son esprit, et la boxe pour travailler en binôme sur la gestion de ses émotions et prendre confiance en soi.

Encadrée par un intervenant diplômé de l'association NOUR.

Sur inscription (page 2).

Complexe de l'Europe, 3 rue de l'Écriture – en salle de boxe
Tram B, station Europe

Jeudi 29 janvier

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Loto

Animé par Élise, agente de la résidence.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

4 € / 6 €



De 15h
à 17h

Jeux de société

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

Gratuit



Vendredi 30 janvier

De 10h
à 12h

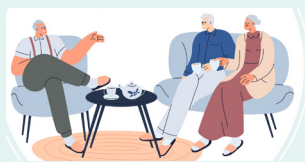
Café de bienvenue

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

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h
à 15h
OU

De 15h15
à 16h15

Visite commentée de l'exposition *Matsuri des esprits* de Makiko Furuichi

Entrez dans l'univers créatif de Makiko Furuichi et découvrez son travail peuplé de références aux traditions japonaises.

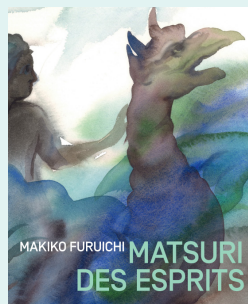
Sur inscription (page 2).

Repaire urbain

35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

Gratuit



Vendredi 30 janvier

De 15h
à 17h

Balade et papotage dans le quartier de La Doutre

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV en bas des marches de la Cathédrale

Tram B ou C, station Molière

De 15h
à 17h

Concours de belote et galette des rois et des reines

6 € / 9 €



Animé par Sylvie, agente d'accompagnement.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 86 00 70.

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT A TOUS

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Les activités bien-être hebdoma

Sur inscription (voir page 2).

Possibilité de s'inscrire uniquement à un réveil corporel et un atelier mémoire par semaine.

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi:

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

4 € / 6 €
(la séance)

Les 5, 12, 19, 26

RDV kiosque du jardin du Mail

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

De 11h
à 12h

Réveil corporel

4 € / 6 €
(la séance)

Les 5, 12, 19, 26

Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon

Bus 4, arrêt Lutin

De 11h
à 12h

Nouveau : gym tonique adaptée

4 € / 6 €
(la séance)

Les 5, 12, 19, 26

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

Tram B, station Europe

De 15h
à 16h30

Marche tonique

4 € / 6 €
(la séance)

Le 5 janvier : 6 km au parc de Pignerolle

RDV devant le centre aquatique la Baleine-Bleue

à Saint-Barthélémy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Saint Barthélemy-Venaiserie



Le 12 janvier : 6 km à Épiré, au départ de La Pointe

RDV parking Chantourteau / Bus 6, arrêt Chantourteau



Le 19 janvier : 6 km au parc des Poumons-verts

RDV 6, avenue Salvador-Allende / Bus 3, arrêt Avrillé Adézière



Le 26 janvier : 6 km sur la voie verte au-dessus
de la Mayenne

RDV place Jean-Moulin / Tram A, station Jean-Moulin



Mardi :

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

Jeudi :

De 9h30 à 10h30 ET De 10h45 à 11h45	Réveil corporel Les 8, 15, 22, 29 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	4 € / 6 € (la séance)
De 9h30 à 10h30	Lombal gym Les 8, 15, 22, 29 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)

Vendredi :

De 10h à 11h30	Chant choral Les 9, 16, 23, 30 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)
De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 9, 16, 23, 30 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 8 janvier

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 Justices

Vendredi 9 janvier

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 15 janvier

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 Justices

Mardi 20 janvier

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : légumes de saison

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne

Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

Mercredi 21 janvier

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 Justices

Jeudi 22 janvier

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 Justices

Mercredi 28 janvier

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 29 janvier

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

Samedi 31 janvier

De 9h
à 12h

Atelier « je suis proche aidant » : comprendre pour agir

Gratuit

Temps d'échange collectif animé par Romain Pager, psychologue.
1^{er} module du parcours d'accompagnement pour les proches aidants.

Présence obligatoire aux 6 modules :

7 février - 14 février - 28 février - 7 mars - 14 mars

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

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE



EXPOSITION
ENTRÉE GRATUITE

Makiko Furuichi, Dragon, 2025

MAKIKO FURUICHI
17.10.2025 — 07.03.2026

MATSURI DES ESPRITS

RU – Repaire Urbain
du mardi au samedi, 13h-18h
35, boulevard du Roi-René
Angers



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

