

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Février 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 16 janvier

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

Mardi 20 janvier

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).

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

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

Mardi 27 janvier

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

Informations pratiques

TARIF RÉDUIT DE 50% POUR LES ANGEVINS

(sur présentation d'un justificatif) :

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

TOUTES LES ANIMATIONS SONT ACCESSIBLES :



SAUF ce logo qui indique que l'animation implique :

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

NOMBRE D'INSCRIPTIONS PAR MOIS :

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

Aide aux déplacements

► Tous en bus 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

Traditionnellement au mois de février, Angers est placé sous le signe de la découverte. Découverte de la gastronomie à travers les quelques 70 animations de Food 'Angers proposées du 30 janvier au 8 février.

Découverte des acteurs économiques grâce à la programmation Made in Angers : plus de 160 entreprises vous ouvrent leurs portes du 16 février au 13 mars.

Chaque année, ces évènements sont l'occasion de rencontrer les forces vives locales et de partager les savoir-faire de notre territoire. Pensez à vous inscrire !

Autre découverte à noter ce mois-ci, une initiation au bridge proposée par les bénévoles passionnés de la fédération française. Ce jeu allie logique, mémoire et esprit d'équipe. Que vous soyez novice ou simplement curieux, ces ateliers sont ouverts à tous.

Avec ces temps forts et l'ensemble des propositions de ce Bord de Maine, laissez-vous tenter ! Rendez-vous à la résidence autonomie de votre quartier ou à l'espace Welcome, en centre-ville, pour avoir plus d'informations sur la programmation.

À très bientôt,

Christophe Béchu
Maire d'Angers, Président du CCAS

L'agenda du mois

Lundi 2 février

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 € /
Paiement sur place



Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 2 février

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

De 15h
à 17h

Jouer seul aux cartes : initiation aux patiences et réussites

Gratuit

Animée par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 3 février

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant L'Atoll Café

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

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

Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 3 février

De 15h
à 17h30

Après-midi dansant : musette, disco des années 80 jusqu'à nos jours

6 € / 9 €

Animé par Tricia Rachel, chanteuse et *disc-jockey*.

Seul ou en couple, la piste est à vous !

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 19h15
à 21h30

Théâtre : *Carmen* de François Gremaud

12 € / 16 €

Accompagnée par cinq musiciennes, la chanteuse Rosemary Standley s'approprie avec humour l'opéra *Carmen*.

Sur inscription (page 2).

Le Quai

Esplanade Jean-Claude-Antonini

Tram B ou C, station Le Quai



Mercredi 4 février

Tarif Angers /
Hors Angers

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit



De 14h30
à 16h30

Atelier *Mahjong*, niveau débutant ou confirmé

Animé par Patrick, bénévole.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Gratuit



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Balade et papotage au jardin Éblé et dans le quartier de la gare

Sur inscription (page 2).
RDV devant l'entrée de la gare (avenue Papin)
Tram A ou C, station Les Gares

Gratuit

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 5 février

De 10h
à 12h

Atelier créatif : broderie sur papier

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



4 € / 6 €

De 14h
à 15h
OU

De 15h15
à 16h15

Visite commentée des nouvelles acquisitions de l'Artothèque

Gratuit

Animée par un médiateur culturel.

Sur inscription (page 2)

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

De 15h
à 17h

Culture générale : l'histoire de l'Amérique latine

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Jeudi 5 février

De 15h
à 17h

Atelier crêpes et papotage

Gratuit

Adhésion annuelle, selon quotient familial,
à partir de 2,50 €. Paiement sur place.



Inscription auprès du secrétariat au 02 41 34 98 15

Association des habitants de Monplaisir

12, boulevard Schuman

Tram B, station Monplaisir

De 15h
à 17h

Initiation au bridge

Gratuit

Animée par les bénévoles de
la Fédération française de bridge.



Engagement obligatoire sur les 4 séances
du mois de février : 5, 12, 19 et 26 février.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Vendredi 6 février

De 8h15
à 9h30

Petit déjeuner : crêpes party

4 € / 6 €



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

De 12h45
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Vendredi 6 février

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Crêpes et jeux de société

Inscription auprès de la résidence
au 02 41 21 13 00.

Ehpad Gaston-Birgé - 66, boulevard Gaston-Birgé
Bus 2, arrêt Arceau ou bus 5 ou 11, arrêt Camélia

Gratuit



De 15h
à 17h30

Récit de voyage : 5 mois au Mexique

Animé par Tom, animateur.
Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts
14, rue du Musée
Bus 7, arrêt Sainte Croix

Gratuit



Dimanche 8 février

De 15h
à 17h

Concert : piano, guitare, voix, reprises de chansons françaises

9 € / 12 €

Animé par le groupe Rouges cordes.

De Joe Dassin à Abba en passant par Pomme et Gaël Faye,
embarquez pour un voyage à travers des chansons à texte.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline

73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Lundi 9 février

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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

À partir de 8,90 € /
paiement sur place



De 14h
à 16h

Conférence : prévention des chutes, tous concernés !

Gratuit



Animée par le docteur Guillaume Duval
du CHU d'Angers.

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

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 10 février

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit



Sans inscription

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 10 février

De 10h15
à 18h30

Déjeuner à Vivy et visite guidée de *Pierre et Lumière et du musée du champignon à Saumur*

46 € / 62 €

Menu unique : Salade de chèvre chaud et rillauds d'Anjou ; aiguillettes de lieu noir, crème de chorizo et riz aux légumes ; crumble à la pêche, sorbet cassis.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

De 14h30
à 15h30
OU

De 15h45
à 16h45

Initiation à la danse en ligne pour débutants

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

Tram B, station Europe

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 18h45
à 20h15

Théâtre : *Le poids des fourmis* de David Paquet et Philippe Cyr

12 € / 16 €

Comment être jeune aujourd'hui et hériter d'une Terre malmenée ? Une réjouissante invitation à la solidarité comme moyen de résistance.

Sur inscription (page 2).

Le Quai

Esplanade Jean-Claude-Antonini

Tram B ou C, station Le Quai



**Tarif Angers /
Hors Angers**

Mardi 10 février

De 15h
à 17h

Quiz musical par équipe

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence les Botanistes - 5 rue Gaston Allard

Bus 5 - arrêt Arboretum

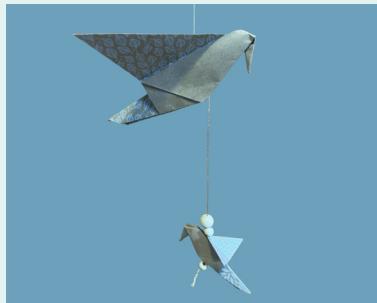
Mercredi 11 février

De 10h
à 12h

Atelier créatif : initiation à l'origami 4 € / 6 € avec un pliage oiseau et création d'un mobile décoratif

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 14h
à 15h30

Visite du quartier Saint-Serge et de son église

2 € / 3 €



Commentée par une guide conférencière.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'église, place du Chanoine-Bachelot

Tram A ou B, station Centre de congrès

● Tous en bus sur inscription :

RDV à l'espace Welcome à 13h20



Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 11 février

Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Jeudi 12 février

De 12h15
à 14h30

Déjeuner texan

Tarif disponible
début janvier

Au menu :

salade verte garnie de maïs et oignons rouges ;

3 viandes servies avec des *potatoes* ;

brownie au chocolat noir avec glace vanille.

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



De 12h15
à 16h30

Pause concert : septuor cordes et vents, suivi d'un déjeuner à l'Habitat Jeunes David-d'Angers

18 € / 24 €

Sur inscription (page 2).

Centre de congrès Jean-Monnier

Tram A ou B, station Centre de Congrès



Jeudi 12 février

De 14h30
à 16h30

Bowling et rafraîchissement

12 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark, Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h20

De 15h
à 17h

Quiz musical par équipe

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Initiation au bridge – 2^e séance

Gratuit

Animée par les bénévoles

de la Fédération française de bridge.

Engagement obligatoire sur les 4 séances
du mois de février : 5, 12, 19 et 26 février.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h30

Récit de voyage : 5 mois au Mexique

Gratuit

Seconde présentation

Animé par Tom, animateur.

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



Vendredi 13 février

De 8h45
à 10h

Petit déjeuner belge

6 € / 9 €

Inscription auprès de la résidence au 02 41 87 55 11
Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la rame
Tram B, station Conservatoire

De 9h45
à 11h45

Détente aquatique à Aquavita

4 € / 6 €

sur inscription (page 2)
RDV devant la piscine
Bus 5, arrêt Aquavita

De 12h
à 14h30

Déjeuner à l'auberge Chanteclair

24 € / 32 €

Au menu :

Salade croustillante de galet de La Loire ;
cuisse de pintade et son jus à l'estragon accompagnée
d'une purée de patates douces ;
crémet d'Anjou et son coulis de fruits.

Sur inscription (page 2).

RDV au 1, quai de la Noé

Bus 6, arrêt Bouchemaine centre

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

De 14h
à 17h

Randonnée sportive à l'étang Saint-Nicolas entre 10 et 13 km

Gratuit



Randonnée réservée aux bons marcheurs
sur sentiers avec du dénivelé. Prévoir chaussures
adaptées, eau, encas et vêtement de pluie.

Sur inscription (page 2).

Rdv esplanade Saint-Jacques, rue Saint-Jacques

Tram B ou C, station Farcy ou bus 2, arrêt Saint-Jacques

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 13 février

De 15h
à 17h

Loto avec lots à gagner

4 € / 6 €

Animé par Olivia, 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

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page2).

Espace Welcome

Dimanche 15 février

De 15h
à 17h

Les dimanches à la Roseraie : l'association la Jeunesse de France présente la Guyane française

5 € / paiement
sur place



Animé par l'inter-association de la Roseraie.

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

Règlement sur place le jour de l'animation.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Lundi 16 février

De 9h30
à 14h

Atelier cuisine du monde avec repas partagé : l'Asie

Gratuit



Adhésion annuelle, selon quotient familial,
à partir de 2,50 €. Paiement sur place.

Inscription au secrétariat au 02 41 34 98 15

Association des habitants de Monplaisir

12, boulevard Schuman

Tram B, station Monplaisir

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 16 février

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



De 15h
à 16h30

Atelier floral : composition aérienne

Animé par Amélie Berger,
coach végétal.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



12 € / 16 €

De 15h
à 17h

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

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Salle du conseil municipal

RDV devant l'entrée de la mairie

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

Mercredi 18 février

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome



Mercredi 18 février

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Découvrez les astuces pour identifier les signes du stress et apprendre à revenir au calme.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 14h30
à 16h30

Atelier **Mahjong**, niveau débutant ou confirmé

Gratuit



Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

De 14h30
à 17h

Concours de belote avec lots

4 € / 6 €

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

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

Conférence sur l'Écosse

4 € / 6 €

Animée par Emmanuelle Kaps,
guide conférencière.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



**Tarif Angers /
Hors Angers**

Jeudi 19 février

De 10h30
à 12h

La dictée d'Angers seniors animation

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Balade et papotage : du jardin du Mail au parc de Bellevue

Sur inscription (page 2).
RDV à l'espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Initiation au bridge – 3^e séance

Animée par les bénévoles
de la Fédération française de bridge.

Gratuit



Engagement obligatoire sur les 4 séances du mois de février :
5, 12, 19 et 26 février.

Sur inscription (page 2).

26, rue du Nid-de-Pie

Tram B ou C, station La Barre

● Tous en bus sur inscription :

RDV à l'espace Welcome à 14h05



Vendredi 20 février

Entre 10h
et 12h

Mandala

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



Vendredi 20 février

De 12h
à 14h30

Déjeuner à l'auberge Chanteclair

24 € / 32 €

Deuxième date

Sur inscription (page 2).

Au menu :

Salade croustillante de galet de La Loire ;
cuisse de pintade et son jus à l'estragon,
purée de patates douces ;
crémet d'Anjou et son coulis de fruits.

RDV au 1, quai de la Noé

Bus 6, arrêt Bouchemaine centre

 **Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Académie à 11h10**

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Conférence sur les oiseaux de la Loire

Gratuit

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts - 14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix

Dimanche 22 février

De 15h
à 17h

Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

Gratuit

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



Lundi 23 février

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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



À partir de 8,90 € /
paiement sur place

De 14h30
à 15h30
OU

De 15h45
à 16h45

Initiation danse solo latino : la Bachata

6 € / 9 €



Animée par Ludivine Besson, professeure de danse.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Culture générale : l'histoire de l'Amérique latine

Gratuit

Seconde présentation.

Sur inscription (page 2).

Salle du Conseil d'Angers Loire Métropole

83, rue du Mail

Tram A, station Hôtel de Ville



Mardi 24 février

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 12h45
à 16h30

Déjeuner et jeux de société

12 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

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

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

**Tarif Angers /
Hors Angers**

Mardi 24 février

De 15h
à 16h30

Visite commentée de la Galerie David-d'Angers

Sur inscription (page 2).

33, rue Toussaint

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



6 € / 9 €



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mercredi 25 février

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Entrée libre. Sans inscription.

Apportez votre matériel.

Espace Welcome



De 14h
à 15h30
OU

De 15h45
à 17h15

Atelier pratique : prendre en main Windows 11 sur son ordinateur

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Apportez votre matériel.

Espace Welcome

Jeudi 26 février

De 12h
à 14h

Déjeuner plancha et jeux de société à Robert-Robin

Tarif disponible
début janvier

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

De 15h
à 17h

Jeux de société

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

De 15h
à 17h

Initiation au bridge - 4^e séance

Gratuit



Animée par les bénévoles

de la Fédération française du bridge.

Engagement obligatoire sur les 4 séances du mois de février :

5, 12, 19, 26 février.

Sur inscription (page 2).

22, rue de Létanduère

RDV au club de bridge angevin "Bridge plus"

Tram A ou C, station La Fayette

● Tous en tram sur inscription :

RDV à l'espace Welcome à 14h30



Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 27 février

De 14h
à 16h

Visite commentée du Carré Cointreau : découverte de la distillerie et dégustation

12 € / 16 €



Sur inscription (page 2).

2, boulevard des Bretonnières à Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 11, arrêt Cointreau

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h05



De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Les activités bien-être hebdomadaires

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 2, 9, 16, 23

RDV kiosque du jardin du Mail

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

De 11h
à 12h

Gym tonique adaptée

4 € / 6 €
(la séance)

Les 2, 9, 16, 23

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

Tram B, station Europe

De 11h
à 12h

Réveil corporel

4 € / 6 €
(la séance)

Les 2, 9, 16, 23

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

Bus 4, arrêt Lutin

De 15h
à 16h30

Marche tonique

4 € / 6 €
(la séance)

Le 2 février : 6 km à Bouchemaine

RDV au 1, quai de la Noé

Bus 6, arrêt Bouchemaine centre



**Le 9 février : 6 km au parc Georges-Brassens
et dans la campagne d'Avrillé**

RDV 12, avenue Grandmont à Avrillé

Bus 3, arrêt Grandmont



Le 23 février : 6 km à Sainte-Gemmes-sur-Loire

RDV arrêt Loupinot

Bus 8, arrêt Loupinot



Mardi :

De 9h45 à 10h45 OU De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 3, 10, 17, 24 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute	4 € / 6 € (la séance)
De 9h45 à 10h45	Renforcement musculaire Les 3, 10, 24 Complexe de l'Europe, 3, rue de l'Écriture Tram B, station Europe	4 € / 6 € (la séance)

Jeudi :

De 9h45 à 10h45 OU De 10h45 à 11h45	Réveil corporel Les 5, 12, 19, 26 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement	4 € / 6 € (la séance)
De 9h45 à 10h45	Lombal gym Les 5, 12, 19 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)

Vendredi :

De 10h à 11h30	Chant choral (groupe complet) Les 6, 13, 27 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin	4 € / 6 € (la séance)
De 10h45 à 11h45	Atelier mémoire Les 6, 13, 20, 27 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 5 février

- 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 6 février

- 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 12 février

De 10h
à 12h

S'évader en douceur

Gratuit

Animé par Pauline Vignier, danseuse professionnelle.

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

À

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

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, praticienne en approche corporelle et émotionnelle.

Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

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

Mardi 17 février

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

Mercredi 18 février

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 19 février

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

Mardi 24 février

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : cuisinons les légumineuses

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



10^e ÉDITION

30.01 > 08.02

#foodangers | foodangers.fr



FOOD'ANGERS

FESTIVAL

© Direction de la communication et du Rayonnement - Ville d'Angers - A.M / janvier 2015



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**

