

Bords de Maine

**Programme d'activités
pour les seniors et les aidants**

Août 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. 29)

S'inscrire aux activités

1. Les inscriptions avancées **vendredi 18 juillet**

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

mardi 22 juillet

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).

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

mardi 29 juillet

Animations payantes : Espace Welcome

(sauf précision dans l'agenda).

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 :

NOUVEAU

pas de restriction durant l'été, prenez autant d'activités que vous le souhaitez !

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.



Pour le mois d'août, l'équipe d'Angers seniors animation vous propose des échappées dans des lieux d'exception, tels que les majestueux jardins du château, l'univers végétal de Terra Botanica, les paysages paisibles de l'île Saint-Aubin ou de Béhuard et des après-midis jeux et détente au Jardin du Mail. Elle vous emmène aussi en balade en bord de mer ou auprès de la rivière pour un déjeuner champêtre.

Besoin de fraîcheur ? Vous pouvez vous rendre dans les résidences autonomie de la Ville et à l'espace Welcome afin de vous rafraîchir autour d'une boisson. Une carte de tous les lieux frais – parcs, jardins, lieux culturels, établissements pour personnes âgées – est également accessible sur angers.fr

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été.

Christophe Béchu
*Maire d'Angers,
Président du CCAS*

Protégez-vous des fortes chaleurs

Retrouvez la liste et la localisation des lieux pour vous rafraîchir sur www.angers.fr page canicule

Protégez vos proches, vos voisins, les personnes isolées, invitez-les à s'inscrire auprès du service Cap seniors & aidants au **02 41 05 49 05** qui prendra régulièrement de leurs nouvelles.



L'agenda du mois

*Tarif Angers /
Hors Angers*

Vendredi 1^{er} août

De 10h
à 12h

Atelier culinaire : des personnages à croquer

4 € / 5,40 €

Concoctez et dégustez des assiettes originales à partir de fruits et légumes.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 12h45
à 16h30

Déjeuner et jeux de société

11,80 € / 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

Dimanche 3 août

De 14h
à 17h

Activité d'expression corporelle autour du théâtre d'improvisation et goûter

1,80 € / 2,50 €

Petits jeux et mises en situation autour du théâtre d'improvisation.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Lundi 4 août

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

À partir de
8,90 €

Adhésion annuelle de 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 4 août

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h
à 17h

Conférence numérique : le vocabulaire numérique

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

Mardi 5 août

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner au restaurant et après-midi libre à La Faute-sur-Mer

57,40 € / 77,50 €

Déjeuner au Casino des Dunes.
Menu unique : salade de chèvre et lardons, poisson du jour selon arrivage et sa garniture, île flottante, boissons comprises.
Durée du trajet en car : 2h40 pause incluse.
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



Mardi 5 août

Tarif Angers /
Hors Angers

De 8h30
à 10h

Petit déjeuner à la française

4 € / 5,40 €

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 10h30
à 12h

Balade Land'art

Gratuit

Venez créer une oeuvre d'art collective avec les éléments de la nature. Les petits enfants sont les bienvenus.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'horloge du parc Balzac

Tram B ou C, station Le Quai



De 14h
et 16h30

Café, papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome

Mercredi 6 août

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre – sans inscription.

Espace Welcome

De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant et balade ou jeux

29,30 € / 39,60 €

Guinguette Mazette.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée de la guinguette, rue de Sauron à Écouflant

Bus 12, arrêt Bellebranche

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 10h45

De 14h30
à 16h30

Atelier bien-être et créatif : développons notre imagination !

Gratuit

À partir d'une image et de divers matériaux,
créez votre propre composition.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline – 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

De 15h
à 17h

Réviser son certificat d'études : devoirs de vacances, histoire, géographie, mathématiques

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 7 août

De 9h30
à 17h

Journée libre à Terra Botanica

23,40 € / 31,60 €

Petit déjeuner d'accueil et visite libre.
Penser à apporter votre pique-nique et le nécessaire
pour vous protéger de la chaleur.

Sur inscription (page 2).

Terra Botanica - route d'Épinard

Tram A, station Terra Botanica

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h50



De 15h
à 16h30

Concert : chant et musique du Québec

6 € / 8,10 €

Avec Hubert Tremblay, guitariste chanteur,
embarquez pour un voyage au pays des grands
espaces grâce à l'interprétation de grands classiques
canadiens.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline – 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : mölkky, pétanque, palet breton, corn hole

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

Vendredi 8 août

De 10h
à 11h30

Parler du bonheur ensemble

Gratuit

Échanges et visionnage d'une conférence *Happy Visio*
de l'Agirc-Arrco.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Vendredi 8 août

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 17h30

Pique-nique et balade sur l'Île de Béhuard

Tickets de bus aller/retour à votre charge
(1,60 € par voyage). Prévoir votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV à la gare routière, quai N

4, place Sémard

Tram A ou C, station Les Gares

Gratuit



De 14h30
à 16h

Visite commentée des prisons du château d'Angers

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du château

Bus 7, arrêt Office de Tourisme



Dimanche 10 août

De 9h30
à 13h

Balade autour de l'Île Saint-Aubin 8,30 € / 11,20 € et apéritif au Port-de-l'Île

Après une balade, rejoignez le restaurant du Port-de-l'Île
pour déguster des planches apéritives et vous désaltérer.
Possibilité de rester manger sur place, à votre charge.

Sur inscription (page 2).

RDV devant le musée Jean-Lurçat
4, boulevard Arago

Navette ou covoiturage prévu jusqu'au
départ du bac

Tram B ou C, station Doutre



Lundi 11 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h30
à 12h

Visite commentée des jardins du château d'Angers

Sur inscription (page 2).
RDV à l'entrée du château
Bus 7, arrêt Office de Tourisme



4 € / 5,40 €



De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 16h30

Jeu par équipe : questions de culture générale

Inspiré du jeu de société « Chiche ou pois chiche ».

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 12 août

De 9h30
à 12h

Café, papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 12 août

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Initiation à la danse *country*

6 € / 8,10 €

Animée par Ludivine Besson, professeure de danse.
N'oubliez pas votre bouteille d'eau.



Sur inscription (page 2).

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

De 15h
à 17h

Mandala

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 15h
à 17h

Culture générale : ces femmes philosophes qu'il faut connaître

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



Mercredi 13 août

De 10h
à 17h

Balade à vélo à Corné - 40 km

Gratuit

Prévoir votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée de l'avenue Jeanne-d'Arc, côté Jardin du Mail



Mercredi 13 août

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h
à 12h

Balade et papotage au parc de Pignerolle

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant la piscine « La baleine bleue »

1, rue François-Mauriac à Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Venaiserie

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

De 15h
à 17h

Récit de voyage : le Japon

Gratuit

Seconde diffusion.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



Jeudi 14 août

De 10h30
à 15h30

Détente aquatique et pique-nique à la baignade des Ponts-de-Cé

4 € / 5,40 €

Prévoir votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la baignade - avenue de la Boire-Salée

Les Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Mairie des Ponts-de-Cé

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

De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome

Jeudi 14 août

De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : mölkky, pétanque, palet breton, corn hole

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

De 15h
à 17h

Loto

4 € / 5,40 €

Animé par Élise, agent 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

Dimanche 17 août

De 12h
à 17h

Les quartiers font leur bal

Gratuit

Pique-nique partagé et bal animé par les bénévoles
du Petit Bal de Jean-Vilar.

Prévoir un plat à partager.

Entrée possible entre 12h et 12h30 uniquement.

Sans inscription.

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

Lundi 18 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 14h30
à 16h30

Visite commentée de la cathédrale d'Angers

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée de la cathédrale

Place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Gratuit



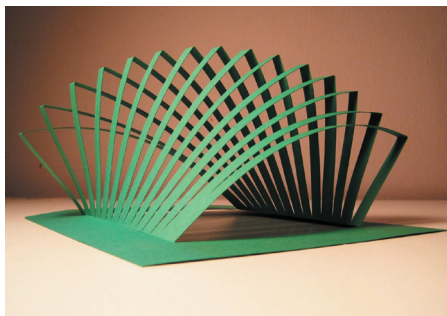
De 15h
à 17h

Atelier créatif : Kirigami, découpage décoratif

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €



Mardi 19 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner au restaurant et après-midi libre à La Faute-sur-Mer

57,40 € / 77,50 €

Déjeuner au Casino des Dunes.

Menu unique : salade de chèvre et lardons, poisson du jour selon arrivage et sa garniture, île flottante, boissons comprises.

Durée du trajet en car : 2h40 pause incluse.

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 9h30
à 12h

Café, papotage et *puzzle*

Gratuit

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Atelier relaxation et sophrologie

Animé par Charline Legros,
sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Salle Saint-Martin basse



4 € / 5,40 €

Mardi 19 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Concert de variété française

Animé par Cécile et Alban-Charles Cadran, musicien-chanteurs. Chanter, danser, taper des mains sont les maîtres mots de ce moment musical où les plus belles chansons françaises sont réinterprétées!

Sur inscription (page 2).

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

8,30 € / 11,20 €



Voulez-Vous Music

Mercredi 20 août

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre – sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit

De 14h
à 17h

Visite du musée de l'ardoise

Démonstration de fente d'ardoise, visite guidée des salles d'exposition et du moulin d'exhaure.

Sur inscription (page 2).

Pôle Hervé-Bazin - 32, chemin de la Maraîchère

Bus 1, arrêt Malaquais

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h10

Navette disponible entre l'arrêt de bus et le lieu de l'animation



8,30 € / 11,20 €

Mercredi 20 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 21 août

De 10h
à 12h

Atelier créatif : initiation au *quiling*

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



4 € / 5,40 €

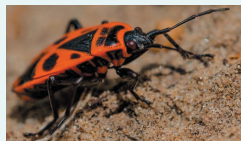
De 10h
à 12h

Balade à la découverte des insectes du centre-ville

Animée par Jean-Paul, bénévole.
Sur inscription (page 2).

RDV devant l'Iceparc

Tram A, station Berges de Maine



Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : mölkky, pétanque, palet breton, *corn hole*

Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

Gratuit

Jeudi 21 août

De 18h
à 21h

Cocktail dinatoire

17,60 € / 23,80 €

Animé par Licitia Grau, chanteuse.

Inscription au 02 41 87 55 11.

Résidence autonomie Bellefontaine

2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire

Vendredi 22 août

De 9h
à 12h
ET
de 14h
à 16h30

Inscriptions avancées aux activités de septembre

Date réservée
aux Angevins

Voir conditions d'inscription page 2.

De 10h
à 17h

Randonnée sportive des basses vallées angevines - 25,4 km

Gratuit



Prévoir son pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV sur l'aire de camping-car, chemin du Patis à Briollay

De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant et balade ou jeux

29,30 € / 39,60 €

Guinguette Mazette.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée de la guinguette, rue de Sauron à Écouflant

Bus 12, arrêt Bellebranche

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 10h45

Vendredi 22 août

De 15h
à 17h30

Loto

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

4 € / 5,40 €

Dimanche 24 août

De 13h45
à 17h

Un dimanche d'été au lac : balade et découverte d'activités en plein air

Gratuit



Sur inscription (page 2).

RDV devant Éthic Étapes - 49, avenue du Lac-de-Maine

Bus 4, direction Beaucouzé l'Hoirie, arrêt Pérussaie

Attention : un bus par heure, nous vous recommandons
de prendre le bus de 13h20 à l'arrêt Foch Saint-Aubin

Lundi 25 août

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

Lundi 25 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Atelier d'écriture : écrire autour des quatre saisons

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Bellefontaine

2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire

Mardi 26 août

De 9h
à 12h
ET
de 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de septembre

**Date réservée
aux Angevins**

Voir modalités page 2.

Mercredi 27 août

De 10h
à 11h15

Balade commentée à la découverte des fresques urbaines d'Angers

Gratuit



Animée par Lucie Picard, médiatrice.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la fresque de Mr Hobz

Rue Cordelle

Tram C, station Ralliement



Mercredi 27 août

*Tarif Angers /
Hors Angers*

De 10h
à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit

De 18h
à 21h

Apéritif dînatoire dansant

17,60 € / 23,80 €

Animé par Freddy Bignon, accordéoniste chanteur.
Menu unique : cake au thon, cannelés de volaille
au curry, acras coulis de tomate, fromage, mille-feuille
pain d'épices poire et bleu, mignardises, boissons.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 33 33.
Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset
Bus 4, arrêt Musset

Jeudi 28 août

De 6h45
à 21h15

Journée libre au Croisic, en train

11,80 € / 16 €

Restauration à votre charge.
Sur inscription (page 2).
RDV dans le hall de la gare SNCF
Tram a ou C, station Les Gares



Jeudi 28 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des insectes du centre-ville

Animée par Jean-Paul, bénévole.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'Iceparc

Tram A, station Berges de Maine

Gratuit



De 10h
à 12h

Balade et papotage le long de la Maine

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace Welcome

Gratuit

De 12h
à 15h

Barbecue musical

17,60 € / 23,80 €

Animé par Rémi Casset, chanteur accordéoniste.

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

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Dautre



Jeudi 28 août

De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : *Mölkky*, pétanque, palet breton, corn hole

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV kiosque du jardin du Mail

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



Vendredi 29 août

De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant

23,40 € / 31,60 €

Restaurant Les 3 Lieux.

Sur inscription (page 2).

10, port des Noues aux Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Ponts-de-Cé Mairie

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 11h20**

Vendredi 29 août

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Saint-Michel

87 rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

8,30 € / 11,20 €

OUVERT À TOUS.

Avec Yoann Monnier, chanteur.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Dimanche 31 août

De 15h
à 17h30

Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

Gratuit

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

Entrée possible de 15h à 15h30 uniquement.

Sans inscription.

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

Les activités bien-être hebdoma

Sur inscription (voir page 4).

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

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi:

De 10h15
à 11h45

Marche tonique - 6 km

Le 18 août à Terra Botanica

RDV à l'arrêt de tram
Boulevard Élisabeth-Boselli
Tram A, station Terra Botanica

Le 25 août à Avrillé

RDV 6, avenue Salavador-Allende
Bus 3, arrêt Avrillé Adézière

4 € / 5,40 €
(la séance)



De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 4, 11, 18 et 25 août

RDV kiosque du jardin du Mail
Tram A, station Hôtel de Ville ou tram C, station Foch - Maison Bleue

4 € / 5,40 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Réveil corporel

Les 4, 11, 18 et 25 août

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

4 € / 5,40 €
(la séance)

*Tarif Angers /
Hors Angers*

Mardi:

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

Les 5, 12, 19 et 26 août

Espace Welcome – salle Saint-Martin haute

4 € / 5,40 €
(la séance)

De 9h30
à 10h30

Renforcement musculaire

Les 19 et 26 août

Complexe sportif de l'Europe – rue de l'Écriture
Tram B, station Europe

4 € / 5,40 €
(la séance)

Jeudi:

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Réveil corporel

Les 7, 14, 21 et 28 août

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

4 € / 5,40 €
(la séance)

Vendredi:

De 10h
à 11h30

Multi activités

Les 22 et 29 août

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

4 € / 5,40 €
(la séance)



Tout l'été, l'esplanade Cœur de Maine s'anime avec des rendez-vous sportifs accessibles à tous. Les mardis, jeudis et samedis matin sont dédiés aux sports doux pour partager des réveils musculaires, tandis que les lundis, mercredis et vendredis laissent place à des activités plus dynamiques. Ces séances d'initiation et d'animations invitent petits et grands à bouger dans une ambiance conviviale.

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.

Mardi 26 août

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : moins de sel dans la cuisine c'est possible !

Gratuit

Préparation et dégustation du repas sur un temps partagé.

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

Centre Jean-Vilar – 1 bis, rue Henri-Bergson

Tram A ou C, station Jean-Vilar ou bus 5, arrêt Jules Verne

De 10h
à 12h

S'évader en douceur

Gratuit

Déconnectez-vous de votre quotidien en mouvement et en musique. Action collective animée par Pauline Vignier, professeure de danse.

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XIII

Tram A ou C, station Jean XIII

Mercredi 27 août

À

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

Pose-toi : temps de relaxation individuel

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation, massage assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

Résidence autonomie Les Justices
4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Jeudi 28 août

De 10h
à 12h

Activité physique : canoë

Gratuit

Animé par Sport Pour Tous 49.

RDV à la pyramide à 9h30

75, avenue du Lac-de-Maine

Bus 6, arrêt Lac de Maine-Nautique

À

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

Pose-toi : temps de relaxation individuel

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation, massage assis / shiatsu ou visage et 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



M'A

Musées d'Angers

Miguel
Chevalier

DIGITAL FLORALIA

Musée des Beaux-Arts
13 juin 2025
→ 18 janvier 2026
Angers



Musée des Beaux-Arts d'Angers / Musée de l'Angers / Musée de l'Angers / Musée de l'Angers / Musée de l'Angers / Musée de l'Angers / Musée de l'Angers / Musée de l'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

