

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Juillet 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 20 juin**

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 24 juin

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 1^{er} 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 !
-  : SAUF 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 ;
 - 4,80 € aller simple ;
 - 10,30 € les dimanches et jours fériés.



Édito

L'été s'installe. Les beaux jours sont l'occasion de vivre la ville autrement, de changer ses habitudes, tout en gardant le lien.

Avec près de 200 activités, Angers seniors animation vous a concocté un programme pour tous les goûts, tous les jours, y compris les dimanches. Angers au cœur de l'été, ce sont aussi des animations pour tous, telles que des expositions, des concerts, des activités de loisirs et sportives, des découvertes touristiques et gastronomiques...

Sans oublier l'incontournable de ce mois de juillet, l'arrivée à Angers de la troisième étape du Tour de France Femmes. Je vous donne rendez-vous le 28 juillet à cette grande fête populaire !

La belle saison est aussi le moment de flâner, de (re)découvrir l'offre des équipements ouverts même l'été. Je pense aux bibliothèques, aux musées mais aussi aux parcs et jardins... qui sont par ailleurs des lieux où vous trouverez la fraîcheur !

J'en profite pour vous rappeler l'existence de la carte du site www.angers.fr où sont rassemblés les endroits frais et climatisés de la ville. Pensez à prendre soin de vous et de vos proches, particulièrement en cas de fortes chaleurs. Pour cela, n'hésitez pas à contacter vos interlocuteurs privilégiés : Cap seniors & aidants et l'espace Welcome qui sont à votre disposition tout l'été.

Bel été à tous !

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

Mardi 1^{er} juillet

Entre 9h30
et 12h

Café, papotage et *puzzle*

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 17h30

Balade à vélo : les bords de la Mayenne - 40 km

Prévoir votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV place François-Mitterrand, devant la rose

Gratuit



De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant et balade vers le parc Balzac

29,30 € / 39,60 €

Restaurant La réserve.

Menu unique : volaille farcie aux champignons, crème truffée, shitakés persillés et écrasé de pomme de terre aux herbes, tarte tatin revisitée et café ou thé.

Sur inscription (page 2).

RDV devant le théâtre Le Quai

Esplanade Jean-Claude-Antonini

Tram B ou C, station Le Quai

De 12h
à 16h

Barbecue et jeux d'extérieur

Inscriptions auprès de l'établissement
au 02 41 21 13 00.

Ehpad Gaston-Birgé

66, boulevard Gaston-Birgé

Bus 2, arrêt Arceau ou bus 5 ou 11, arrêt Camélia

10,40 €
hors boissons



Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 1^{er} juillet

De 15h
à 16h30

Initiation aux danses folks

Débutants acceptés.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit

De 15h
à 17h

Loto

4 € / 5,40 €

Animé par Sandy et Thérèse, agents 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



Mercredi 2 juillet

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 11h30

NOUVEAU : partage et découverte des passions et des talents des seniors

Gratuit

Venez échanger, partager ou découvrir les talents cachés des uns ou passions dévorantes des autres.

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



Mercredi 2 juillet

De 15h
à 16h30

Atelier floral : guirlande de fleurs séchées

Animé par Amélie Berger, coach végétal.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

11,80 € / 16 €



Jeudi 3 juillet

De 8h45
à 20h

Escapade à la mer à Saint-Gilles-Croix-de-Vie

Déjeuner au restaurant Le grand bleu
et après-midi libre. Trajet en car : 2h40,
pause incluse.

Menu unique : salade campagnarde (lardons,
gésiers, croûtons), pavé de poisson blanc
au beurre blanc, riz et assortiment de légumes,
coupe de glace au nougat, boisson chaude.

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

57,40 € / 77,50 €



De 10h
à 12h

Balade à la découverte de la faune des bords de Loire

Animée par Jean-Paul, bénévole.
Apportez vos jumelles si possible.

Sur inscription (page 2).

**RDV devant le château des Ponts-de-Cé
Bus 3, arrêt Ponts-de-Cé Mairie**

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h10**

Gratuit

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 3 juillet

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 4 juillet

De 9h
à 11h30

Carrefour des aînés : logement, santé, budget et vie sociale, des professionnels répondent à vos questions sur le marché

Gratuit



Sans inscription.

Marché, place Camille-Claudé

Tram B, station Deux-Croix

De 12h
à 16h

Déjeuner et quiz par équipe

10,40 €
(hors 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



De 15h
à 17h

Seule à vélo en Europe : récit d'une aventure vers la Laponie

4 € / 5,40 €

Animé par Alexandra Hustá. À quelques jours de l'arrivée du Tour de France Femmes à Angers, découvrez l'aventure d'Alexandra, Nantaise qui a parcouru 23 000 km en 3 ans comme une revanche sur la maladie..

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 4 juillet

De 15h
à 17h

Jeux de société
Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



Dimanche 6 juillet

De 15h
à 17h

**Cyclisme : le Tour de France
en questions**

1,80 € / 2,50 €

À quelques jours de l'arrivée du Tour de France Femmes à Angers, découvrez les grands moments de l'histoire de l'épreuve emblématique, tout en vous amusant.

Venez avec vos souvenirs et accessoires.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 7 juillet

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

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

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Saint-Michel

87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

Lundi 7 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Conférence numérique : gérer et stocker les photos

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

Gratuit

Mardi 8 juillet

De 8h45
à 20h

Escapade à la mer à Saint-Gilles-Croix-de-Vie

57,40 € / 77,50 €

Déjeuner au restaurant Le grand bleu
et après-midi libre. Trajet en car : 2h40,
pause incluse.

Menu unique : salade campagnarde (lardons,
gésiers, croûtons), pavé de poisson blanc
au beurre blanc, riz et assortiment de légumes,
coupe de glace au nougat, boisson chaude.

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



Entre 9h30
et 12h

Café, papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome



De 9h45
à 11h45

Les mardis de la santé : visio-conférence sur le sommeil, des nuits sereines pour une journée en pleine forme

Gratuit

Animée par l'Agirc-Arrco.

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 8 juillet

De 12h
à 15h30

Repas estival en chansons

17,60 € / 23,80 €

Animé par l'équipe de la résidence autonomie Monplaisir.

Au menu : apéritif, *paëlla*, tarte aux pommes, café et boissons comprises.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 63 43.

Résidence autonomie La Corbeille d'argent
14, boulevard Robert-Schumann

Tram B, station Europe



De 14h30
à 17h

Concours de belote avec lots

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



De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Ouvert à tous.

Sur inscription (page 2).

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

De 15h
à 17h

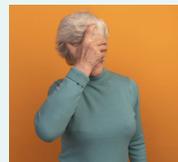
Les déficiences sensorielles : comment les prévenir ?

Gratuit

Animée par Nadia Wiazane,
médecin prévention santé Agirc-Arrco.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Mercredi 9 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h
à 12h

Balade à la découverte de la faune des bords de Loire

Gratuit

Animée par Jean-Paul, bénévole.
Apportez vos jumelles si possible.

Sur inscription (page 2).

RDV devant le château des Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Ponts-de-Cé Mairie

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h10

De 14h30
à 16h30

Tutelle et curatelle : comment ça marche ?

Gratuit



Animée par l'Udaf 49.

Sur inscription (page 2).

Relais-mairie de Belle-Beille – place Beaussier

Tram B ou C, station Beaussier

Entre 14h30
et 17h

Permanence numérique

Gratuit



Apportez votre matériel.

Entrée libre – sans inscription.

Espace Welcome

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 10 juillet

De 10h
à 17h

Randonnée sportive à Saint-Lambert-du-Lattay – 20 km

Prévoir son pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV devant le musée de la vigne et du vin d'Anjou
Place des vigneron – Val-du-Layon

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

De 15h
à 17h

Karaoké : cocktail de couleurs

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 5,40 €

Vendredi 11 juillet

De 9h30
à 11h

Visite guidée de l'hôtel de ville

Sur inscription (page 2).

RDV sur le parvis de l'hôtel de ville

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

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

Gratuit

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 11 juillet

De 10h30
à 12h

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

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant et balade ou jeux

23,40 € / 31,60 €

Guinguette La Gabarre,
avenue de la Boire-Salée aux Ponts-de-Cé.
Sur inscription (page 2).

Bus 3, arrêt Ponts-de-Cé Mairie

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



Dimanche 13 juillet

De 12h
à 17h

Barbecue animé

Organisé par l'Interassociation de quartier
de la Roseraie.

Inscription au 02 41 68 55 77.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

5 €
paiement sur place



De 15h
à 17h

Jeux de plein air : découverte du jeu le *Kubb*

Gratuit

Sur inscription (page 2).
RDV au parc de Bellefontaine
Tram B, station Conservatoire



Mardi 15 juillet

De 6h45
à 21h15

Journée libre au Pouliguen, 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



Entre 9h30
et 12h

Café, papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto musical

Animé par Freddy Bignon, *disc-jockey*.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

6 € / 8,10 €

Mercredi 16 juillet

De 9h30
à 11h

Initiation au *Tai Chi*, pratique sportive bien-être

Animé par Stéphane Gaudard, formateur
en Arts internes et Arts martiaux
vietnamiens.

Sur inscription (page 2).

RDV au parc de Bellefontaine

Tram B, station Conservatoire

6 € / 8,10 €



De 10h
à 12h

Balade et papotage : parc Démazis et quartier du Lac-de-Maine

Sur inscription (page 2).

RDV devant la maison de quartier du Lac-de-Maine

34, rue de la Chambre-aux-deniers

Bus 4 ou 6, arrêt Maison du lac

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

Gratuit

Mercredi 16 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 13h
à 16h30

Barbecue à Resto Troc et jeux extérieurs

Sur inscription (page 2).

Resto Troc - 18, rue Louis Boisramé

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé

6 € / 8,10 €

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

8,30 € / 11,20 €

Avec Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Jeudi 17 juillet

De 10h30
à 14h

L'atelier des gourmands : confection et dégustation d'une salade d'été sur place

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : mölkkky, 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 18 juillet

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 9h
à 12h
ET
de 14h
à 16h30

Inscriptions avancées aux activités d'août

Voir conditions d'inscription page 2.

**Date réservée
aux Angevins**

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

De 14h30
à 15h30

Danse : chorégraphie collective

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



OU
de 15h45
à 16h45

De 15h
à 16h30

Visite commentée de l'exposition

Gratuit

Droit au cœur

La compagnie ResNonVerba, en résidence à Trélazé, propose une exposition d'artistes femmes autour du cœur comme archétype et symbole de l'attachement.

Sur inscription (page 2).

Espace d'art contemporain des anciennes écuries des Ardoisières
70, rue Ferdinand-Vest à Trélazé

Bus 1, arrêt Monthibert

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h10

Tarif Angers /
Hors Angers

Dimanche 20 juillet

De 11h
à 15h

Brunch et jeux de cartes

17,60 € / 23,80 €

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

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-veillir Robert-Robin – 16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII

Lundi 21 juillet

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

À partir de
8,90 €

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

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Lundi 21 juillet

De 15h
à 17h

Balade culturelle : la Doutre

Sur inscription (page 2).

RDV quai Ligny, en bas des marches de la cathédrale

Tram B ou C, station Molière

Gratuit



Mardi 22 juillet

De 9h
à 12h
ET
de 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme d'août

Voir page 2.

Date réservée
aux Angevins

Mercredi 23 juillet

De 10h
à 12h

Balade et papotage : le lac de Maine

Sur inscription (page 2).

RDV devant la pyramide du lac de Maine

Bus 6, arrêt lac de Maine-Nautique

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

Gratuit

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale avec la sophrologie

Animée par Nathalie Montaron.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €



Mercredi 23 juillet

De 15h
à 16h30

Jeux de mots : de la langue grecque au français

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h
à 17h

Récit de voyage : 9 mois autour du monde

Gratuit

Seconde diffusion.
Sur inscription (page 2).
Auditorium du musée des Beaux-Arts – 14, rue du Musée
Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Jeudi 24 juillet

De 10h
à 12h30

Balade commentée à la découverte des fresques urbaines de la ville d'Angers, suivie d'un atelier créatif

Gratuit



Sur inscription (page 2).
RDV devant la fresque d'Okuda
Placette Saint-Aubin
Tram A ou C, station Foch Haras



De 12h
à 16h

Repas champêtre et jeux géants en bois

17,60 € / 23,80 €



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 24 juillet

De 15h
à 16h30

Rallye photo

Apportez votre téléphone portable et / ou votre appareil photo.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du parc du Hutreau

Bus 8, arrêt Hutreau

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

Vendredi 25 juillet

De 10h
à 12h

Atelier créatif intergénérationnel : création d'une fresque artistique

Venez participer à la création d'une fresque artistique sur le thème de l'été avec vos petits-enfants si vous le souhaitez.

Sur inscription (page 2).

Space Welcome

Gratuit

De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant et balade ou jeux

23,40 € / 31,60 €

Guinguette La Gabarre,
avenue de la Boire-Salée aux Ponts-de-Cé.

Sur inscription (page 2).

Bus 3, arrêt Ponts-de-Cé Mairie

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

Vendredi 25 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h30
à 16h

Parcours commenté au musée des Beaux-Arts : « l'art contemporain, j'y comprends rien ! »

6 € / 8,10 €

Sur inscription (page 2).

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



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots d'été

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Dimanche 27 juillet

De 9h
à 18h

Événement : Angers fête le tour

Gratuit

La veille de l'arrivée du Tour de France Femmes à Angers, participez à une randonnée vélo familiale de 19 km entre ville et nature, ponctuée d'animations sportives et musicales sur les différentes étapes du parcours.

Sur inscription à partir du 1^{er} juin
sur www.angers.fr/tour-de-france-femmes

Esplanade Cœur de Maine

Tram B ou C, station Molière

De 15h
à 17h

Karaquiz : entre chansons et connaissances musicales

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Lundi 28 juillet

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

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 sur le côté de la cathédrale
Devant l'entrée, place Freppel
Bus 7, arrêt Sainte Croix



Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Mardi 29 juillet

Entre 9h30
et 12h

Café, papotage et puzzle

Entrée libre, sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



Mardi 29 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h30

Quiz et énigmes d'été

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 30 juillet

De 10h
à 12h

Mandala

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 16h30

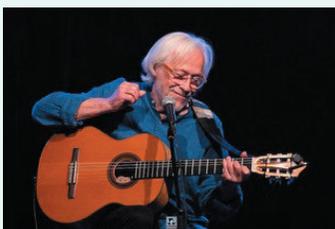
Concert : se souvenir de Brassens

8,30 € / 11,20 €

Animé par Joël Favreau.
Guitariste de Brassens pendant une douzaine
d'années, Joël chante et parle de Georges.

Sur inscription (page 2).

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



Jeudi 31 juillet

De 10h
à 12h

Balade et papotage : les bords de la Mayenne à Montreuil-Juigné

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt Juigné, bus 7

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h40

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



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 15h
à 16h30

Marche tonique - 6 km

Le 7 juillet à Bouchemaine

RDV au 1, quai de Noé

Bus 6, arrêt Bouchemaine Centre

4 € / 5,40 €
(la séance)



Le 21 juillet au parc des Ardoisières à Trélazé

RDV rond-point Saint-Lézin, parc des Ardoisières

Bus 10, arrêt Saint-Lézin

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 7, 21 et 28 juillet

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 7, 21 et 28 juillet

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

Bus 4, arrêt Lutin

4 € / 5,40 €
(la séance)

Mardi:

De 9h30
à 10h30

Renforcement musculaire

Les 1^{er}, 8, et 22 juillet

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

Tram B, station Europe

4 € / 5,40 €
(la séance)

Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi:

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

Les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juillet

Espace Welcome – salle Saint-Martin haute

4 € / 5,40 €
(la séance)

De 15h
à 16h30

Marche tonique

Le 1^{er} juillet

Étang Saint-Nicolas

RDV à l'arrêt Farcy, bus 2 ou 6

4 € / 5,40 €
(la séance)



Jeudi:

De 9h30
à 10h30

Lombal Gym

Le 3 juillet

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

4 € / 5,40 €
(la séance)

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Réveil corporel

Les 3, 10, 17, 24 et 31 juillet

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

4 € / 5,40 €
(la séance)

Vendredi:

De 10h
à 11h30

Multi activités

Les 11, 18 et 25 juillet

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

4 € / 5,40 €
(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 3 juillet

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

Mardi 8 juillet

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : cuisine apéritive et repas partagé

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, station Jean-Vilar ou bus 5, arrêt Jules Verne

Mercredi 9 juillet

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 10 juillet

De 10h
à 12h

Activité physique : découvrez la marche nordique

Gratuit

RDV devant l'horloge du parc Balzac
Tram B ou C, station Le Quai

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

Mardi 15 juillet

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

Jeudi 17 juillet

- À
- 15h30
 - 16h15
 - 17h
 - 17h45

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 :



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

