

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Août 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 24 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 28 juillet

Animations payantes (inscription sur place) :

Espace Welcome

Espace du bien-vieillir Robert-Robin

Résidence autonomie Les Justices

Exceptionnellement : Résidence autonomie La Corbeille-d'argent - Monplaisir

Exceptionnellement : Maison du projet 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 4 août

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 :

 **L'été, pas de limitation, choisissez le nombre d'activités que vous souhaitez.**

- 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, tous en tram, covoiturage : un accompagnement pour se déplacer en toute sécurité.

- Sur inscription pour les rendez-vous avec la pastille .
- Déplacement en groupe, en bus ou en tram : prévoir votre titre de transport.

► Un transport du domicile au lieu d'activité.

- Sous condition d'éligibilité, sauf le soir, pour tous à partir de 20h.
- Organisé par le CCAS et assuré par un prestataire.
- Tarifs :
 - 8 € aller / retour ;
 - 5 € aller simple ;
 - 11 € les dimanches et jours fériés.



Édito

Bien vieillir, c'est pouvoir préserver son autonomie le plus longtemps possible, prendre soin de sa santé, entretenir sa curiosité et continuer à tisser des liens avec les autres.

C'est pourquoi, chaque mois, près de 140 animations sont proposées par le CCAS d'Angers : sorties culturelles et nature, activités physiques, ateliers créatifs, spectacles, temps conviviaux ou encore jeux de société. Cette programmation riche et variée est le meilleur moyen de préserver le lien social.

Dans ce nouveau numéro de Bords de Maine, vous découvrirez l'ensemble des activités du mois d'août, avec notamment « Les dimanches autrement », votre nouveau rendez-vous de papotage hebdomadaire à l'espace Welcome.

Je tiens à saluer l'engagement des équipes du CCAS, des associations partenaires et des bénévoles qui rendent ces initiatives possibles. Je vous invite à prendre part à ces activités et à vous rapprocher des équipes qui sont à votre écoute.

Je vous souhaite à toutes et à tous un excellent mois d'août.

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

Dimanche 2 août

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société ou corn hole.
Suivi d'une collation glacée.
Profitez d'un dimanche estival pour vous retrouver,
vous ressourcer et partager un moment
de convivialité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 3 août

De 10h
à 12h

Balade et papotage au parc de la Guyonnière à Montreuil-Juigné

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt Juigné - avenue de Lattre-de-Tassigny à Montreuil-Juigné
Bus 7, arrêt Juigné

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h30

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 €
paiement sur place

Adhésion annuelle 5 €.

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 magie et illusions

Gratuit

Découvrez des tours de magie
et exercez-vous à leur mise en pratique.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Mardi 4 août

De 10h
à 12h

Café papotage à la découverte de la nouvelle guinguette Le nid du héron

Gratuit

Boisson offerte.

Sans inscription.

Le nid du héron - promenade Yolande-d'Aragon

Tram B ou C, station Le Quai

De 12h15
à 16h

Déjeuner en guinguette suivi d'une balade le long de la Sarthe

30 € / 40 €

Menu de la guinguette Mazette disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

Sur inscription (page 2).

Rue de Sauron - Écouflant

Bus 12, arrêt Bellebranche

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

De 15h
à 17h

Récit de voyage : 9 mois autour du monde

Gratuit

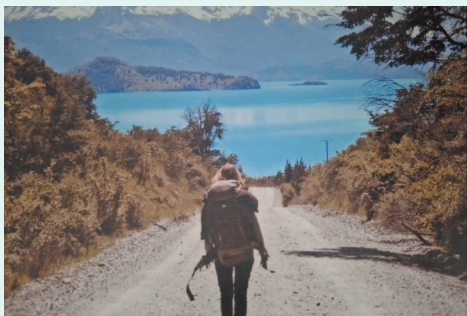
Rediffusion. Animé par Frédérique, animatrice.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



Mercredi 5 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit

De 10h
à 12h30

Balade commentée à la découverte des fresques urbaines suivie d'un atelier créatif à la tour Saint-Aubin

Gratuit

Balade de 1,5 km.
Sur inscription (page 2).
RDV devant la fresque « Monsieur Hobz » - rue Cordelle
Tram C, station Ralliement



De 15h
à 16h30

Initiation à la danse folk

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

Gratuit

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).
Espace du bien-veillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit

Jeudi 6 août

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h30
à 12h30

Atelier *Hygge* (l'art du bonheur scandinave) : jeux et partages autour de vos souvenirs

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h
à 17h

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

Gratuit

Possibilité d'apporter votre jeu de boules de pétanque.
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 18h30
à 21h30

Karaoké et cocktail dinatoire

18 € / 24 €

Menu unique :

- 1 tranche de cake au thon maison
- 2 toasts de pain de mie aux rillettes de saumon
- 2 canapés traiteur « Évasion »
- 1 verrine avocat, orange, surimi
- 1 pique bûche de chèvre, pruneaux
- 1 mille-feuille de pain d'épices au bleu et à la poire
- 3 mignardises sucrées
- Apéritif sans alcool et verre de rosé compris.

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Vendredi 7 août

De 10h
à 12h

Visite commentée de la cathédrale

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV place Freppel

Bus 7, arrêt Sainte-Croix



Vendredi 7 août

De 10h30
à 12h

Atelier créatif : poisson insolite aimanté

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



Tarif Angers /
Hors Angers

4 € / 6 €

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Dimanche 9 août

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

Au choix : café papotage, jeux de société ou atelier crêpes.
Suivi d'une collation bretonne.
Profitez d'un dimanche estival pour
vous retrouver, vous ressourcer et partager
un moment de convivialité.

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

2 € / 3 €



Lundi 10 août

De 15h
à 16h30

Révisez votre certificat d'études : devoir de vacances : histoire, géographie, mathématiques...

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit

Lundi 10 août

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h30

Visite commentée de l'exposition « Histoire textile » et du jardin bio

Sur inscription (page 2).

Maison de l'environnement
49, avenue du Lac-de-Maine

Bus 6 ou E22, arrêt Maison de l'environnement

● Tous en bus sur inscription :
RDV à l'espace Welcome à 14h20

Gratuit



De 15h
à 17h

Quiz musical par équipe

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Gratuit

Mardi 11 août

De 9h30
à 14h

Café, papotage, puzzle et pique-nique

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 12h15
à 16h30

Pique-nique et initiation au canoë-kayak sur le lac de Maine

Obligation de savoir nager.

Prévoir son pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la pyramide du lac de Maine
Bus 6 ou E22, arrêt Lac de Maine nautique

12 € / 16 €



Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 11 août

De 15h30
à 17h

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apportez vos feuilles et stylo.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mercredi 12 août

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

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace du bien- vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

Jeudi 13 août

De 10h
à 12h

Balade et papotage au parc de l'Arboretum

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du parc - 9, rue du Château-d'Orgemont

Bus 5, arrêt Morellerie ou bus 3, arrêt De Lattre

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h15

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 13 août

De 15h
à 17h

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

Gratuit

Possibilité d'apporter votre jeu de boules de pétanque.
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

Karaoké : spécial été

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h30

Visite commentée du château de Brissac

12 € / 16 €



Découverte du château (durée 1h15), de ses promenades et jardins, suivie d'une dégustation des vins du domaine.

Sur inscription (page 2).

1, rue Jeanne-Say à Brissac-Loire-Aubance

● Co-voiturage sur inscription sous réserve de places disponibles



Vendredi 14 août

De 10h
à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 13h
à 17h

Déjeuner en guinguette suivi d'une balade le long de la Sarthe

30 € / 40 €

Au menu de la guinguette Le Kiviv :

- Apéritif avec ou sans alcool
- Terrine de campagne
- Poisson sauce tomatée, piperade et riz au jasmin
- Crème brûlée à la vanille
- Boissons chaudes incluses

Sur inscription (page 2).

25, Grande-Rue à Briollay

Bus 31, arrêt Briollay Mairie

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 12h**

De 14h30
à 15h30
OU

de 15h45
à 16h30

Danse : chorégraphie collective sur chaise

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Entre 15h
et 17h

Mandala

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Culture générale : l'amitié dans la philosophie

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

Dimanche 16 août

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société ou Timeline - un jeu par équipe pour voyager dans le temps, à travers les grandes inventions.

Suivi d'une verrine gourmande et fruitée.

Profitez d'un dimanche estival pour vous retrouver, vous ressourcer et partager un moment de convivialité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 17 août

De 10h
à 12h

Balade à la découverte de la faune aquatique : des libellules aux oiseaux

Gratuit



Seconde date.

Animée par Jean-Paul, bénévole. Apportez des jumelles

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt de bus Bouchemaine Centre

Bus 6 ou E22, arrêt Bouchemaine Centre

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

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 €
paiement sur place

Adhésion annuelle 5 €.

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

Lundi 17 août

De 15h
à 16h30

Visite commentée du mémorial du Saint-Sépulcre

Gratuit



Animée par la congrégation des Servantes des Pauvres d'Angers. Découvrez la réplique angevine de la rotonde de la basilique du Saint-Sépulcre de Jérusalem.

Sur inscription (page 2).

49, rue de Ballée

Bus 1, arrêt Justices
ou bus 8, arrêt St Léonard

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



Mardi 18 août

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner au restaurant et temps libre à la Faute-sur-Mer

58 € / 78 €

Déjeuner au restaurant du casino des Dunes

Menu unique :

- Assiette de charcuterie
- Poisson du jour et sa sauce du moment, avec garniture
- Île flottante
- Boisson chaude comprise.

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



Mardi 18 août

De 10h
à 12h

Café papotage à la découverte de la nouvelle guinguette Le nid du héron

Gratuit

Sans inscription.

Le nid du héron - promenade Yolande-d'Aragon

Tram B ou C, station Le Quai

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Mercredi 19 août

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

De 10h
à 12h

Visite commentée du centre technique du tramway

Gratuit

Animée par Irigo.

Sur inscription (page 2).

Centre technique des transports - boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica

● Tous en tram sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h15

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : gestion du stress

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 19 août

De 12h
à 15h30

Déjeuner à thème : la Côte d'Ivoire

18 € / 24 €

Animé par Denis Ferchaud, artiste musicien.
Inscription auprès de la résidence
au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices
4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix



De 15h
à 17h

Jeu par équipe, comme à la télévision : les 12 coups de midi

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII



Jeudi 20 août

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 15h
à 17h

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

Gratuit

Possibilité d'apporter votre jeu de boules de pétanque.
Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

Jeudi 20 août

De 15h
à 17h

Concert : autour du jazz et de la variété française ou internationale

9 € / 12 €

Animé par Yannick Coudreau, pianiste, dans une ambiance douce, chaleureuse et feutrée.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline

73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Vendredi 21 août

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme de septembre

*Date réservée
aux Angevins*

Voir modalités page 2.

De 8h30
à 9h30

Petit déjeuner champêtre

4,84 €

(pas de carte
Partenaires)

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

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

De 10h
à 11h30

Visite commentée de l'exposition « Aubusson tisse Tolkien »

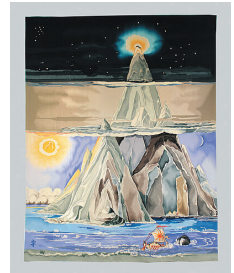
6 € / 9 €

Découvrez une tenture tissée entre 2017 et 2024, et composée de quatorze tapisseries, réalisées à partir des dessins de la main de J.R.R. Tolkien, célèbre écrivain de romans fantastiques.

Sur inscription (page 2).

Musée Jean-Lurçat - 4, boulevard Arago

Tram C, station Doure-Maine ou bus 3, arrêt La Rochefoucauld



Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 21 août

De 10h30
à 12h

Balade et papotage sur les bords de la Maine à Bouchemaine

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'Auberge Chanteclair – 1, quai de la Noé

Bus 6 ou E22, arrêt Bouchemaine Centre

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h45**

Gratuit

De 12h30
à 16h

Pique-nique et balade ou jeux de société

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Dimanche 23 août

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société ou atelier culinaire fruité. Suivi d'une collation biscuitée. Profitez d'un dimanche estival pour vous retrouver, vous ressourcer et partager un moment de convivialité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 24 août

De 14h30
à 17h

Conférence numérique : acheter moins cher avec des applications de vente entre particuliers

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Lundi 24 août

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 16h30

Atelier floral : brochette de fleurs séchées

12 € / 16 €

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



De 15h
à 17h

Récit de voyage en transsibérien : de Moscou à Pékin, en passant par la Mongolie.

Gratuit

Seconde diffusion.
Animé par Frania, bénévole.
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 25 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.

De 18h
à 21h

Apéritif dinatoire

18 € / 24 €

Animé par Freddy Bignon, accordéoniste chanteur.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 63 43.
**Résidence autonomie La Corbeille-d'argent
14, boulevard Robert-Schuman**
Tram B, station Monplaisir



Mercredi 26 août

De 10h
à 17h

Balade à vélo à Villevêque — entre 40 et 50 km

Gratuit



Prévoir son pique-nique, de l'eau et un vêtement de pluie.

Sur inscription (page 2).

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

De 11h30
à 16h30

Pique-nique et temps libre au parc des Sablières à Écouflant

Gratuit

Transport à votre charge (1,60 € par trajet ou carte Irigo).
Prévoir votre pique-nique.

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt de bus Belle Motte

Bus 12, arrêt Belle Motte

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h45

De 15h
à 17h

Concert des chansons d'Édith Piaf

9 € / 12 €

Animé par Claire Cheveau, chanteuse.

De l'amour tragique aux chansons d'amitiés,
du drame à la fête, pour frissonner, fredonner
et voir la vie en rose.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 27 août

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner au restaurant et temps libre à la Faute-sur-Mer

58 € / 78 €

Déjeuner au restaurant du casino des Dunes

Menu unique :

- Assiette de charcuterie
- Poisson du jour et sa sauce du moment, avec garniture
- Île flottante
- Boisson chaude comprise.

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



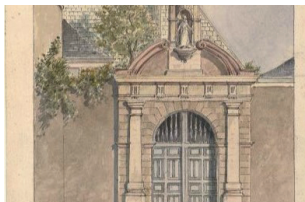
De 10h
à 11h30

Visite commentée de l'exposition « L'abbaye du Ronceray : mémoire de femmes, mémoire de pierres »

Gratuit

Sur inscription (page 2).

**Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René
Bus 7, arrêt Lices**



Jeudi 27 août

De 15h
à 17h

Jeux de belote avec lots

4 € / 6 €

Animé par Élise, agente d'accompagnement 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 Delacroix

De 15h
à 17h

Jeu par équipe, comme à la télévision : les 12 coups de midi

Gratuit

Choix d'une date pour le mois.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h
à 17h

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

Gratuit

Possibilité d'apporter votre jeu de boules de pétanque.

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 28 août

De 8h20
à 21h15

Sortie libre en train : direction Pornic !

12 € / 16 €



Charmante station balnéaire de la Côte de Jade, Pornic est connue pour sa ville médiévale et son château surplombant le vieux port.

Restauration à votre charge.

Sur inscription (page 2).

RDV Hall de la gare SNCF

Tram A ou C, station Les Gares



Vendredi 28 août

Entre 9h30
et 12h

Café, papotage et puzzle

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit

De 10h
à 17h15

Randonnée sportive à Bouchemaine — entre 20 et 25 km

Gratuit



Randonnée à la journée réservée aux bons marcheurs,
sur sentiers avec du dénivelé. Prévoir son repas.

Sur inscription (page 2).

Rdv au camping d'Angers - avenue du Lac-de-Maine
Bus 6 ou E22, arrêt Lac de Maine Camping

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animés par Yoann Monnier, chanteur.
OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Dimanche 30 août

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société ou atelier
d'écriture. Suivi d'une collation briochée.
Profitez d'un dimanche estival pour vous
retrouver, vous ressourcer et partager un moment
de convivialité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 31 août

De 14h30
à 15h45
OU
de 16h
à 17h15

Atelier danse inclusive, création d'une chorégraphie

6 € / 9 €

Animé par Sophie Brunelière animatrice chorégraphique.
Atelier d'exploration du mouvement dansé, pour partager
le plaisir du mouvement ensemble, quelle que soit
la condition physique.

Les propositions et consignes sont adaptées
aux possibilités de chacun.

OUVERT À TOUS

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 16h30

Récit de voyage : sur le chemin de Compostelle, suite du pèlerinage de Cahors à Lectoure

Gratuit

Seconde diffusion.

Animé par Mélanie, animatrice.

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



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

Les 3, 10, 17, 24 et 31

RDV kiosque du jardin du Mail

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

4 € / 6 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Réveil corporel

Les 3, 10, 17, 24 et 31

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

Bus 4, arrêt Lutin

4 € / 6 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Gym tonique adaptée

Les 3 et 10

Salle de l'Arceau - Rue Guillaume-Lekeu

Bus 2, arrêt Arceau

4 € / 6 €
(la séance)

Les 17, 24 et 31

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

Tram B, station Europe

De 10h15
à 11h45

Marche tonique

Le 17 : Montreuil-Juigné - 6 km

RDV arrêt Mastelle, bus 7

Bus 7, arrêt Mastelle

4 € / 6 €
(la séance)



Mardi :

De 9h30
à 10h30

Atelier mémoire

Les 4, 11, 18 et 25

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

4 € / 6 €
(la séance)

De 10h45
à 11h45

Mardi :

De 9h30
à 10h30

Renforcement musculaire

Le 25

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

4 € / 6 €
(la séance)

De 10h
à 11h30

Multisports adapté

Pratique de jeux collectifs favorisant
la cohésion, l'échange et le partage.

Le 25

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

4 € / 6 €
(la séance)

Jeudi :

De 9h30
à 10h30

Réveil corporel

Les 6, 13, 20 et 27

OU
De 10h45
à 11h45

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

4 € / 6 €
(la séance)

De 10h
à 11h

Pilates adapté

Les 20 et 27

Salle de l'Arceau - Rue Guillaume-Lekeu
Bus 2, arrêt Arceau

4 € / 6 €
(la séance)

Vendredi :

De 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

Les 7, 14, 21 et 28

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.

Lundi 3 août

À

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

Pose-toi

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 Delacroix

Gratuit

Mardi 4 août

À

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

Accompagnement individuel au bien-être

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 Delacroix

Gratuit

Mercredi 12 août

De 14h30
à 16h30

Au cœur de mon bien-être : optimiser sa santé

Gratuit

Animé par Béatrice Burey-Pacheco, sophrologue. Grâce à des techniques de respiration, de détente et de visualisation positive, la sophrologie aide à développer un mieux-être durable au quotidien.

Résidence autonomie Bellefontaine – 2, rue de la Rame
Tram B, station Conservatoire

Mardi 18 août

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : épices et saveurs

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

Centre Jean-Vilar – 1 bis, rue Bergson
Tram A ou C, station Jean Vilar

Lundi 24 août

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 Delacroix

Mardi 25 août

À
• 16h
• 16h45
• 17h30
• 18h15

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 Delacroix

Mercredi 26 août

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 Delacroix

Jeudi 27 août

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

Lundi 31 août

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 Delacroix

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

ABBAYE DU
RONCERAY



exposition
**CLAUDE
VIALLAT**

du 25 juin
au 17 octobre 2026

Abbaye du Ronceray
place de la Laiterie

angers.fr/ronceray



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

