Bords de Maine

Programme d'activités pour les seniors et les aidants

Décembre 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)**
- Les cafés et papotage dans les quartiers **(p.31)**

N° 52

Angers

S'inscrire aux activités

1. Les inscriptions avancées — Vendredi 20 novembre

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 novembre

Animations payantes (inscription sur place) **:**
Espace Welcome
Espace du bien-vieillir Robert-Robin, de 9h à 12h puis de 14h à 16h30
Résidence autonomie Les Justices, de 9h à 12h
Relais-mairie Monplaisir, de 9h à 12h
Relais-mairie Belle-Beille, de 9h à 12h
NOUVEAU : Relais-mairie Hauts-de-Saint-Aubin, de 9h à 12h

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

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

Mardi 1er décembre

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

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

Conditions de remboursement sur angers.fr.

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 1er 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 rendez-vous du mois de décembre, avec des temps forts comme le spectacle "Cabaret show" et le cocktail dansant pour fêter ensemble la fin d'année. N'oubliez pas les repas de fêtes proposés dans les résidences autonomie.

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 de décembre.

Christophe Béchu
Maire d'Angers, Président du CCAS

Repas de Noël et du jour de l'an

Inscrivez-vous dans les résidences autonomie pour partager ces moments chaleureux :

- Réveillon de Noël le 24 décembre
- Déjeuner de Noël le 25 décembre
- Réveillon de la Saint-Sylvestre le 31 décembre
- Déjeuner du jour de l'an le 1er janvier

Résidence Grégoire-Bordillon : 45, place Grégoire-Bordillon - 02 41 86 00 70

Résidence Les Justices : 4, rue Manet - 02 41 44 00 40

Résidence Robert-Robin : 16 bis, avenue Jean-XXIII - 02 41 68 55 77

Résidence la Corbeille-d'argent : 14, boulevard Robert-Schuman - 02 41 43 63 43

Résidence Saint-Michel : 87, rue Lardin-de-Musset - 02 41 43 33 33

Résidence Bellefontaine : 2, rue de la Rame - 02 41 87 55 11

L'agenda du mois

Mardi 1er décembre

Tarif Angers / Hors Angers

Entre 9h30 et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 11h45 à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Au menu :
Plat : Bourguignon, carottes et pommes de terre
OU saumon grillé, ratatouille et sauce béarnaise
Dessert : Tartelette Bourdaloue « poire et amande » + boisson chaude (à indiquer) OU Boisson chaude gourmande (à indiquer).
Choix du menu à indiquer au moment de l'inscription.
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

De 12h à 14h

Déjeuner au restaurant d'école de production L'Entrecôte d'Agapè

24 € / 32 €

Menu disponible à l'accueil.
Sur inscription (page 2).
RDV au poste de contrôle du MIN
12, avenue Jean-Joxé
Bus 9, arrêt Félix Faure ou tram A, station Berges de Maine
Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 11h10

Mardi 1er décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 17h30

Atelier créatif : réalisez votre calendrier de l'avent avec des matériaux recyclés du quotidien

4 € / 6 €



Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Mercredi 2 décembre

Entre 9h30 et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.
Entrée libre - sans inscription.
Espace Welcome

De 14h30 à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Gratuit

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

De 14h30 à 16h30

Cinéma-documentaire : le Rwanda

9 € / 12 €

Proposé par Altaïr Conférence.
Sur inscription (page 2).
Cinéma Pathé - 1, avenue des Droits-de-l'Homme
Tram A, station Berges de Maine



Mercredi 2 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 17h30

Fête de fin d'année - Cabaret show suivi d'un verre de l'amitié

18 € / 24 €

Découvrez les multiples talents de Lilla et Anthony Fraysse dans leurs duos de chansons françaises, Maxime Minerbe le magicien, et Luce la jongleuse.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Élysée

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





Jeudi 3 décembre

De 8h45 à 10h

Petit déjeuner de Noël

4 € / 6 €

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

De 10h à 11h30

Balade commentée autour du monument de la Voie blanche : souvenir de déportation

Gratuit

Animée par Nicole et Pierre, bénévoles.

Sur inscription (page 2).

RDV dans le hall de la Gare SNCF

Tram A ou C, station les Gares

De 15h à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 3 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 17h30

Fête de fin d'année - Cabaret show suivi d'un verre de l'amitié

18 € / 24 €

Découvrez les multiples talents de Lilla et Anthony Fraysse dans leurs duos de chansons françaises, Maxime Minerbe le magicien, et Luce la jongleuse.

Sur inscription (page 2).
Salle Claude-Chabrol
Tram B ou C, station Élysée
Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h





Vendredi 4 décembre

De 10h à 12h

Atelier d'échanges : le sommeil au fil de l'âge - pour comprendre et partager

Gratuit

Animé par Camille Scebat, psychologue clinicienne spécialiste du vieillissement normal et pathologique. Découvrez les bases du sommeil et comment mieux dormir face aux évolutions biologiques avec l'avancée en âge.
Sur inscription (page 2).
Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

De 10h à 12h15

Atelier d'expression corporelle et verbale

Gratuit

Animé par Philippe, bénévole et Frédérique, animatrice.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Vendredi 4 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 17h30

Fête de fin d'année - Cabaret show suivi d'un verre de l'amitié

18 € / 24 €

Découvrez les multiples talents de Lilla et Anthony Fraysse dans leurs duos de chansons françaises, Maxime Minerbe le magicien, et Luce la jongleuse.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol

Tram B ou C, station Élysée

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





De 16h à 18h

Défi 24h Angers Téléthon

Gratuit

Marchez autour de l'étang Saint-Nicolas pour cet événement sportif et solidaire au profit de l'AFM-Téléthon. Profitez de l'ambiance, des animations et rencontrez l'équipe de bénévoles du Défi 24 heures.

Sur inscription (page 2).

Étang Saint-Nicolas

Tram B ou C, station Farcy

Dimanche 6 décembre

De 15h à 17h

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

Lundi 7 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

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

Visite virtuelle du museum d'Histoires Naturelles

Gratuit

Animée par un médiateur culturel.
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

De 15h à 17h

Conférence numérique : qu'est-ce que Linux, l'alternative à Windows et Apple

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

---

De 15h à 17h

Loto de Noël

4 € / 6 €

Animé par Sandy et Thérèse, agentes 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



Mardi 8 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

Entre 9h30 et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 11h45 à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32€

Au menu :
Plat : Bourguignon, carottes et pommes de terre
OU saumon grillé, ratatouille et sauce béarnaise
Dessert : Tartelette Bourdaloue « poire et amande » + boisson chaude (à indiquer) OU Boisson chaude gourmande (à indiquer).
Choix du menu à indiquer au moment de l'inscription.
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

De 12h à 15h30

Repas de Noël

18 € / 24€

Animé par Yoann Monnier, chanteur.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77, avant le 20 novembre.
Espace du bien vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII



De 12h15 à 15h

Pause concert ONPL : septuor de cordes et de vents, suivie 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

Mardi 8 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

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

Prévent'chutes : le jeu anti-chute

Gratuit

Animé par Romain Kuter, ergothérapeute.
Un jeu créé par le CHU pour se sensibiliser à la question des chutes.
Sur inscription (page 2).
Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Mercredi 9 décembre

Entre 9h30 et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.
Entrée libre - sans inscription.
Espace Welcome

De 10h à 12h15

Traditions d'Europe et gourmandises de Noël

4 € / 6 €

Découvrez et partagez les cultures des jeunes volontaires en service civique Solidarité Seniors d'Unis-Cité.
Sur inscription (page 2).
Espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII



Mercredi 9 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 12h à 15h30

Repas de Noël

18 € / 24€

Animé par duo 2moiselle, chanteuses.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 63 43, avant le 20 novembre.
Résidence autonomie La Corbeille-d'argent
14, boulevard Robert-Schuman
Tram B, station Monplaisir



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

Atelier créatif : les dés spécial loto comme cadeau original, utile et « fait-maison »

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



Jeudi 10 décembre

De 10h à 12h

Conférence : les insectes de nos jardins

Gratuit

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

Jeudi 10 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 18h30

Fête de fin d'année Cocktail dansant

30 € / 40 €

Animé par l'orchestre Patrice Péricard.
Sur inscription (page 2).
Les Greniers St-Jean
Bus 3, arrêt La Rochefoucauld
Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h15





Vendredi 11 décembre

De 9h à 12h
ET
De 14h à 16h30

Inscriptions anticipées au programme de janvier

Date réservée aux Angevins

Voir modalités dans votre Bords de Maine de janvier.

De 12h à 15h30

Repas de Noël

18 € / 24€

Animé par Emmanuelle Audibert, chanteuse.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40, avant le 20 novembre.
Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix



De 15h à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Dimanche 13 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 17h

Les dimanches à la Roseraie : contes et poèmes

5 € / paiement sur place

Animé par l'interrassociation de la Roseraie.
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

Lundi 14 décembre

De 12h30 à 16h

Déjeuner et papotage suivi d'un temps d'échange sur l'actualité positive

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 14h et 17h

Randonnée sportive au Val de Maine — entre 10 et 13 km

Gratuit

Randonnée à destination des bons marcheurs sur sentier, pouvant comporter du dénivelé. Prévoir chaussures adaptées, eau et vêtement de pluie.
Sur inscription (page 2).
RDV à l'arrêt Piverdière à Bouchemaine
Bus 6 ou E22, arrêt Piverdière

De 15h à 17h

Karaoké d'hiver

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



Lundi 14 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 17h

Concert de Noël

4 € / 6 €

Animé par le duo les Midshell, musiciennes chanteuses.
Ce temps festif est proposé dans le cadre des Semaines de l'hiver, organisées par les partenaires du quartier de Belle-Beille.
Sur inscription (page 2).
Centre Jacques-Tati - 5, rue Eugénie-Mansion
Bus 6 ou 8, arrêt Chapelle Belle Beille ou Tram, station Élysée



Mardi 15 décembre

De 9h à 12h
ET
De 14h à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de janvier

Date réservée aux Angevins

Voir modalités dans votre Bords de Maine de janvier.

De 12h et 15h30

Repas de Noël

18 € / 24 €

Animé par Louise Bourdel, chanteuse.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 33 33, avant le 27 novembre.
Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset
Bus 4, arrêt Musset



De 15h à 17h

Loto de Noël

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

Mardi 15 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 18h45 à 20h15

Spectacle : *Israël et Mohammed*

12 € / 16 €

Avec le danseur de flamenco virtuose Israel Galván et l'auteur, metteur en scène et réalisateur incontournable Mohamed El Khatib. Les deux artistes mènent un dialogue drôle et touchant sur leurs pratiques artistiques et leurs parcours personnels, marqués par des pères autoritaires.



Sur inscription (page 2).

Le Quai - Esplanade Jean-Claude-Antonini

Tram B ou C, station Le Quai

Mercredi 16 décembre

De 10h à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 10h30 à 12h

Dynamiser sa santé mentale : harmonie corps et esprit, retrouver l'équilibre global entre corps, émotions et pensées

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Salle Yolande-d'Aragon - 6, avenue Yolande-d'Aragon

Tram B ou C, station Le Quai

De 14h30 à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Gratuit

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Tarif Angers / Hors Angers

Mercredi 16 décembre

Entre 14h30 et 17h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.
Entrée libre - sans inscription.
Espace Welcome

Jeudi 17 décembre

De 12h à 15h30

Repas de Noël

18 € / 24 €

Animé par le duo 2moiselles, chanteuses.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 86 00 70, avant le 23 novembre.
Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon
Tram B ou C, station Doutre



De 15h à 16h

Conférence : stimuler sa mémoire

Gratuit

Animée par Mémorall. Conçue par le champion de France de mémoire, cette conférence ludique vous livre les astuces des champions pour retenir les prénoms, tester votre mémoires et déjouer les trous de mémoire. Une heure accessible à tous, pleine de conseils pratiques !
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

De 16h à 18h

Balade et papotage au marché de Noël et illuminations



Gratuit

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

Jeudi 17 décembre

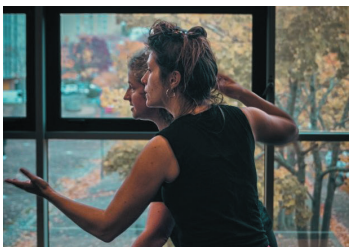
Tarif Angers / Hors Angers

De 19h45 à 21h

Spectacle : *Pourparlers / Et alors !*

12 € / 16 €

Par la Cie danse et théâtre.
Sur scène, deux artistes se préparent tout en discutant.
Elles s'habillent, se maquillent, et répètent encore et encore.
Convoquée par le ministère de la Justice, l'une d'elle devra se présenter bientôt au tribunal pour être jurée d'assises.
Sur inscription (page 2).
Théâtre de l'Hôtel de Ville - 1, rue Jean-Gilles, Saint-Barthélemy-d'Anjou
Bus 2, arrêt Verdun
Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 18h25



Vendredi 18 décembre

De 9h45 à 11h45

Détente aquatique à AquaVita

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).
RDV devant la piscine AquaVita – 1, place Aquavita
Bus 5, arrêt Aquavita

De 10h à 12h

Atelier créatif : pic-pain pour la table de Noël

4 € / 6 €

Animé par Ghislaine, bénévole.
Vous pouvez apporter des petites décorations sur le thème de Noël si vous le souhaitez (facultatif).
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome



Vendredi 18 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 11h à 12h

Concert de Noël du groupe chant chorale d'Angers seniors animation

Gratuit

Animé par la cheffe de chœur Aurélie Gachet.
Sur inscription (page 2).
Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Tram C, station Ralliement

De 12h à 15h30

Repas de Noël

18 € / 24 €

Animé par le duo 2moiselles, chanteuses.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 87 55 11, avant le 23 novembre.
Résidence autonomie Bellefontaine
2, rue de la Rame
Tram B, station Conservatoire



De 15h à 17h30

Loto de Noël

4 € / 6 €

Apportez votre accessoire de Noël ! (facultatif).
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Lundi 21 décembre

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

Lundi 21 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 15h à 16h30

Atelier floral : décoration de table en forme de sapin fleuri



12 € / 16 €

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

De 16h à 18h

Balade et papotage au marché de Noël et illuminations



Gratuit

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

Mardi 22 décembre

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

---

De 15h à 17h

Conférence : Noël, origines et traditions

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



Mardi 22 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

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

Mercredi 23 décembre

Entre 9h30 et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.
Entrée libre - sans inscription.
Espace Welcome

De 10h à 12h

Récit de voyage : pélerine et hospitalière sur le chemin de Compostelle

Gratuit

Présenté par Mélanie, animatrice.
Ce récit retrace et combine les deux parties déjà diffusées.
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 10h30 à 12h

Dynamiser sa santé mentale : harmonie corps et esprit, retrouver l'équilibre global entre corps, émotions et pensées

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.
Sur inscription (page 2).
Salle Yolande-d'Aragon - 6, avenue Yolande-d'Aragon
Tram B ou C, station Le Quai

De 15h à 17h30

Loto de Noël

4 € / 6 €

Apportez votre accessoire de Noël ! (facultatif).
Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Jeudi 24 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 10h à 12h **ET** de 14h à 16h

Café et papotage spécial Noël

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 15h à 17h30

Concert de variété française et gourmandises de Noël

12 € / 16 €

Animé par Cécile et Alban-Charles Cadran, chanteuse et pianiste. Duo à la vie comme à la scène, Cécile et Alban réinterprètent pour vous une sélection des plus belles chansons françaises.



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

Lundi 28 décembre

De 12h30 à 16h

Déjeuner et papotage suivi d'un atelier origami

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 17h30

Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.
OUVERT A TOUS.



Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Lundi 28 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 14h30 à 15h30

Visite commentée de l'installation *Frissons*

4 € / 6 €

Imaginée par la Compagnie Adrien M et présentée par Lou Desrues, médiatrice culturelle.
Découvrez cette installation qui invite le public à une expérience sensorielle et interactive avec des projections lumineuses, du mouvement et un univers sonore . L'exposition est dans la pénombre et elle se déroulera sur un grand tapis, accessible à tous, sans chaussures.
Sur inscription (page 2).
Collégiale Saint-Martin – 23, rue Saint-Martin
Tram A ou C, station Foch Haras

Mardi 29 décembre

Entre 9h30 et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 15h à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apportez des feuilles et vos stylos.
Sur inscription (page 2).
Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset
Bus 4, arrêt Musset

Entre 15h et 17h

Mandala

Gratuit

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Mercredi 30 décembre

Tarif Angers / Hors Angers

De 10h30 à 12h

Atelier *Hygge* : découvrir l'art du bien-être à la danoise

Gratuit

Sur inscription (page 2).
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 31 décembre

De 10h à 12h **ET** de 14h à 16h

Café et papotage spécial nouvelle année

Gratuit

Sans inscription.
Espace Welcome

De 12h à 17h30

Repas dansant : réveillon de l'an

34 € / 46 €

Animé par Nathalie Chouteau, accordéoniste chanteuse.

Menu unique :

- Terrine de saint-jacques sauce cocktail
- Filet mignon de porc aux girolles et gratin dauphinois
- Plateau de fromages et salade
- Bûche caramel
- Boissons comprises : 1 apéritif sans alcool, 2 verres de vin, festillant et café

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

Les activités bien-être hebdoma d

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 7, 14, 21 et 28
RDV kiosque du jardin du Mail
Tram A, station Hôtel de Ville ou tram C, station Foch - Maison Bleue

---

De 11h à 12h

Réveil corporel

4 € / 6 € (la séance)

Les 7, 14, 21 et 28
Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon
Bus 4, arrêt Lutin

De 14h30 à 15h20

Pilates adapté

4 € / 6 € (la séance)

Le 14
Pilates sur tapis ou sur chaise. Merci d'apporter votre tapis si vous en possédez un.
Salle de l'Arceau - rue Guillaume-Lekeu
Bus 2, arrêt AFPA ou bus 11, arrêt Camélia

De 14h30 à 16h

Marche tonique

4 € / 6 € (la séance)

Le 7 : Parc des poumons-verts - 6 km
RDV 6, avenue Salvador-Allende
Bus 3, arrêt Avrillé Adézière

a daires

Tarif Angers / Hors Angers

Mardi :

De 9h30 à 10h30 **OU** De 10h45 à 11h45

Atelier mémoire

Les 1, 8, 15, 22 et 29

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

4 € / 6 € (la séance)

De 9h30 à 10h30

Renforcement musculaire

Les 1, 8, 15 et 29

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

4 € / 6 € (la séance)

Jeudi :

De 9h30 à 10h30 **OU** De 10h45 à 11h45

Réveil corporel

Les 3, 10, 17 et 24

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

4 € / 6 € (la séance)

De 9h30 à 10h30

Lombal gym

Les 3, 10 et 17

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

4 € / 6 € (la séance)

Vendredi :

De 10h à 11h30

Chant choral

Les 4, 11 et 18

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

4 € / 6 € (la séance)

De 10h45 à 11h45

Atelier mémoire

Les 11 et 18

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.

Ateliers

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

Jeudi 3 décembre
De 10h à 12h

Atelier cuisine : cuisine de fête

Gratuit

Dans le cadre de la semaine de lutte contre la dénutrition.
Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.
Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Bergson
Tram A ou C, station Jean Vilar

Mardi 15 décembre
De 10h à 13h30

Bien-être

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

Vendredi 4 décembre
À 14h - 14h45 - 15h30 - 16h15

Mardi 8 décembre
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

Jeudi 3 décembre
À 14h - 14h45 - 15h30 - 16h15

Jeudi 10 décembre
À 15h30 - 16h15 - 17h - 17h45

Mercredi 16 décembre
À 9h30 - 10h15 - 11h - 11h45

Jeudi 17 décembre
À 14h - 14h45 - 15h30 - 16h15

Au cœur de mon bien-être : encourager les petits plaisirs

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

Vendredi 11 décembre
De 14h30 à 16h30

Moments de partage entre aidants

Café des aidants : si je ne peux plus être aidant, qui le sera ?

Gratuit

Animé par l'Udaf 49.
Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Autour d'un café, échangez votre expérience avec d'autres aidants.
Sur inscription au 02 41 36 04 44.
Udaf 49 - 17, rue Bouché-Thomas
Bus 5, arrêt Appentis

Samedi 5 décembre

De 10h à 12h

Goûter de Noël

Gratuit

Partageons un moment de convivialité avec un goûter réconfortant, une balade au marché de Noël ou des jeux de société.
Les consommations seront à la charge de chacun.
Brasserie du théâtre – place du Raliement
Ligne C – arrêt Ralliement

Lundi 7 décembre

De 15h à 17h

Mon rôle d'aidant : discussions, échanges et partage d'expériences

Gratuit

Animé par Émilie Hamon, intervenante en systémie.
Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet
Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

Mercredi 9 décembre

De 14h30 à 16h30

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :

Rendez-vous au café et papotage de votre quartier

- **La Roseraie - Centre Jean-Vilar – 02 41 68 92 50**
  1 bis, rue Henri-Bergson
  Tous les jeudis entre 14h et 17h.

- **Les Justices – Maison de quartier le Trois-Mâts – 02 41 66 02 02**
  Place des Justices
  Tous les vendredis entre 9h30 et 12h.

- **Doutre – Maison de quartier l'Archipel – 02 41 24 89 10**
  13, boulevard Georges-Clémenceau
  Le 1er mardi du mois entre 15h et 16h30 (sauf vacances scolaires).

- **Saint-Serge – Maison de quartier Le Quart'Ney – 02 41 43 28 13**
  9, rue Ernest-Eugène-Duboys
  Le 1er vendredi du mois entre 9h30 et 11h.

- **Centre-ville – Espace et vie – 02 41 05 67 00**
  10, rue Suzanne-Michaud
  Le 2e jeudi du mois entre 9h30 et 11h.

- **Monplaisir – Relais-mairie – 02 41 37 52 20**
  2 bis, boulevard Auguste-Allonneau
  Le 3e lundi du mois entre 14h et 16h.

- **Belle-Beille – Locaux communs résidentiels (LCR) la Barre - 02 41 48 51 90**
  135, rue de la Barre
  Le 3e lundi du mois entre 14h et 17h.

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/seniors

Cap seniors & aidants



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

© CCAS Ville d'Angers / Imprimerie Ville d'Angers - Angers Loire Métropole / Photos : © Orchestre P. Péricart - Cabaret show © V. Breget © Duo 2moiselles © E. Audibert ©Memorall © L. Bourdel ©Y. Monnier - duo © Cadran - Soleils d'hiver © Ville d'Angers - atelier floral © A. Berger - calendrier de l'avent © Darty - Compostelle ©M. Humeau - dé loto © A. Manceau - Et alors Cie © C. Szczuczynski - Europe ©A. Schiblet Unsplash - fête fin d'année © C. Daniel ASA - Israel & Mohammed © C. Raynaud de Lage - Les anniversaires © Canva pro C. Daniel ASA - Les midshell © F. Vicens photo - Pic-pain © G. Vinouze - Rwanda © M. Emery Unsplash - Traditions de Noël © C. DiNoto Unsplash / 2026 / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE