

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Juillet 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 19 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

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
Relais-mairie 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).

Mardi 23 juin

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

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

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

Mardi 30 juin

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 rendez-vous du mois de juillet, avec notamment de nombreuses propositions de sorties mais aussi de rendez-vous « fraîcheur » adaptés à la saison estivale.

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 juillet.

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

Mercredi 1^{er} juillet

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit

De 10h30
à 11h30

Visite commentée de Pépina : lieu unique de travail pour les artisans et créatifs

Découvrez ce lieu unique, un atelier partagé
qui héberge de nombreux artisans (travail
du bois, en cuisine ou créateurs...) dans une
ambiance créative et conviviale.

Sur inscription (page 2).

AFPA - bâtiments 12 et 19
6, rue Guillaume-Lekeu

Bus 2, arrêt AFPA

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

4 € / 6 €



De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

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 2 juillet

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner au restaurant et temps libre à La Turballe

58 € / 78 €

Déjeuner au restaurant La Banquette et visite libre. Menu unique disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

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 10h
à 11h
OU
de 11h
à 12h

Visite commentée du jardin botanique de la faculté de Santé - département de Pharmacie

Gratuit



Sur inscription (page 2).

Faculté de Santé - 16, boulevard Daviers

Bus 3, arrêt La Rochefoucault

ou tram A, station CHU - Hôpital

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h25

De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h

Circuler à vélo en ville

Gratuit

Animé par Thierry Debaud, animateur cycle.

Renforcez votre sentiment de sécurité et votre maîtrise en circulation urbaine.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'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 10h30
à 14h

Atelier des gourmands

6 € / 9 €

Préparez et dégustez une salade méditerranéenne à base d'orzo et des cookies au M&M's pour le dessert ! (Ingrédients de base pour la salade : courgettes, tomates cerise, roquette, mozzarella, orzo, jambon cru, oignon rouge.)

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Balade et papotage au parc des Ardoisières

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt St-Lézin - rue Édouard-Vaillant à Trélazé

Bus 10, arrêt St-Lézin

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h50

De 15h
à 17h15

Quiz : révise ton code de la route !

Gratuit

Animé par la préfecture de Maine-et-Loire.

Une séance ludique pour réviser son code, comme à l'auto-école !

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 17h30
à 21h

Soirée estivale : jeux d'extérieur et barbecue

24 € / 32 €

Au menu :

- Apéritif sans alcool et amuses-bouche
- Buffet d'entrées froides
- Grillades et frites
- Tartelette aux fraises ou fondant au chocolat

Option végétarienne possible, merci de le signaler au moment de votre inscription.

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

Samedi 4 juillet

De 10h
à 12h

Café littéraire : tendons l'oreille

Gratuit

Coanimé par les bibliothèques Saint-Nicolas et Les Justices.

Inscription à la bibliothèque Saint-Nicolas au 02 41 87 79 42.

Bibliothèque Saint-Nicolas - 45 bis, rue Saint-Nicolas

Bus 2, arrêt Monprofit

Dimanche 5 juillet

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société
ou focus sur l'Italie et la *Dolce vita*.

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

Suivi d'une collation glacée.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 6 juillet

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

À partir de 8,90 € /
paiement sur place

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

Conférence numérique : *spams, phishing, arnaques, comment les repérer et s'en protéger ?*

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

Lundi 6 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 7 juillet

De 10h
à 12h

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

Gratuit

Sans inscription.

Le nid du héron - parc Balzac

Tram B ou C, station Le Quai

De 14h
à 15h
OU
de 15h30
à 16h30

Atelier tirage en cyanotype à partir de négatifs

4 € / 6 €

Animé par Lou Desrue, médiatrice culturelle
de l'exposition *Patrimoine imaginaire*.

Sur inscription (page 2).

Collégiale Saint-Martin - 23, rue Saint-Martin

Tram A ou C, station Foch-Haras



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mercredi 8 juillet

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des insectes à la Piverdière

Gratuit

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



Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt Piverdière - bus 6

Bus 6, arrêt Piverdière

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 8h45

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Apportez vos feuilles et vos stylos.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Récit de voyage : le Cambodge

Gratuit

Troisième présentation. Animé par Héloïse, animatrice.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts

14, rue du Musée

Bus 7, arrêt Sainte Croix



De 15h
à 17h30

Après-midi dansant

6 € / 9 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

Musette, disco, années 80 ou musiques actuelles, seul ou en couple, la piste est à vous !

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Jeudi 9 juillet

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner au restaurant et temps libre à La Turballe

58 € / 78 €

Déjeuner au restaurant La Banquette et visite libre. Menu unique disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

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

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 10 juillet

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
- Poireaux à la vinaigrette
- Filet de mignon de porc, sauce au bleu et écrasé de pommes de terre
- Miroir de Loire au Cointreau
- Boissons chaudes incluses.

Option végétarienne possible, merci de le signaler au moment de votre inscription.

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 15h45
OU
de 16h
à 17h15

Initiation à la danse intuitive sur rythmes africains

9 € / 12 €

Animée par Émeline Moreau, praticienne en danse intuitive.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

De 15h
à 17h

Conférence : le Mont Saint-Michel

4 € / 6 €

Animée par Emmanuelle Kaps, guide-conférencière.

Sur inscription (page 2).

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

Bus 7, arrêt Sainte Croix



Tarif Angers /
Hors Angers

Dimanche 12 juillet

De 12h
à 18h

Les dimanches à la Roseraie : barbecue

15 €
paiement sur place

Animé par l'interassociation 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

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société,
ou ateliers créatifs et de bien-être.

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

Suivi d'une collation briochée gourmande.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 13 juillet

Entre 14h
et 16h30

Café papotage et puzzle

Gratuit

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Jeu par équipe comme à la télévision : Money Drop

Gratuit

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Mercredi 15 juillet

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

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

Gratuit

De 10h
à 17h

Balade à vélo à Corné entre 40 et 50 km

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



De 13h
à 17h

Barbecue à Resto-Troc et après-midi ludique

Repas convivial puis découverte de la ludothèque
en plein-air du square Boisramé et jeux extérieurs
avec la résidence de l'Arceau, la CLCV et Resto-Troc.

Sur inscription (page 2).

Resto-Troc - 18, rue Louis-Boisramé
Bus 2, arrêt Boisramé

6 € / 9 €

De 15h
à 16h30

Visite commentée du mémorial du Saint-Sépulcre

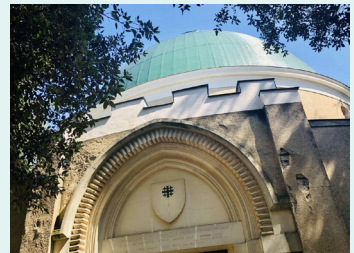
Avec la congrégation des Servantes des pauvres
d'Angers, découvrez la réplique angevine
de la rotonde de la basilique
du Saint-Sépulcre de Jérusalem.

Sur inscription (page 2).

49, rue de Ballée

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

Gratuit



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

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 16 juillet

De 10h
à 12h

Balade et papotage au jardin de la maison de l'environnement du lac de Maine

Sur inscription (page 2).

RDV devant la pyramide du lac de Maine

Bus E22 ou bus 6, arrêt Lac de Maine Nautique

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

Gratuit

De 15h
à 17h

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

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

Gratuit

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 17 juillet

De 10h
à 17h

Randonnée sportive entre Louët et Layon - 20 à 25 km

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

Sur inscription (page 2).

RDV à la salle de sports Jean-Fouillet, rue René-Gasnier
à Rochefort-sur-Loire

● Co-voiturage sur inscription sous réserve de places disponibles

Gratuit



Vendredi 17 juillet

De 10h30
à 12h

Atelier plastique : dessiner à l'aiguille et au fil à coudre

6 € / 9 €

Animé par un médiateur culturel de l'Artothèque.
À l'occasion de l'exposition de l'œuvre de Keita Mori, essayez-
vous à la technique de l'artiste !

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt lices

De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Dimanche 19 juillet

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société,
ou atelier culinaire sucré.

Profitez d'un dimanche estival
pour vous retrouver, vous ressourcer
et partager un moment de convivialité.
Suivi d'une collation fruitée et biscuitée.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 20 juillet

De 12h30
à 14h30

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle 5 €. Paiement sur place.

Sur inscription (page 2).

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

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

À partir de 8,90 € /
paiement sur place

De 15h
à 16h30

Récit de voyage : sur les chemins de Compostelle, de Cahors à Lectoure

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

Gratuit



Mardi 21 juillet

De 10h
à 12h

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

Sans inscription.

Le nid du héron - parc Balzac

Tram B ou C, station Le Quai

Gratuit

De 10h30
à 12h30

Atelier Hygge (l'art du bonheur scandinave) : jeux et partage autours de vos souvenirs

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 21 juillet

De 12h
à 16h

Déjeuner plancha et olympiades

11,50 €

Menu disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

(pas de carte
Partenaires)

**Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40
(avant le 3 juillet).**

Résidence autonomie Les justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

De 12h15
à 16h

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

30 € / 40 €

Guinguette Mazette à Écouflant.

Menu disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

Option végétarienne possible, merci de le signaler au moment
de votre inscription.

Sur inscription (page 2).

Rue de Sauron, Écouflant

Bus 12, arrêt Bellebranche

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

Mercredi 22 juillet

De 10h
à 12h

Atelier photo : s'initier à la prise de vue et apprendre à regarder son environnement autrement

Gratuit

Proposé par Mélanie, animatrice.

Apportez votre appareil photo ou votre smartphone.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du jardin des plantes - place Mendès-France

Tram A ou B, station Centre de Congrès

Mercredi 22 juillet

De 11h30
à 16h30

Pique-nique et temps libre au lac de Maine

Gratuit

Prévoir votre pique-nique et le nécessaire pour vous protéger du soleil.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la pyramide du lac de Maine

Bus E22 ou bus 6, arrêt Lac de Maine Nautique

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

De 15h
à 17h

Jeux de société

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 23 juillet

De 6h40
à 21h15

Sortie libre en train : direction Batz-sur-Mer !

12 € / 16 €



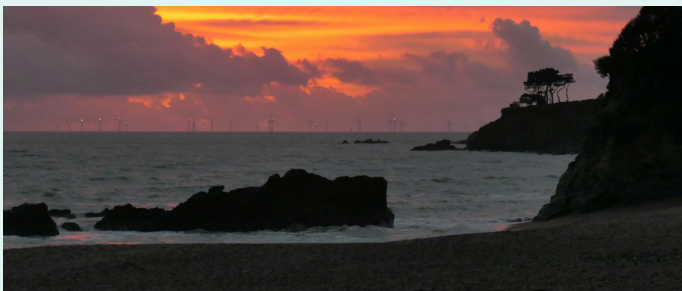
Petite cité de caractère, Batz-sur-Mer se distingue par la richesse de son patrimoine historique et par sa côte sauvage parsemée de criques et de plages.

Restauration à votre charge.

Sur inscription (page 2).

RDV dans le hall de la gare SNCF

Tram A ou C, station Les Gares



Jeudi 23 juillet

De 12h
à 16h30

Répas estival en extérieur suivi d'un après-midi jeux de société

18 € / 24 €

Animé par l'équipe de la résidence.

Au menu : Jumbalaya, spécialité culinaire de Louisiane à base de riz, viande, fruits de mer et épices.

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

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 18h
à 21h

Cocktail dinatoire

18 € / 24 €

Animé par Tricia Rachel, chanteuse et disc-jockey.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 33 33.

Résidence autonomie Saint-Michel

87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset



Vendredi 24 juillet

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme d'août

*Date réservée
aux Angevins*

Voir modalités page 2.

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 24 juillet

De 10h30
à 14h

Atelier des gourmands

Préparez et dégustez une salade fraîcheur aux couleurs de l'été !

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

6 € / 9 €



De 14h
à 15h
OU
De 15h30
à 16h30

Visite commentée de l'exposition de Carlota Sandoval

Gratuit

Depuis 2020, la Ville d'Angers attribue une bourse d'art visuel.

Cette année, la lauréate du concours est Carlota Sandoval. Découvrez l'univers de cette artiste plasticienne colombienne, autour du voyage de la pomme de terre...

Sur inscription (page 2).

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



De 15h
à 17h

Balade et papotage aux Ponts-de-Cé

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt Belle-Poule - 25, rue Victor-Hugo aux Ponts-de-Cé
Bus 3, arrêt Belle-Poule

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

De 15h
à 17h

Karaoké : voilà l'été !

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Samedi 25 juillet

De 19h
à 23h

Pique-nique et soirée dansante

Gratuit

Un collectif d'habitantes du quartier de la Doutré et la Maison de quartier L'Archipel vous invite à venir danser (presque) sous les étoiles. Emmenez votre pique-nique !

Entrée libre - sans inscription.

**Maison de quartier l'Archipel
13, boulevard Georges-Clémenceau**

Bus 3, 6 ou 7, arrêt Descazeaux



Dimanche 26 juillet

De 15h
à 17h

Un dimanche autrement

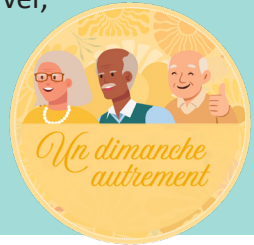
2 € / 3 €

Au choix : café papotage, jeux de société, ou visite des locaux d'Angers seniors animation. Profitez d'un dimanche estival pour vous retrouver, vous ressourcer et partager un moment de convivialité.

Suivi d'une collation moelleuse et chocolatée.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



Lundi 27 juillet

De 15h
à 16h30

Réviser son certificat d'étude : devoirs de vacances, histoire, géographie, français

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 27 juillet

De 15h
à 17h

Récit de voyage : 9 mois autour du monde

Troisième présentation. Animé par Frédérique, 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

Gratuit

Mardi 28 juillet

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme d'août

Date réservée
aux Angevins

Voir modalités page 2.

De 18h
à 21h

Apéritif dinatoire

18 € / 24 €

Animé par Freddy Bignon, accordéoniste et chanteur.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 87 55 11.

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

Mercredi 29 juillet

De 10h
à 11h15

Balade commentée à la découverte des fresques urbaines de Monplaisir - 1,5 km

Gratuit



Animée par une médiatrice culturelle.

Sur inscription (page 2).

RDV devant la fresque « Ali & Mioshe »
13, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir

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



Mercredi 29 juillet

De 12h45
à 16h30

Déjeuner et jeux de société

Sur inscription (page 2).

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

12 € / 16 €

Entre 14h30
et 17h

Café papotage et puzzle

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 30 juillet

De 15h
à 16h30

Spectacle : Hors cadre

Par la compagnie Au-delà du mur.

Mona (Lisa) et Dora (Maar), deux illustres portraits s'ennuient. Elles rêvent de liberté, d'indépendance, de reprendre le contrôle de leur vie.

Entre rires et larmes, elles vont devoir faire face à leurs peurs, dévoiler leur histoire, pour mieux s'apprivoiser.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

6 € / 9 €



De 15h
à 17h

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

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

Gratuit

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 30 juillet

De 15h
à 17h

Loto

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

4 € / 6 €

Vendredi 31 juillet

Entre 10h
et 12h

Mandala

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 10h
à 12h

Balade culturelle à la découverte des noms de rues - 3 à 5 km

Animée par Emmanuelle Kaps, guide conférencière.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'office de tourisme - côté rue Toussaint

Bus 7, arrêt Office de Tourisme

4 € / 6 €



De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

Animés par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

9 € / 12 €



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 6, 13, 20 et 27
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 6, 13, 20 et 27
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 6, 13,
Complexe de l'Europe - 3, rue de l'Écriture
Tram B, station Europe
Les 20 et 27
Salle de l'Arceau - Rue Guillaume-Lekeu
Bus 2, arrêt Arceau | 4 € / 6 €
(la séance) |
| De 10h15
à 11h45 | Marche tonique
Le 20 : Avrillé - parc des Poumons verts – 6 km
RDV au 6, avenue Salvador-Allende
Bus 3, arrêt Avrillé Adézière | 4 € / 6 €
(la séance) |



Mardi :

- | | | |
|--|--|---------------------------------|
| De 9h30
à 10h30
OU
De 10h45
à 11h45 | Atelier mémoire
Les 7, 21 et 28
Espace Welcome - salle Saint-Martin haute | 4 € / 6 €
(la séance) |
| De 9h30
à 10h30 | Renforcement musculaire
Le 7
Complexe de l'Europe - 3, rue de l'Écriture
Tram B, station Europe | 4 € / 6 €
(la séance) |

Mardi :

De 10h
à 11h30

Multisports adapté

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

Les 7 et 21

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

4 € / 6 €
(la séance)

Jeudi :

De 9h30
à 10h30
OU
De 10h45
à 11h45

Réveil corporel

Les 2, 9, 16, 23 et 30

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

4 € / 6 €
(la séance)

De 9h30
à 10h30

Lombal gym

Le 2

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

4 € / 6 €
(la séance)

De 10h
à 11h

Pilates adapté

Les 9 et 23

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

4 € / 6 €
(la séance)

Vendredi :

De 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

Les 3, 10, 17, 24 et 31

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.

Mercredi 1^{er} juillet

À

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

Accompagnement individuel au bien-être

Gratuit

Animé par Karine Chardon, praticienne en soins manuels. Soins personnalisés, shiatsu, massages bien-être, temps d'écoute.

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

Jeudi 2 juillet

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

Jeudi 2 juillet

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

Mercredi 8 juillet

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 9 juillet

À

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

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, praticienne en approche corporelle et émotionnelle.
Accompagnement personnalisé, relaxation, massages bien-être.

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

Jeudi 16 juillet

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

Vendredi 17 juillet

De 14h30
à 16h30

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

Jeudi 30 juillet

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

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

M'A

Musées d'Angers

Musée des
Beaux-Arts

12 juin -
11 octobre
2026

Collectionner le 18^e siècle

Angers invite
**les dessins
du Louvre**



connaissance
des arts



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

