

Bords de Maine

Programme d'activités
pour les seniors et les aidants

Juin 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 22 mai**

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 26 mai

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 2 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 :

- 10 activités par personne.
- Et + avec ce logo :  qui indique que ces animations peuvent être prises en supplément.
- À noter : une semaine après le 1^{er} jour des inscriptions, vous pouvez demander des inscriptions supplémentaires dans la limite des places disponibles.

Aide aux déplacements

► Tous en bus, 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 juin, avec notamment de nombreuses propositions d'escapades et de sorties nature dans Angers et ses environs.

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 juin.

Christophe Béchu

Maire d'Angers, Président du CCAS

L'agenda du mois

Lundi 1^{er} Juin

De 12h30
à 16h

Déjeuner et papotage suivi d'une balade

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

*Tarif Angers /
Hors Angers*

**À partir de 8,90 € /
paiement sur place**



Lundi 1^{er} juin

De 15h
à 17h

Conférence numérique : accéder à de la musique sur internet et sur son smartphone

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

Balade et papotage au parc de Pignerolle

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt Venaiserie - rue François-Mauriac

à Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Venaiserie

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

De 15h
à 17h

Loto

4 € / 6 €

Animé par Sandy, agente de la résidence.

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



Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutré

De 15h
à 17h

Conférence sur l'enluminure

Gratuit

Animée par Joseph, 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 2 juin

De 8h45
à 10h

Petit déjeuner grec

6 € / 9 €

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 12h

Atelier créatif : broderie sur papier

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 10h
à 12h

Découverte du Jardin de Cocagne et du dispositif «Mon petit marché»

Gratuit

Animée par deux professionnelles de l'association le Jardin de cocagne angevin.

Sur inscription (page 2).

Salle Bamako - parvis de l'ancien hôtel de ville

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

De 14h
à 16h

Prévention des chutes, tous concernés : parlons de nos habitudes alimentaires

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie La Corbeille-d'argent

14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, station Monplaisir



Entre 14h
et 16h30

Café papotage et puzzle

Gratuit

Entrée libre. Sans inscription.

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



Mercredi 3 juin

Tarif Angers /
Hors Angers

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

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Gratuit

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.



Espace Welcome

De 10h
à 11h30

Balade et visite autour du monument de la Voie Blanche : souvenir de Déportation

Gratuit

Seconde date. Animées par Nicole et Pierre, bénévoles.

Prévoir une tenue adaptée à la météo du jour.

Sur inscription (page 2).

RDV dans le hall de la gare Saint-Laud

Tram A ou C, station Les Gares



De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Gratuit

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute



De 19h
à 23h15

Festival d'Anjou : Je me souviendrai... de presque tout

24 € / 32 €

Une histoire de famille sur trois générations.

Avec Pierre Arditi et Nicolas Briançon.

Présentation de la pièce par une médiatrice, suivie d'un pique-nique à votre charge. Prévoir des vêtements chauds (ou plaid...).

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du château du Plessis-Macé

● Co-voiturage sur inscription, sous réserve de places disponibles



Jeudi 4 juin

De 8h30
à 20h

Escapade à la mer : déjeuner et temps-libre à Saint-Jean-de-Monts

58 € / 78 €

Déjeuner au restaurant Le Bien heureux 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

Conférence : la canicule, parlons-en

Gratuit

Animée par Sylvie Voltz, infirmière coordinatrice au CCAS.

Sur inscription (page 2).



Espace Welcome

De 15h
à 17h

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

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

De 15h
à 17h

Concert : variété française

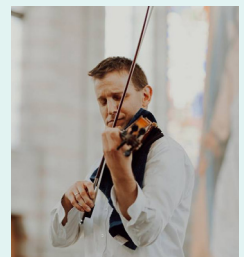
9 € / 12 €

Animé par Frédéric Schwing, violoniste. Airs actuels ou musique classique, redécouvrez les musiques au son du violon.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Jeudi 4 juin

**Tarif Angers /
Hors Angers**

De 15h
à 17h

Récit de voyage : aventure de 4 mois en autonomie dans la forêt du Morvan en Bourgogne 4 € / 6 €

Animé par Blandine et Robin, duo de voyageurs.

Découvrez l'aventure hors du temps de ce couple, parti seul avec ses deux poules.

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

Présentation et prise en main du site Via trajectoire

Gratuit



Animée par Cap seniors & aidants.

Familiarisez-vous avec la plateforme numérique des établissements d'hébergement pour seniors.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII

Vendredi 5 juin

De 10h
à 12h

Conférence : sexualité et vie affective des seniors, quand le désir n'a pas d'âge

Gratuit



Animée par Camille Scebat, psychologue.

Conférence suivie d'un échange, en toute décontraction et bienveillance, sur la vie sexuelle et affective après 60 ans, pour comprendre et se sentir compris.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 5 juin

De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant suivi d'une balade au parc Balzac

30 € / 40 €

Menu unique au restaurant La Réserve :

- Échine de cochon confite rouge de Castille, sauce teriyaki, fèves et quinoa aux herbes ;
- Mousse façon crémet d'Anjou, confit de poire à la liqueur Aramande, sorbet de poire, crumble à l'amande ;
- Boissons chaudes incluses.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'ascenseur du théâtre Le Quai - cale de la Savatte
Tram B ou C, station Le Quai

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Dimanche 7 juin

De 15h
à 17h

Les Dimanches à la Roseraie : théâtre : *Souffler c'est jouer*

5 € / paiement
sur place

Par la compagnie C à Voir.

Animé par l'interassociation de la Roseraie.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

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

Tram A ou C, station Jean XXIII



Lundi 8 juin

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



Lundi 8 juin

Entre 15h
et 17h

Mandala

Sur inscription (page 2).
Espace Welcome

Gratuit



Mardi 9 juin

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Entrée libre. Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant suivi d'une balade

24 € / 32 €

Auberge Chanteclair à Bouchemaine.
Menu disponible à l'accueil de l'espace Welcome.

Sur inscription (page 2).

RDV au 1, quai de la Noé à Bouchemaine

Bus 6, arrêt Bouchemaine-centre

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Académie à 11h10

De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Contrôler et entretenir son vélo avant de rouler

Gratuit



Animé par Thierry Debaud, animateur mobilité.
Formation au contrôle et à l'entretien de base du vélo à l'aide
d'une fiche de diagnostic.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Mardi 9 juin

De 15h
à 17h

Conférence : sommeil, les clés pour mieux dormir

Animée par le Dr Nadia Wiazane, médecin au centre de prévention Agirc-Arrco. Découvrez le fonctionnement du sommeil, les principaux troubles et leurs impacts sur la santé ainsi que les habitudes à adopter pour des nuits réparatrices.

Sur inscription (page 2).

Salle Auguste-Chupin - 11, esplanade Auguste-Chupin

Bus 4, arrêt Shakespeare

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h05**

Gratuit



De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h30

Les aides financières pour le maintien à domicile

Gratuit

Animé par Cap seniors & aidants.

Sur inscription (page 2).

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

Tram A ou C, station Jean XXIII



Mercredi 10 juin

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 9h30
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux de l'île Saint-Aubin

Gratuit

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

Sur inscription (page 2).

RDV devant le musée Jean-Lurçat - 4, boulevard Arago

Tram A, station CHU - Hôpital

● **Navette ou covoiturage prévu jusqu'au départ du bac**



Mercredi 10 juin

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

Réviser son certificat d'études : Histoire et Lettres

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Jeudi 11 juin

De 10h30
à 12h

Balade et papotage à Bouchemaine

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt Bouchemaine Centre - rue des Saulaies

Bus E22 ou bus 6, arrêt Bouchemaine Centre

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Académie à 9h55

Gratuit

De 11h45
à 15h45

Déjeuner au restaurant et bowling

24 € / 32 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant le restaurant L'Atoll Café

Écoparc du Buisson, Beaucozé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV arrêt Gares Papin à 10h50

Gratuit

De 12h30
à 16h30

Pique-nique et jeux de société ou balade

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 15h
à 17h

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

Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

Gratuit

Vendredi 12 juin

De 9h
à 10h15

Atelier découverte : Qi gong sur chaise 4 € / 6 €

Animé par l'association AHCV multisports.
La pratique du Qi gong améliore la posture
et travaille la respiration : un véritable allié anti-stress !



Sur inscription (page 2).

Centre Jacques-Tati - 5, rue Eugénie-Mansion
Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

De 9h45
à 11h45

Détente aquatique à AquaVita 4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

RDV devant la piscine AquaVita - 1, place AquaVita
Tram A, station Verneau ou bus 5, arrêt AquaVita

De 10h30
à 12h30

**Atelier floral :
couronne de fleurs séchées** 12 € / 16 €

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

Espace Welcome



De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace du bien-veillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII

De 15h
à 17h

Récit de voyage : l'Afrique du Sud

Gratuit

Animé par Jacqueline et Christian, bénévoles.
Jacqueline et Christian vous emmènent à la rencontre
de la faune sauvage du parc Kruger.

Sur inscription (page 2).

Auditorium du musée des Beaux-Arts - 14, place du Musée
Bus 7, arrêt Sainte Croix

Vendredi 12 juin

De 15h
à 17h

Quiz musical par équipe

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Saint-Michel - 87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

Gratuit

Lundi 15 juin

De 12h30
à 16h

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

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 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Circuler à vélo en ville

Animé par Thierry Debaud, animateur mobilité.

Renforcez votre sentiment de sécurité et votre maîtrise en circulation urbaine pour mieux réagir en situation de stress.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Apportez vos feuilles et vos stylos.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 16 juin

Tarif Angers /
Hors Angers

De 8h30
à 20h

**Escapade à la mer :
déjeuner et temps libre à Saint-Jean-de-Monts**

58 € / 78 €

Déjeuner au restaurant Le Bien heureux 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

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 12h
à 17h

Repas des beaux jours : la Provence

18 € / 24 €

Animé par le duo Côté Guinguette.
Théodore et Séraphin, musiciens et chanteurs, revisitent
un répertoire de la chanson française des années 1930-1950.

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

Résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame

Tram B, station Conservatoire



De 15h
à 17h

Conférence : les Pays-Bas

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

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 17 juin

Tarif Angers /
Hors Angers

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.
Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : accueillir, comprendre et apaiser ses émotions

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.
Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 12h
à 15h30

Repas des beaux jours : la Provence 18 € / 24 €

Animé par Thierry Lefèvre, musicien et 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



De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Atelier numérique : utiliser l'application Géovélo

Gratuit

Animé par Thierry Debaud, animateur mobilité.
Sécurisez vos déplacements à vélo en évitant les itinéraires stressants.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong, niveau débutant ou confirmé

Gratuit

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute



Jeudi 18 juin

De 10h
à 12h

Balade et papotage au parc du château à motte à Verrières-en-Anjou

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV arrêt Françaiserie

Avenue de la Françaiserie à Verrières-en-Anjou

Bus E 25, arrêt Françaiserie

● Tous en bus sur inscription : RDV place Mendès-France à 9h

De 15h
à 18h30

Fêtons l'été ensemble

9 € / 12 €

Jeux musicaux et surprise, suivis d'un après-midi dansant.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Vendredi 19 juin

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Inscriptions anticipées au programme de juillet

Date réservée
aux Angevins

Voir modalités page 2.

De 10h
à 12h

Initiation à la vannerie buissonnière : fabrication d'un cadre photo

12 € / 16 €

Animée par Christelle Brizard
de l'association Pieds Anjoués.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



De 10h15
à 11h45

Visite commentée des jardins du château d'Angers

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du château

Bus 2, 4 ou 5, arrêt Château ou bus 7, arrêt Office de tourisme

Vendredi 19 juin

De 12h
à 15h30

Repas des beaux jours : la Provence 18 € / 24 €

Animé par Jayke Box, guitariste chanteur.

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 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 20h45
à 22h45

Festival d'Anjou : Ça c'est l'amour 24 € / 32 €

Avec Josiane Balasko et Marylou Berry.

Frédérique rend visite à sa fille Mathilde, enfermée depuis des années dans une relation marquée par les violences conjugales. Derrière cette initiative, se dessine le désir de libérer sa fille.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du Grand-Théâtre - place du Ralliement

Tram C, station Ralliement

● Co-voiturage sur inscription sous réserve de places disponibles

Dimanche 21 juin

De 15h
à 17h

Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

Gratuit

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

Sans inscription. Entrée possible de 15h à 15h30 uniquement.

Espace du bien- vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII



Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 22 juin

De 12h30
à 14h

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 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Visite commentée de l'exposition

Les dessins dans les archives

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt lices

Gratuit

Mardi 23 juin

De 9h
à 12h
ET
De 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de juillet

Voir modalités page 2.

*Date réservée
aux Angevins*

Entre 14h
et 17h30

Forum :

Comment garder le cap à domicile ?

Des services viennent à vous

Stands et rencontres pour les seniors et les aidants, afin d'anticiper l'avancée en âge et rester chez soi dans de bonnes conditions. Animations sur place et pause gourmande offerte.

Entrée libre - sans inscription.

Maison de quartier du Lac-de-Maine

34, rue de la Cambre-aux-Deniers

Bus 4, arrêt Maison du Lac

Gratuit



Mercredi 24 juin

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.
Entrée libre. Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 17h

Randonnée sportive à Savennières - 20 à 25 km

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

Sur inscription (page 2).

RDV sur le parking de la gare de Savennières

● Co-voiturage sur inscription sous réserve de places disponibles

Gratuit



De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale : accueillir, comprendre et apaiser ses émotions

4 € / 6 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

De 12h
à 15h30

Repas des beaux jours : la Provence 18 € / 24 €

Animé par le duo Côté Guinguette.

Théodore et Séraphin, musiciens et chanteurs, revisitent
un répertoire de la chanson française des années 1930-1950.

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

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutré



De 15h
à 17h

Jeux de société

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit



Jeudi 25 juin

De 9h45
à 10h45
OU
de 11h
à 12h

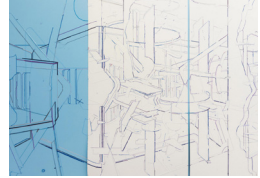
Visite commentée de l'exposition de Keita Mori

Gratuit

Artiste japonais qui utilise le fil comme technique artistique, Keita Mori a été invité à réaliser une oeuvre au sein de l'Artothèque.

Sur inscription (page 2).

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



De 14h
à 16h30

Bowling et rafraîchissement

12 € / 16€

Sur inscription (page 2).

RDV devant le Speedpark à Atoll

Écoparc du Buisson, Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'arrêt Gares Papin à 12h45**

De 15h
à 17h

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

Gratuit

Sur inscription (page 2).

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

9 € / 12 €

Animés par Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Vendredi 26 juin

De 8h30
à 18h

Balade à vélo entre Brissac et Gennes 6 € / 9 €
- entre 40 et 50 km



Sortie vélo à la journée, prévoir son pique-nique, de l'eau et un vêtement de pluie.

Visite optionnelle de l'Hélice terrestre (prévoir 7 € à régler sur place).

Sur inscription (page 2).

Départ en minibus

RDV résidence autonomie Bellefontaine - 2, rue de la Rame

De 10h
à 12h

Jouons avec les mots

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 10h15
à 11h45

**Visite commentée des prisons
du château d'Angers**

4 € / 6 €



Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du château

Bus 2, 4 ou 5, arrêt Château ou bus 7, arrêt Office de tourisme

De 12h
à 15h30

Repas des beaux jours : la Provence 18 € / 24 €



Animé par le duo Côté Guinguette.

Théodore et Séraphin, musiciens et chanteurs, revisitent un répertoire de la chanson française des années 1930-1950.

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

Résidence autonomie Saint-Michel

87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

De 14h30
à 17h

Concours de belote avec lots

4 € / 6 €



Animés par Sylvie, agente 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 Doutré

Dimanche 28 juin

De 15h
à 16h30

Théâtre :

Knock ou le triomphe de la médecine

Organisé par l'association des habitants de Saint-Léonard - Justices - Madeleine. Knock, un ex-filou devenu médecin, arrive dans un village pour essayer de faire fortune. Il va convaincre la population que tout bien portant est un malade qui s'ignore.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier Le Trois-Mâts - 42, place des Justices

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h15

Gratuit

Lundi 29 juin

De 12h30
à 16h

Déjeuner, papotage et atelier mandala

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

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 30 juin

Entre 9h30
et 12h

Café papotage et puzzle

Gratuit

Entrée libre. Sans inscription.


Espace Welcome



Mardi 30 juin

De 12h
à 15h30

Repas des beaux jours : la Provence 18 € / 24 €

Animé par le duo Côté Guinguette. 
Théodore et Séraphin, musiciens et chanteurs, revisitent
un répertoire de la chanson française des années 1930-1950.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 68 55 77.

Espace du bien-veillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII
Tram A ou C, station Jean XXIII

De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Danse : chorégraphie collective

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



De 14h30
à 16h

**Visite commentée
du cimetière de l'Est**

2 € / 4 €

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du cimetière - rue Larevellière

Bus 2, arrêt Cimetière de l'Est


Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h45



De 15h
à 17h

Loto

4 € / 6 €

Animé par Élise, agente d'accompagnement. 
Inscription auprès de la résidence au 02 41 44 00 40.

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Delacroix

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 6 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

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

4 € / 6 €
(la séance)

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

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

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

Bus 4, arrêt Lutin

De 11h
à 12h

Gym tonique adaptée

4 € / 6 €
(la séance)

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

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

Tram B, station Europe

De 15h
à 16h30

Marche tonique

4 € / 6 €
(la séance)

Le 1^{er} juin : Bouchemaine – 6 km

RDV au 1, quai de la Noé

Bus 6, arrêt Bouchemaine Centre



Le 8 juin : parc de Pignerolle – 6 km

RDV devant le centre aquatique La Baleine Bleue

à Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Saint Barthélemy - Venaiserie



Le 15 juin : lac de Maine - camping – 6 km

RDV sur le parking du camping

Bus 6, arrêt Lac de Maine Camping



Le 22 juin : Terra Botanica – 6 km

RDV à la station Terra Botanica - boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, station Terra Botanica



Le 29 juin : étang Saint-Nicolas – 6 km

RDV à l'arrêt de bus Farcy

Tram B ou C, bus 2 ou 6, arrêt Farcy



Mardi :

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| De 9h30 à 10h30 OU De 10h45 à 11h45 | Atelier mémoire Les 2, 9, 16, 23 et 30 Espace Welcome - salle Saint-Martin haute | 4 € / 6 € (la séance) |
| De 9h30 à 10h30 | Renforcement musculaire Les 2, 9, 16, 23 et 30 Complexe de l'Europe, 3, rue de l'Écriture Tram B, station Europe | 4 € / 6 € (la séance) |
| De 10h à 11h30 | Multisports adapté - cycle 1 Pratique de jeux ludiques et collectifs favorisant la cohésion, l'échange et le partage. Le 30 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 4, 11 et 25 Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt Tram C, station Ralliement | 4 € / 6 € (la séance) |
| De 9h30 à 10h30 | Lombal gym Les 11, 18 et 25 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin | 4 € / 6 € (la séance) |

Vendredi :

| | | |
|---------------------|---|---------------------------------|
| De 10h à 11h30 | Chant choral (groupe complet) Les 5, 12 19 et 26 Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon Bus 4, arrêt Lutin | 4 € / 6 € (la séance) |
| De 10h45 à 11h45 | Atelier mémoire Les 5, 12, 19 et 26 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.

Jeudi 4 juin

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

Mercredi 5 juin

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 10 juin

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 11 juin

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

Mercredi 17 juin

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 18 juin

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

Mercredi 24 juin

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

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

Mardi 30 juin

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : la cuisine apéritive d'été

Gratuit

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne.

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

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

M'A

Musées d'Angers

Aubusson tisse Tolkien

10 avril > 8 novembre 2026

Musée Jean-Lurçat et de
la Tapisserie contemporaine

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