

Bords de Maine

**Programme d'activités
pour les seniors et les aidants**

Septembre 2025

Sommaire

- S'inscrire aux activités (p.2)
- Informations pratiques (p.3)
- L'agenda du mois (p.4)
- Les activités bien-être hebdomadaires (p.26)
- L'agenda pour les aidants (p.28)

S'inscrire aux activités

1. Les inscriptions avancées **vendredi 22 août**

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 26 août

Animations payantes (inscription sur place) :

Espace Welcome
Espace du bien-vieillir Robert-Robin
Résidence autonomie Les Justices
Relais-mairie de Monplaisir
Relais-mairie de Belle-Beille

Et après cette date : à l'espace Welcome (sauf précision dans l'agenda).

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

3. Les inscriptions pour les habitants hors Angers

mardi 2 septembre

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

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

Informations pratiques

TARIF RÉDUIT DE 50% POUR LES ANGEVINS (sur présentation d'un justificatif) :

- Détenteurs de la carte Partenaires
- OU**
- justifiant d'un quotient familial inférieur ou égal à 706 € par attestation CAF, MSA ou CCAS.

TOUTES LES ANIMATIONS SONT ACCESSIBLES :



SAUF ce logo qui indique que l'animation implique :

- d'être en station debout prolongée ;
- de réaliser une marche prolongée ;
- de monter des escaliers ;
- de savoir s'orienter seul.

NOMBRE D'INSCRIPTIONS PAR MOIS :

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

Aide aux déplacements

Tous en bus ou en tram : un accompagnement pour se déplacer en groupe et en toute sécurité.

- Sur inscription pour les rendez-vous avec la pastille
- Prévoir votre titre de transport.

Un transport du domicile au lieu d'activité.

- Sous condition d'éligibilité.
- Organisé par le CCAS et assuré par un prestataire.
- Tarifs :
 - 8 € aller / retour ;
 - 4,80 € aller simple ;
 - 10,30 € les dimanches et jours fériés.



Édito

vous sont proposés à l'espace Welcome, place Maurice-Sailland, où vous pourrez rencontrer l'équipe et découvrir les nombreuses opportunités de vous impliquer.

Vous aussi, rejoignez la dynamique des bénévoles !

Les 20 et 21 septembre prochains, les Journées européennes du patrimoine inviteront les Angevines, les Angevins, les habitants de toute notre agglomération, et même au-delà, à redécouvrir la richesse de leur territoire à travers son patrimoine architectural.

La diversité des propositions est à l'image de notre territoire, passionnante. Alors, vous aussi, profitez-en !

Christophe Béchu
Maire d'Angers,
Président du CCAS

L'agenda du mois

Lundi 1^{er} septembre

De 12h
à 17h30

Pique-nique et balade sur l'île de Béhuard

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

Sur inscription (page 2).

RDV à la gare routière, place Sépard - quai n°4

Tram A ou C, arrêt Les gares

**Tarif Angers /
Hors Angers**

Gratuit



Lundi 1^{er} septembre

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 €



De 15h
à 16h30

Initiation aux danses folks

Gratuit

Débutants acceptés. Venez découvrir le Madison, le Tango solo, le Sirtaki, la Tarentelle...
Apportez votre bouteille d'eau.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

De 15h
à 17h

Conférence numérique : repérer et éviter les arnaques en ligne

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

Mardi 2 septembre

De 9h30
à 12h

Café, papotage et puzzle

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



De 11h30
à 17h45

Déjeuner au restaurant « À table » 45,80 € / 61,90 € et mini-golf à la Possonnière

Menu unique : profiteroles de chèvre frais et craquant de jambon cru, dos de lieu au beurre blanc, dessert et café.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'espace du bien-veillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, station Jean XXIII

Mardi 2 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 13h45
à 16h

Visite commentée du jardin et découverte des techniques de lutte biologique

Sur inscription (page 2).

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

Bus 4 ou 6, arrêt Maison de l'environnement

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 12h45

Gratuit

De 15h
à 16h30

Révisé ton certificat d'étude : mathématiques et français

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 3 septembre

De 9h30
à 11h

Découverte du tai-chi

Sur inscription (page 2).

RDV au parc Bellefontaine

Tram B, station Conservatoire

6 € / 8,10 €

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 12h

Marche nordique

Matériel fourni.

Sur inscription (page 2).

RDV parking du parc Balzac, à côté du Héron-Carré.

Tram B ou C, station Le Quai

6 € / 8,10 €

De 14h15
à 16h

Visite de la brasserie « La Bestiole » 11,80 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

8, rue du Pâtis - Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Caserne

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h30

Mercredi 3 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h15
à 16h30

Tartine et confiture : melon au porto 4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Jeudi 4 septembre

De 8h45
à 10h

Petit déjeuner anglais : english breakfast

6 € / 8,10 €



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 9h15
à 11h

Visite commentée des locaux du CCAS

Sur inscription (page 2).

Hôtel de ville - Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

RDV sur l'ancien parvis

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

Gratuit

De 11h45
à 15h45

NOUVEAU Déjeuner au restaurant 23,40 € / 31,60 € « L'Atoll Café » et bowling au Speedpark

Sur inscription (page 2).

RDV à 11h45 devant le restaurant « L'Atoll Café »

Écoparc du buisson - Beaucozéz

Bus E 20, arrêt L'Atoll

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 10h50

De 15h
à 17h

Concert : musiques du monde et chansons françaises

8,30 € / 11,20 €

Animé par le duo Akordaïa.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



Vendredi 5 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h30
à 16h30

Pique-nique, jeux de société ou balade
Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 14h15
à 16h

**Visite commentée du château
au fil du temps**

Sur inscription (page 2).
RDV à l'entrée du château
Bus 7, arrêt Office du Tourisme

4 € / 5,40 €



Samedi 6 septembre

De 10h
à 13h

**Rentrée du grand quartier : forum
associatif Belle-Beille / Lac-de-Maine**

Stands, démonstrations et animations à découvrir.
Sans inscription.
Plaine ludique et sportive - 41, rue de la Lande
Tram B ou C, station Beaussier

Gratuit



Lundi 8 septembre

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 €



De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

**Atelier « reprendre le vélo » :
maîtriser son vélo à basse vitesse**

Animé par Thierry Debaud, animateur mobilité.

Sur inscription (page 2).

Stade de Frémur - rue des Chaffauds

Tram A ou C, station Strasbourg

Gratuit



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 9 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h45
à 12h

**Balade à la découverte des oiseaux
migrateurs de la Loire**

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

Sur inscription (page 2).

RDV à la guinguette de Port-Thibault - Sainte-Gemmes-sur-Loire

Bus 8, arrêt Roche Morna

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

Gratuit

De 10h
à 12h

**Atelier créatif : initiation
au métal repoussé**

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 5,40 €

De 14h
à 16h30

Café, papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h
à 17h

**Randonnée sportive
à Gennes - 9,5 km**

Sur inscription (page 2).

Départ du parking de la piscine, route du Thourel

Covoiturage possible – renseignements à l'accueil

Gratuit



Mercredi 10 septembre

Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant

Guinguette « La Gabare ».

Sur inscription (page 2).

RDV devant la guinguette

Avenue de la Boire-Salée - Les Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Ponts de Cé – Mairie

23,40 € / 31,60 €

Mardi 9 septembre

De 14h30
à 16h30

Atelier Mahjong pour débutant ou avancé

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Tarif Angers /
Hors Angers

Gratuit



De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Ouvert à tous.

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit

Jeudi 11 septembre

De 8h15
à 18h55

Journée libre en train : Clisson

Restauration à votre charge.

Sur inscription (page 2).

RDV dans le hall de la gare SNCF
Tram A ou C, station Les Gares

11,80 € / 16 €



De 9h45
à 11h

Visite commentée de l'exposition L'architecte et le danseur

de Fredrik Odenius, lauréat de la cinquième
bourse d'arts visuels de la Ville d'Angers.

Sur inscription (page 2).

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

Gratuit



De 14h
à 15h30
ET
de 15h45
à 17h15

Atelier en salle « gérer ses émotions à vélo »

Animé par Thierry Debaud, animateur mobilité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription.

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

Gratuit



Vendredi 12 septembre

De 10h
à 12h

Balade et papotage : Le jardin botanique de la faculté de santé

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée principale de la cathédrale Saint-Maurice
Bus 7, arrêt Sainte-Croix

Tarif Angers /
Hors Angers

Gratuit

De 12h
à 16h30

Déjeuner au restaurant et balade 29,30 € / 39,60 €

Restaurant « Carmine ». Menu unique disponible
à l'accueil de l'espace Welcome fin août.

Sur inscription (page 2).

2, rue Larrey
Tram A, station CHU Hôpital

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

De 14h45
à 16h

Exposition commentée : 6 € / 8,10 €

Digital Floralia de Miguel Chevalier

Sur inscription (page 2).

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

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Dimanche 14 septembre

De 15h
à 17h

Les dimanches à la Roseraie : musique slave et tzigane

7 € : paiement
sur place

Préparez-vous pour un voyage dans les Balkans
avec le Trio Zajigaï.

Animé par l'interassociation du quartier.

Réglement sur place le jour de l'animation.

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 15 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 €



De 14h
à 15h30
ET
de 15h45
à 17h15

Atelier pratique : apprendre à utiliser l'application Irigo

Animé par Irigo

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 14h
à 17h

Balade à vélo entre Les Ponts-de-Cé et Sorges - 20 km

Sur inscription (page 2).

Départ du parking de la maison de quartier le Trois-Mâts

42, place des Justices

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

Gratuit



Mardi 16 septembre

De 9h30
à 12h

Café, papotage et puzzle

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Mardi 16 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 14h

Partagez un repas sur le thème des îles au sein d'une résidence autonomie du CCAS

10,40 €
hors boisson



Au menu :

- Salade tropicale
- Rougail saucisse
- Riz créole
- Fromage
- Crème martiniquaise

**Inscription possible jusqu'au 28 août sous réserve
de places disponibles.**

- Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon - 02 41 86 00 70
- Espace du bien-vieillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII - 02 41 68 55 77
- Résidence autonomie Les Justices
4, rue Édouard-Manet - 02 41 44 00 40
- Résidence autonomie La Corbeille-d'argent
14, boulevard Robert-Schuman - 02 41 43 63 43
- Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset - 02 41 43 33 33

De 12h
à 17h

Repas à thème : voyage dans les îles, suivi d'un concert de chansons des îles

17,60 €



Animé par Nathalie et Dimitri Tremblais, animatrice 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

De 12h45
à 16h30

Déjeuner et jeux de société

11,80 € / 16 €

Sur inscription (page 2).

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

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

Mardi 16 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h30
à 16h30

Conférence suivie d'un goûter « Les clés pour rester en forme »

Gratuit



Animé par Nadia Wiazzane, médecin de prévention Agirc-Arrco.

Sur inscription (page 2).

Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin

19, rue Marie-Amélie-Cambell

Tram A, station Hauts de Saint-Aubin

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

De 14h45
à 17h

Récit de voyage : Nantes la surprenante, découverte des monuments historiques et de ses curiosités

Gratuit

Animé par Yves, bénévole.

Sur inscription (page 2).

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

Bus 7, arrêt Sainte Croix

De 15h
à 17h

Karaoké et goûter

Gratuit



Centre Jean-Vilar - 1 bis, rue Henri-Bergson

Tram A ou C, station Jean Vilar

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

Mercredi 17 septembre

De 9h45
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux migrateurs de la Loire

Gratuit

Animée par Jean-Paul, bénévole. Pensez à apporter des jumelles.

Sur inscription (page 2).

RDV à la guinguette de Port-Thibault - Sainte-Gemmes-sur-Loire

Bus 8, arrêt Roche Morna

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

Mercredi 17 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

4 € / 5,40 €



De 11h30
à 18h

Déjeuner au restaurant « À table » et visite guidée du château de Serrant à Saint-Georges-sur-Loire

45,80 € / 61,90 €



Avec temps libre sur place.

Menu unique : île flottante tomates basilic, suprême de poulet jaune sauce bacon et pomme de terre grenailles, brownies au chocolat, au noix et caramel au beurre salé. Boissons chaudes incluses.

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 12h
à 16h

Déjeuner au restaurant

23,40 € / 31,60 €

Guinguette « La Gabare ».

Sur inscription (page 2).

RDV devant la guinguette

Avenue de la Boire-Salée - Les Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Ponts de Cé - Mairie

De 14h30
à 15h30
OU
de 15h45
à 16h45

Danse : chorégraphie collective

Gratuit

Prévoir une tenue adaptée et une bouteille d'eau.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Entre
14h30
et 17h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Mercredi 17 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Loto

Animé par Élise, agent d'accompagnement.

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

Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

4 € / 5,40 €



Jeudi 18 septembre

De 10h
à 12h

Mandala

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h
à 16h30

Bowling et rafraichissement

11,80 € / 16 €

Nouveau : au Speedpark de l'Atoll à Beaucouzé.

Sur inscription (page 2).

RDV à 14h devant le Speedpark, Écoparc du buisson - Beaucouzé

Bus E 20, arrêt l'Atoll

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 12h50

De 15h
à 17h

Présentation et prise en main du site Via trajectoire

Gratuit



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

Animée par Cap seniors & aidants.

Sur inscription (page 2).

MPT Monplaisir - 3, rue de l'Écriture

Tram B, station Europe

De 15h
à 17h30

Dancing

6 € / 8,10 €



Animé par Freddy Bignon, disc-jockey.

Sur inscription (page 2).

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Vendredi 19 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h
à 16h30

Inscriptions avancées aux activités d'octobre

Date réservée
aux Angevins

Voir conditions d'inscription page 2.

De 9h45
à 11h30

Détente aquatique - séance découverte

Gratuit



Découvrez le parcours Balneo, puis le bassin nordique en extérieur.

Sur inscription (page 2).

AquaVita - 1, place AquaVita

Bus 5, arrêt AquaVita ou tram A, station Verneau

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

De 15h
à 17h30

Initiation à la belote

Gratuit

Animée par Patrick, bénévole.

Présence obligatoire sur les deux séances des 19 et 26 septembre.

Sur inscription (page 2).

Lieu : renseignement à l'espace Welcome

De 15h30
à 17h

Initiation à la pratique de la pleine conscience

6 € / 8,10 €



Sur inscription (page 2).

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, station Doutre

De 15h
à 17h30

Loto

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Samedi 20 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h15
à 17h

Journées du patrimoine : visite de l'église de la Trinité, sa crypte et son orgue

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'église - place de la Laiterie
Bus 2 ou 7, arrêt Trinité

Gratuit



Dimanche 21 septembre

De 15h
à 17h

Les quartiers font leur bal à Robert-Robin

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

Gratuit



Lundi 22 septembre

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 €



De 15h
à 17h

Loto

Animé par Sandy et Thérèse, agents d'accompagnement.

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

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon
Tram B ou C, station Dautre

4 € / 5,40 €



Lundi 22 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Balade et papotage au parc du Pin et alentours

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'Ehpad César-Geoffroy - 15, rue César-Geoffroy
Bus 3, arrêt ESA ou bus 9, arrêt César Geoffroy

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h30

Gratuit

De 15h
à 17h

Initiation au *scrabble duplicate*

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

Mardi 23 septembre

De 9h
à 12h
ET
de 14h
à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme d'octobre

Voir page 2.

Date réservée
aux Angevins

Mercredi 24 septembre

De 9h30
à 11h30

Partage et découverte des passions et des talents des seniors

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

Gratuit



Entre 9h30
et 12h

Permanence numérique

Apportez votre matériel.

Entrée libre - sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



Mercredi 24 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h30
à 16h30

Atelier *Mahjong* pour débutant ou avancé

Animé par Patrick, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Gratuit



De 15h
à 16h30

Découverte de la résidence intergénérationnelle Vill'HAJ

Visite de la résidence, échange avec des résidents et pot d'accueil.

Sur inscription (page 2).

Résidence Vill'HAJ – 27, boulevard Jacqueline-Auriol

Tram A, station Verneau

Gratuit



De 15h
à 17h

Écriture en balade : la nature comme source d'inspiration

Sur inscription (page 2).

RDV à l'entrée du jardin des plantes (côté rue Boreau)

Tram A et B, station Centre de Congrès

Gratuit

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami

Sans inscription.

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit



Jeudi 25 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h45
à 10h45
ET
de 10h45
à 12h

Visite commentée de l'exposition de Laura Orliac, artiste peintre

Venez découvrir le travail de cette artiste peintre, qui s'est inspirée de témoignages de patients, recueillis lors de sa résidence au CHU d'Angers en 2023.

Sur inscription (page 2).

Repaire urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

Gratuit

De 10h
à 12h

Concentration et relaxation : initiation au dessin détente

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Jouons avec les mots

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Concert de l'ensemble vocal "Sans crier Gare" - tournée d'adieux

11,80 € / 16 €

Après 25 ans de scène et plusieurs albums, l'ensemble vocale « Sans crier gare » va tirer sa révérence. L'occasion pour vous de venir les applaudir au moment de leur tournée d'adieux.

Sur inscription (page 2).

Salle Claude-Chabrol – 14, rue de Pruniers

Tram B ou C, station Patton

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 14h covoiturage possible – renseignements à l'accueil



Jeudi 25 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h30
à 16h30

Visite virtuelle du museum des Sciences Naturelles

Animée par un méditateur culturel des musées
de la Ville d'Angers.

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

Gratuit



Vendredi 26 septembre

De 10h
à 12h

Atelier créatif : initiation au *pourring* sur assiette

Animé par Ghislaine, bénévole.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome



4 € / 5,40 €

De 12h
à 15h

Déjeuner et quiz par équipe

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

Résidence autonomie Saint-Michel

87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

10,40 €

hors boisson



De 14h30
à 16h30

Visite commentée de la cathédrale d'Angers

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée de la cathédrale, place Freppel

Bus 7, arrêt sainte-Croix

Gratuit



De 14h45
à 17h

Concours de belote avec lots à gagner

Animé par Sylvie, agent 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



Vendredi 26 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h30

Café de bienvenue

Vous avez récemment découvert le service Angers
seniors animation, prenons le temps d'échanger
sur nos actions et vos envies

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h30

Initiation à la belote

Animée par Patrick, bénévole.

Présence obligatoire sur les deux séances (19 et 26 septembre).

Sur inscription (page 2).

Lieu : renseignement à l'espace Welcome

Gratuit

Lundi 29 septembre

De 12h30
à 14h

Déjeuner et papotage

Adhésion annuelle de 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 €



De 14h15
à 15h30

Visite commentée de l'exposition *Naturalia II* de Jonk suivie d'un goûter

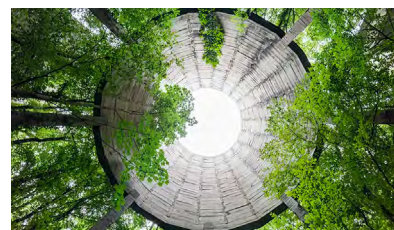
11,80 € / 16 €

L'exposition pose une question fondamentale :
celle de la place de l'Homme sur terre et de sa relation
avec la nature. Trajet en autonomie, covoiturage possible.

Sur inscription (page 2).

RDV devant l'entrée du Château du Plessis-Macé

2, rue de Bretagne – Longuenée-en-Anjou



Lundi 29 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Balade et papotage au parc Georges-Brassens à Avrillé

Sur inscription (page 2).

RDV à l'arrêt de bus Brassens – avenue de la Boissière - Avrillé

Bus 3 ou 7, arrêt Brassens

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

Gratuit

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chansons

8,30 € / 11,20 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur. Ouvert à tous.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 30 septembre

De 9h30
à 12h

Café, papotage et puzzle

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 13h45
à 15h30

Visite de la Ressourcerie des Biscottes (chantier d'insertion) aux Ponts-de-Cé

4 € / 5,40 €

Sur inscription (page 2).

19, avenue du Moulin-Marcille - Les Ponts-de-Cé

Bus 8 ou 9, arrêt Baudrairie

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 12h55

De 15h
à 16h30

Quiz « code de la route à vélo » : revoir le code de la route en s'amusant

Gratuit



Animé par Thierry Debaud, animateur mobilité.

Sur inscription (page 2).

Espace Welcome

Mardi 30 septembre

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription.

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Gratuit



De 15h
à 17h

Goûter dansant

8,30 € / 11,20 €

Animé par Freddy Bignon, *disc-jockey*.

Tarte normande, verre de crémant et café.

Inscription auprès de la résidence La Corbeille d'argent
au 02 41 43 63 43.

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

Tram B, station Europe



De 18h30
à 21h30

Apéritif dinatoire dansant

17,60 € / 23,80 €

Animé par Patricia Guede, chanteuse et DJ.

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

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



Les activités bien-être hebdomadaires

Tarif Angers /
Hors Angers

Sur inscription (voir page 4).

Possibilité de s'inscrire uniquement à un réveil corporel et un atelier mémoire par semaine.

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi :

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

4 € / 5,40 €
(la séance)

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

RDV kiosque du jardin du Mail

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

De 15h
à 16h30

Marche tonique

4 € / 5,40 €
(la séance)

Le 8 au parc Balzac - 6km

RDV devant l'horloge du parc - tram B ou C, station Le Quai

Le 15 à l'étang Saint-Nicolas - 6km

RDV à l'arrêt Farcy - bus 2 ou 6

Le 22 au parc de Pignerolle

RDV devant le centre aquatique la Baleine Bleue

à Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2 arrêt Saint Barthélémy -Venaiserie

Le 29 à Sainte-Gemmes-sur-Loire – 6km

RDV arrêt Loupinot - bus 8

De 11h
à 12h

Réveil corporel

4 € / 5,40 €
(la séance)

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

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

Bus 4, arrêt Lutin

De 11h
à 12h

Nouveau : Gym tonique adaptée

4 € / 5,40 €
(la séance)

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

Alternance de stations debout et allongée sur tatami.

Salle art martiaux, complexe de l'Europe

Tram B, station Europe

Mardi :

De 9h30
à 10h30

Atelier mémoire

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 2, 9, 16, 23 et 30

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

ET
de 10h45
à 11h45

Mardi :

De 9h30
à 10h30

Renforcement musculaire

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 9, 16, 23 et 30

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

Tram B, station Europe

Jeudi :

De 9h30
à 10h30

Lombal gym

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 4, 11, 18 et 25

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

Bus 4, arrêt Lutin

De 9h30
à 10h30

Réveil corporel

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 4, 11, 18, 25

OU
de 10h45
à 11h45

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement

Vendredi :

De 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 5, 12, 19 et 26

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

De 10h
à 11h30

Chant choral

4 € / 5,40 €
(la séance)

Les 19 et 26

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

Bus 4, arrêt Lutin

De 10h
à 11h30

Multi activités

4 € / 5,40 €
(la séance)

Le 5

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Tram C, station Ralliement



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.

Samedi 6 septembre

De 9h
à 12h

Atelier : Des clés pour avancer sereinement (module 1 sur 5)

Gratuit

Animé par Dany Moreau, médiateur en Communication Non Violente

Partage, soutien mutuel, amélioration de l'écoute et la reformulation en développant les partages d'expériences.

Inscription obligatoire aux 5 modules : 6 et 27 septembre, 18 octobre, 8 novembre et 6 décembre.

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

Mercredi 10 septembre

À
• 9h30
• 10h15
• 11h
• 11h45

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation,
massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

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

Jeudi 11 septembre

À
• 14h
• 14h45
• 15h30
• 16h15

Pose-toi

Gratuit

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation,
massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

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

Vendredi 12 septembre

De 14h
à 17h

Atelier : Ma famille, mon proche et moi

Gratuit

Animé par Émilie Hamon, intervenante en systémie.
Appréhender sa place d'aidant dans le système familial
et comprendre les enjeux relationnels avec l'entourage,
utiliser l'approche systémique pour ajuster sa fonction d'aidant.

Inscription obligatoire aux 5 modules : 12 septembre, 3 octobre, 24 octobre, 21 novembre, 12 décembre

Cap seniors & aidants – 25, boulevard Beaussier
Tram B ou C, arrêt Beaussier

Mardi 16 septembre

De 10h
à 12h

S'évader en douceur

Gratuit

Action collective animée par Pauline Vignier,
professeure de danse.
Déconnectez-vous de votre quotidien en mouvement
et en musique

Centre Jacques-Tati – 5, rue Eugénie-Mansion
Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle-Beille
Tram B ou C – arrêt Élysée

Mardi 16 septembre

De 10h
à 13h30

Atelier cuisine : cuisine d'été

Animé par Ingrid Le Pottier, diététicienne
Préparation et dégustation du repas préparé
sur un temps partagé.

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

Gratuit

Jeudi 18 septembre

De 10h
à 12h

Atelier physique adapté : s'assouplir en douceur

Animé par Sport pour tous 49

Maison de quartier du Lac-de-Maine
34, rue de la Chambre-aux-Deniers
Bus 4 ou 6, arrêt Maison du Lac

Gratuit

À

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

Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation,
massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

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

Gratuit

Jeudi 25 septembre

À

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

Pose-toi

Animé par Christelle Horreau, formatrice en relation d'aide.
Accompagnement individuel, relaxation,
massages assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

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

Gratuit

Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



AG2R LA MONDIALE

JOURNÉES européennes du PATRIMOINE

**20
21**
SEPT.
2025



Programme sur www.angers.fr



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

