

# SE RESSOURCER

## ACTIVITÉS SANTÉ - BIEN-ÊTRE DES AIDANTS

Gratuit sur inscription auprès de Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05 ou [cap.seniors.aidants@ville.angers.fr](mailto:cap.seniors.aidants@ville.angers.fr)

### OSER LA PAUSE

Action collective animée par Christelle Horreau. Exercices autour de la compréhension des émotions, la prise de conscience des sensations, pour lever les freins et lâcher prise.

**Les jeudis 19 septembre, 24 octobre, 21 novembre et 19 décembre de 14h30 à 16h**

📍 Centre Jacques-Tati  
5, rue Eugénie-Mansion - Angers

🚌 Lignes 2 et 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

🚊 Lignes B ou C, arrêt Élysée

### PRÉVENIR SA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Par Siel bleu.

Séance de sport adaptée, position assise ou debout, pour s'entretenir physiquement.

**Les mardis 2 juillet, 3 septembre, 1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre et 3 décembre de 14h15 à 15h15**

📍 Résidence Domitys « Les Botanistes »  
5, rue Gaston-Allard - Angers

🚌 Ligne 11, arrêt Meiland

### BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL

Par SPA de la rue.

Prestations individualisées de massages bien-être, shiatsu, réflexologie plantaire...

**Les mardis 10 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre**

> **Sur rendez-vous à 14h15, 15h et 15h45.**

📍 Résidence autonomie les Justices  
4, rue Édouard-Manet - Angers

🚌 Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices

### POSE-TOI

Par Christelle Horreau.

Accompagnement individuel, relaxation, massage assis / shiatsu ou visage et mains aux huiles.

**Les jeudis 5 et 26 septembre, 10 et 31 octobre, 7 et 28 novembre et 12 décembre**

> **Sur rendez-vous à 14h, 14h45, 15h30 et 16h15.**

**Les jeudis 12 septembre, 3 et 17 octobre, 14 novembre et 5 décembre**

> **Sur rendez-vous à 15h30, 16h15, 17h et 17h45.**

📍 Résidence autonomie les Justices  
4, rue Édouard-Manet - Angers

🚌 Lignes 1, 5 et 10, arrêt Les Justices

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Par Isabelle Reny.

Action collective : apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience.

Inscription : Udaf : 02 41 36 04 44  
[aidants.49@udaf.fr](mailto:aidants.49@udaf.fr)

**Séance d'information obligatoire pour participer au cycle :  
jeudi 26 septembre de 18h30 à 20h30**

**Ateliers :  
les jeudis 10, 17 et 24 octobre,  
7, 14, 21 et 28 novembre  
et 5 décembre de 18h30 à 21h**

**Journée complète :  
le samedi 23 novembre de 9h30 à 17h**

📍 Udaf 49  
17, rue Bouché-Thomas, Angers

🚌 Ligne 5, arrêt Appentis

# SE DÉTENDRE, SE RENCONTRER

Information et inscription auprès de Cap seniors & aidants : 02 41 05 49 05 ou [cap.seniors.aidants@ville.angers.fr](mailto:cap.seniors.aidants@ville.angers.fr)

### DÉJEUNER EN GUINGUETTE AIDANTS / AIDÉS

**Mercredi 4 juillet à 12h**

Profitez d'un déjeuner convivial au bord de l'eau, accompagné par les professionnels du service Cap seniors & aidants.

📍 Rendez-vous à la guinguette de Pruillé  
1, place du Bac  
Longuenée-en-Anjou

€ Le coût de l'activité sera précisé lors de l'inscription

### JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

• **Mardi 8 octobre à 20h**

Ciné-rencontre *La promesse de l'aidant*  
d'Édouard Carrion.

📍 Cinéma Les 400 Coups  
12, rue Jeanne-Moreau - Angers

🚊 Ligne C, arrêt Ralliement

€ Gratuit



Le centre communal d'action sociale remercie ses partenaires :



### PROMENADE AU FIL DE L'EAU

### SUR L'HIRONDELLE AIDANTS / AIDÉS

**Mercredi 18 septembre de 14h à 16h30**

Évadez-vous le temps d'un après-midi à bord de L'hirondelle. En compagnie de l'équipe de Cap seniors & aidants, prenez le temps de partager un moment musical privilégié avec Céline Villalta, musicienne et chanteuse. Un goûter vous sera servi lors de la sortie.

📍 Rendez-vous à 14h à l'embarcadère de l'Hirondelle - cale de la Savatte  
Angers

🚊 Lignes B ou C, arrêt Le Quai

€ Gratuit

# Programmation de juin à décembre 2024

# AIDE

# AUX AIDANTS



**Des rendez-vous dédiés aux accompagnants d'un proche de plus de 60 ans.**

**Cap seniors & aidants - 02 41 05 49 05**  
[cap.seniors.aidants@ville.angers.fr](mailto:cap.seniors.aidants@ville.angers.fr)

Lundi de 9h à 19h

Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 17h30

Jeudi de 14h à 17h30

Retrouver les informations sur  
[angers.fr/aide-aux-aidants](http://angers.fr/aide-aux-aidants)

**Être écouté,  
soutenu, orienté...  
pour accompagner  
un proche au  
quotidien et  
dans la durée.**

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.

Cap seniors & aidants, service du centre communal d'action sociale de la Ville d'Angers, offre du soutien aux proches aidants d'une personne de plus de 60 ans, fragilisée par l'âge ou la maladie.

Le service vous propose de veiller sur votre proche le temps de vos activités. Renseignez-vous lors de votre inscription.

En contactant le 02 41 05 49 05, une équipe vous écoute et vous accompagne pour vos démarches liées à votre situation.

# S'INFORMER, SE FORMER

**BIEN VIEILLIR ? POURQUOI PAS !  
Une conférence et des ateliers.**


## Conférence

**Mardi 11 juin de 16h30 à 18h30**

*Gratuit sur inscription au 02 41 23 13 31*

Animée par Hélène Rivière, médecin (CHU Angers), Ingrid Le Pottier, diététicienne (Du pain sur la planche) et Anthony Chauviré, chargé de missions (Sport pour tous 49).

Selon notre âge, nos besoins évoluent tant sur le plan nutritionnel que physique. Nous vous proposons d'identifier ces évolutions et les nouveaux besoins qui en découlent afin de vous donner des clés pour avancer en bonne santé.

 Cité de la vie associative  
58, boulevard du Doyenné - Angers

 Ligne 9, arrêt La Cité - Le Chabada

## Ateliers cuisine de 10h à 13h30 (repas compris)

*Gratuit sur inscription au 02 41 05 49 05*

*Inscription possible sur un ou plusieurs ateliers.*

Animés par Ingrid Le Pottier, diététicienne (Du pain sur la planche).

**Mardi 25 juin :** Cuisine d'été - # 1 : pique-nique et « manger main ».

**Mercredi 3 juillet :** Cuisine d'été - # 2 : la salade composée : un plat complet !


**Mardi 27 août :** Cuisine saveurs : les épices, nos alliées !


**Mardi 3 septembre :** Les légumineuses : de supers aliments !

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre :** La soupe : un plat complet vite fait bien fait.

**Mardi 26 novembre :** Enrichissons nos préparations.

**Mardi 10 décembre :** Cuisinez vos repas de fêtes sans y passer des heures.

 Résidence autonomie La Corbeille-d'Argent  
14, boulevard Robert-Schuman - Angers

 Ligne B, arrêt Europe


## Ateliers d'activités physique de 10h à 12h

*Gratuit sur inscription au 02 41 05 49 05*


*Inscription possible sur un ou plusieurs ateliers.*

Animés par les éducateurs sportifs de Sport Pour Tous 49.

**Jedi 20 juin :** Évaluons nos capacités physiques.

 Centre Jacques-Tati  
5, rue Eugénie-Mansion - Angers

 Lignes 2 et 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

 Ligne B ou C, arrêt Élysée

**Jedi 11 juillet :** Remise en forme pour tous.

**Jedi 29 août :** L'équilibre tout un programme !

 Gymnase Europe  
rue de l'Écriture - Angers

 Ligne B, arrêt Europe

**Jedis 5 septembre et 19 septembre :**

Découvrez la marche nordique.


 Parc Balzac, guinguette du Héron-Carré

 Ligne B ou C, arrêt Le Quai


**Jedi 3 octobre :** Découvrez le renforcement musculaire.

**Jedi 10 octobre :** S'assouplir en douceur.


**Jedi 7 novembre :** Découvrez le Qi Gong.


 Centre Jacques-Tati  
5, rue Eugénie-Mansion - Angers

 Lignes 2 et 6, arrêt Chapelle Belle-Beille


 Ligne B ou C, arrêt Élysée

**Vendredi 15 novembre :** Découvrez le Pilate.


 Résidence autonomie la Corbeille-d'Argent  
14, boulevard Robert-Schuman - Angers

 Ligne B, arrêt Europe

**Jedi 12 décembre :** Testez votre adresse !

 Centre Jacques-Tati  
5, rue Eugénie-Mansion - Angers

 Lignes 2 et 6, arrêt Chapelle Belle-Beille

 Ligne B ou C, arrêt Élysée


## CONFÉRENCES

**S'inscrire en résidence autonomie ou en Ehpad : découvrir le site Viatrajectoire**


*Gratuit sur inscription au 02 41 23 13 31*

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre de 15h à 17h**


 Relais-mairie  
2 bis, bd Gustave-Allonneau - Angers

 Ligne B, arrêt Europe


**Jedi 10 octobre de 18h à 20h**


 Relais-mairie des Hauts-de-Saint-Aubin  
1, rue du Général-Lizé - Angers

 Lignes 5 et 6, arrêt Fraternité

 Ligne A, arrêt Hauts-de-Saint-Aubin

**Jedi 21 novembre de 15h à 17h**

 Résidence autonomie les Justices  
4, rue Édouard-Manet - Angers

 Lignes 1, 5 ou 10, arrêt Justices


**AVC : Agir Vite et Comprendre**

*Gratuit sur inscription au 02 41 23 13 31*

**Jedi 19 septembre de 15h30 à 17h**

Animé par le docteur Aldéric Lecluse, neurologue - CHU d'Angers et Émilie Pottier, infirmière à la filière AVC au centre hospitalier du Mans.

**Pour lutter contre l'accident vasculaire cérébral, agir vite est essentiel pour une meilleure prise en charge et augmenter les chances de récupération.**

 Salle YANTAI - Parvis de l'hôtel de ville  
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation - Angers

 Lignes A, B ou C arrêt Foch-Maison Bleue ou Hôtel de ville


**Droits des aidants**

*Gratuit sur inscription au 02 41 05 49 05*

**Vous êtes aidants ? Vous avez des droits !  
Rencontrez les professionnelles de l'Udaf 49 et de Cap seniors & aidants pour en savoir plus.**

**Mercredi 11 décembre de 17h30 à 19h**

 Relais Mairie Belle-Beille - place Beaussier

 Ligne 2, arrêt Beaussier

 Lignes B ou C, arrêt Beaussier

## Parcours Mémoire

*Gratuit sur inscription au 02 41 23 13 31*

Une journée dédiée à la mémoire pour rencontrer et échanger avec des professionnels afin de mieux comprendre ses mécanismes et l'entretenir.

**Mardi 10 septembre**

Avec le Comité d'action sociale Agirc-Arco des Pays de la Loire.

**> De 10h30 à 12h15 : Conférence  
« Mémoire et Prévention »**

Pourquoi et comment préserver et optimiser sa mémoire ?

Animée par le docteur Nadia Wiazane, Centre de prévention Agirc-Arco Pays de Loire.


**> De 14 à 15h45 : Conférence « Mémoire et maladies neuro-évolutives »**


Plainte cognitive : parcours de soin et description des pathologies.

Animée par le docteur Valérie Chauviré, CHU d'Angers.

**> De 16h à 17h : Table ronde « Être aidant et préserver sa mémoire »**

En présence de Romain Pager- psychologue, de Jocelyne Manceau - Chargée d'accompagnement des aidants au service Cap seniors & aidants, et de témoins aidants.

 Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin  
19, rue Marie-Amélie-Cambell - Angers

 Ligne A, arrêt Hauts-de-Saint-Aubin

## FORUM


*Gratuit sans inscription*


**Comment garder le cap à domicile ?**

**Jedi 26 septembre 2024 de 14h à 17h30**

Ce temps fort à destination des seniors et de leurs aidants a pour intention de permettre l'accès aux informations de proximité pour veiller sur la santé et au bien-vieillir des aidants.

Ce forum est proposé par un collectif de professionnels spécialistes du maintien à domicile. Il est organisé en partenariat avec les services Angers seniors animation, Cap seniors & aidants du CCAS d'Angers et la maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin.

 Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin  
19, rue Marie-Amélie-Cambell - Angers

 Ligne A, arrêt Hauts-de-Saint-Aubin

## FORMATIONS


*Gratuit sur inscription au 02 41 05 49 05 ou cap.seniors.aidants@ville.angers.fr*


**Ma famille, mon proche et moi**

Mieux comprendre mon statut d'aidant dans ma famille.

**Les samedis 7 et 28 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 14 décembre de 9h à 12h**

Action collective animée par Isabelle Lagrange, formatrice et coach professionnelle.

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


 Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII


**S'accepter comme aidant en développant l'estime de soi**

Mieux comprendre mes émotions pour mieux prendre soin de moi en tant qu'aidant.

**Les vendredis 13 et 27 septembre, 11 octobre, 8 et 22 novembre de 14h à 16h**

Action collective animée par Isabelle Lagrange, formatrice et coach professionnelle.

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

 Lignes A ou C, arrêt Jean-XXIII