

Bords de Maine

Programme des animations seniors

Juillet 2024

Inscription
à partir
du 18 juin
voir
modalités p.2





Édito

L'été est là. C'est toujours un temps un peu suspendu où l'activité de la ville ralentit et où chacun en profite pour changer ses habitudes. Ce peut être ainsi une belle opportunité de découvrir des lieux que vous ne fréquentez pas ou peu le reste de l'année, de flâner dans les parcs, de pousser la porte des musées, de vous inscrire à une sortie en campagne... Les propositions ne manquent pas. Ainsi, dès le 7 juillet, ce sera fête au parc du Pin entre guinguette et musique. Et le 20 juillet, au musée Jean-Lurçat, concert de clarinette. Tous les dimanches de juillet et août, Angers seniors animation organise également une activité qui permet à chacun de se divertir et de partager des temps de rencontre. Et durant tout l'été, profitez du lac de Maine ! C'est une destination de choix pour de nombreux Angevins. Dans le cadre de l'animation « L'été au lac », une équipe vous accueille sur place chaque jour de la semaine et vous accompagne dans les nombreuses animations qui sont proposées gratuitement : activités nautiques, sports de pleine nature, ateliers créatifs et culturels, yoga..., il y en a vraiment pour tous les goûts. Sans oublier que la proximité de l'eau et la végétation en font un lieu particulièrement agréable par fortes chaleurs. C'est une question de santé et de bien-être à laquelle la Ville attache une grande importance. C'est pourquoi ce lieu, comme tous les endroits frais et climatisés d'Angers, ont été recensés dans une carte mise à votre disposition sur le site web de la Ville. Cette initiative complète le dispositif Cap senior & aidants destiné aux personnes fragiles et isolées.

Profitez pleinement de votre été.

Jean-Marc Verchère
Maire d'Angers,
Président du CCAS

Inscription

Habitant Angers :
à partir du 18 juin 2024

Habitant hors Angers :
à partir du 25 juin 2024

Sortir les dimanches d'été

Chaque dimanche le service Angers seniors animation propose une activité pour vous divertir et faire des rencontres. Retrouvez-les dans l'agenda de ce magazine.

En complément, profitez d'autres rendez-vous :

- **Dimanche 7 juillet de 10h à 22h :** fête du parc du Pin – 1, rue du Pin. Musiques, animations, guinguette, ateliers musicaux - avec l'association Karma – sans inscription.

- **Dimanche 14 juillet de 12h à 17h :** barbecue et jeux avec l'interassociation de la Roseaie. Paiement sur place 5 €. Inscriptions au 02 41 68 55 77 (voir dans l'agenda page 11).

- **Samedi 20 juillet de 17h à 18h :** concert de clarinette au musée Jean-Lurçat – gratuit – sans inscription.

- **Dimanche 28 juillet de 9h30 à 13h :** balade autour de l'île Saint-Aubin et apéritif au Port de l'île (voir dans l'agenda page 16).

Se ressourcer tous les jours cet été au Lac

Rendez-vous au Lac de Maine 7 jours sur 7 de 10h à 19h du 10 juillet au 25 août.

Profitez d'un village en accès libre et gratuit avec une équipe dynamique pour vous accueillir et vous orienter. Vous pourrez pratiquer des activités nautiques, des sports de pleine nature, des ateliers créatifs et culturels, du yoga, des ateliers suspension pour plante, des ateliers auto-stimulation et bien-être, de l'automassage et aromathérapie, de la mosaïque et maroquinerie.

Activités gratuites sur inscription à partir du 1^{er} juillet au 06 25 68 13 98.



Protégez-vous des fortes chaleurs

La Ville d'Angers vous propose des endroits frais et climatisés comme l'espace Welcome, les résidences autonomie du CCAS, les parcs et les jardins, les lieux de culte, les bibliothèques, les piscines, les centres commerciaux... Une carte présentant tous les lieux est disponible sur le site angers.fr.

Pensez à veiller sur vos proches, vos voisins, les personnes isolées... et invitez-les à s'inscrire

auprès du service Cap seniors & aidants du CCAS au 02 41 05 49 05. Ce service peut également vous renseigner sur toutes vos préoccupations.

Lundi 1^{er} juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h15
à 15h

**Pique-nique, sieste méditative
à la Collégiale et quiz sur ses secrets**
Espace Welcome

3,20 € / 4 €

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter
Espace Welcome

Gratuit

Mardi 2 juillet

De 10h
à 17h30

**Balade à vélo de Trélazé
à La Bohalle – 40 km**

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

Gratuit



De 10h30
à 12h

**Visite guidée : le quartier du Lutin,
son histoire et son architecture** 3,20 € / 4 €

RDV en face des anciens locaux de la caserne
Desjardins - 2, avenue du Général-Lamoricière
Bus 4, arrêt Desjardins



● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h40

De 15h
à 17h

Mandala
Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.
Espace Welcome

Gratuit



Mercredi 3 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 6h45
à 20h10

Journée libre au Croisic
Restauration à votre charge.
RDV dans le hall de la gare SNCF
Tram A ou C, arrêt Les Gares

11,20 € / 14 €



De 14h30
à 15h30
OU
de 16h à 17h

Soutien numérique individuel
Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : mölkky, palet, pétanque Gratuit
Possibilité d'emmener votre jeu de boules.
RDV au kiosque du jardin du Mail
Tram A ou C, arrêt Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

Gratuit

Jeudi 4 juillet

De 9h15
à 10h45
OU
de 11h à 12h30

**Atelier remise en selle : apprendre
ou réapprendre à faire du vélo
sur un espace clos et sécurisé**

Animé par l'association Place au vélo.
Les vélos sont fournis.

Stade de Frémur - rue des Chaffauds
Tramway A et C, station Strasbourg

Gratuit



De 12h
à 16h

**Déjeuner découverte à la résidence
et animations libres** 10 €
Boissons non comprises.
Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 33 33.
Résidence autonomie Saint-Michel - 87, rue Lardin-de-Musset
Bus 4, arrêt Musset



Jeudi 4 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 17h30

Déjeuner dansant

27,80 € / 34,80 €

Animé par Yoann Monnier, chanteur et Freddy Bignon, musicien.
Buffet campagnard froid, boissons et café compris.

Salle du Hutreau - chemin du Hutreau

Bus 8, arrêt Hutreau – navette entre l'arrêt de bus et la salle

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

De 15h
à 17h

Visite guidée du musée de l'ardoise et démonstration de taille

7,90 € / 9,90 €

32, chemin de la Maraichère à Trélazé

Bus 1, arrêt Malaquais

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

Vendredi 5 juillet

De 10h
à 17h30

Randonnée sportive à Saint-Melaine- sur-Aubance – 18,5 km

Gratuit

RDV devant le complexe sportif
1, rue Armand-Brousse



De 10h30
à 12h

Visite guidée : le quartier du Lutin, son histoire et son architecture

3,20 € / 4 €

RDV en face des anciens locaux de la caserne Desjardins
2, avenue du Général-Lamoricrière

Bus 4, arrêt Desjardins

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h40

De 15h
à 16h30

Jeu : testez vos connaissances en équipe

Gratuit

Espace Welcome

Dimanche 7 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Récit de voyage : l'Albanie

Espace Welcome



Gratuit

Lundi 8 juillet

De 14h
à 15h30
OU
de 15h45 à
17h15

Formation de prise en main d'un vélo à assistance électrique

Gratuit

Animée par l'association Place au vélo.
Les vélos sont fournis.

RDV devant l'espace Welcome



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, arrêt Douvre

De 15h
à 17h

Conférence numérique : comprendre le fonctionnement de Google photos, avantages et inconvénients

Gratuit

Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

Tram A, B ou C, arrêt Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

Mardi 9 juillet

De 9h30
à 12h

Café et papotage

Gratuit

Sans inscription.

Espace Welcome



Mardi 9 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 10h
à 12h

Puzzle

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



De 12h
à 16h

Déjeuner d'été dansant

Animé par Yoann Monnier, chanteur.

Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 63 43.

Résidence autonomie Monplaisir - 14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, arrêt Monplaisir

16,70 € / 20,90 €



De 15h
à 17h30

Loto

Espace Welcome

3,20 € / 4 €

Mercredi 10 juillet

De 10h
à 12h

Balade à la découverte de la faune du bord de Loire

RDV devant le château des Ponts-de-Cé

Bus 3 : arrêt Ponts-de-Cé – Mairie

Gratuit

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Espace Welcome

3,20 € / 4 €

De 12h30
à 16h30

Pique-nique, balade et jeux de société

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



De 13h
à 17h

Barbecue à Resto-Troc suivi d'un karaoké

18, rue Louis-Boisramé

Bus 2 ou 6, arrêt Boisramé

16,70 € / 20,90 €

Mercredi 10 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 14h
à 15h30
OU
de 16h à
17h30

Exposition commentée : œuvres textiles contemporaines de la cité de la tapisserie Aubusson

Musée de la Tapisserie contemporaine
4, boulevard Arago

Bus 3, arrêt La Rochefoucauld ou
Tram B ou C, arrêt Doutré

5,70 € / 7,20 €



Jeudi 11 juillet

De 10h30
à 12h

Atelier floral : tataki zomé sur un sac en tissus

Animé par Amélie Berger, coach végétal.

Espace Welcome

5,70 € / 7,20 €



De 14h30
à 17h

Concours de belote avec lots à gagner

Animé par Véronique, 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

3,20 € / 4 €



De 15h
à 17h

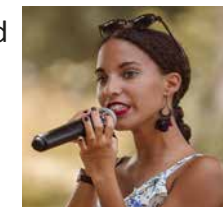
Concert ambiance jazzy avec Enola Pandaure, chanteuse

Douceur accompagnée d'énergie positive sur fond
de musique soul américaine.

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Bus 2 ou 7, arrêt République

7,90 € / 9,90 €



Vendredi 12 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 8h30
à 19h

Escapade à la mer à Notre-Dame-de-Monts

43,30 € / 54,30 €

Temps libre, déjeuner au restaurant « L'Estran »
et visite de l'arboretum de Biotopia.

RDV devant l'espace du bien-veillir Robert-Robin
16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, arrêt Jean XXIII



De 10h30
à 12h

Visite guidée du cimetière de l'Est, le « Père Lachaise » angevin

5,70 € / 7,20 €

RDV devant l'entrée du cimetière - 129, rue de Larevellière

Bus 2, arrêt Cimetière de l'Est

● Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h40



De 12h à
17h

Barbecue guinguette

16,70 € / 20,90 €

Animé par Freddy Bignon, musicien.

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



De 13h30
à 15h
OU
de 15h
à 16h30

Découverte du pilate, une gym douce avec respiration profonde

5,70 € / 7,20 €

Visite guidée des galeries Lafayette

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, arrêt Douvre

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

De 15h
à 16h30

Visite guidée : les coulisses des Galeries Lafayette

Rendez-vous devant les Galeries Lafayette
Place du Ralliement

Tram C, arrêt Ralliement

Gratuit



Dimanche 14 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 17h

Les dimanches à la Roseraie : barbecue et jeux

5 €



Animé par l'interassociation du quartier.

Règlement 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, arrêt Jean XXIII

Lundi 15 juillet

De 15h
à 16h30

Visite guidée du cimetière de l'Est, le « Père Lachaise » angevin

5,70 € / 7,20 €

RDV devant l'entrée du cimetière - 129, rue de Larevellière

Bus 2, arrêt Cimetière de l'Est

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

De 15h
à 17h

Balade et papotage à Pignerolles 3 km

Gratuit

RDV à l'arrêt venaiserie (bus 2) - 2, rue Francois-Mauriac

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

Mardi 16 juillet

De 9h30
à 12h

Café et papotage

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h45 à
17h15

Déjeuner et visite guidée du Cadre Noir à Saumur

43,30 € / 54,30 €

RDV devant l'espace du bien-veillir

Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, arrêt Jean XXIII



Mardi 16 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation Espace Welcome

Gratuit

Mercredi 17 juillet

De 10h
à 12h

Balade et papotage sur les sentiers de l'été au lac de Maine - 3 km

Gratuit

RDV parking côté pyramide - 75, avenue du Lac-de-Maine
Bus 6, arrêt Lac de Maine Nautique

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

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Visite du centre technique du tramway

Animée par Irigo.

Centre technique des transports - boulevard Élisabeth-Boselli
Tram A, arrêt Terra Botanica

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

Gratuit

De 19h45
à 22h30

Concert tempo rives : Lula Sauvage, musique du monde et Djazia Satour aux influences folk et pop

RDV devant l'entrée du jardin des Beaux-Arts
35, boulevard du Roi-René
Bus 7, arrêt Lices

Gratuit



Jeudi 18 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 15h30

Repas fouées et ambiance musicale

16,70 € / 20,90 €

Animé par Thierry Lefèvre
multi-instrumentiste.

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

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon
45, place Grégoire-Bordillon
Tram B ou C, arrêt Doutré



De 15h
à 16h30

Initiation à la danse en ligne

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Bus 2 ou 7, arrêt République

Gratuit

De 15h
à 16h30

Réviser ses leçons : cahier de vacances

Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 19 juillet

De 9h à 12h
ET
de 14h à
16h30

Inscriptions avancées aux activités d'août

au 02 41 23 13 31.

Avoir + de 80 ans et sous conditions d'éligibilité.

Gratuit

De 10h à 12h

Balade à la découverte de la faune du bord de Loire

RDV devant le château des Ponts-de-Cé

Bus 3 : arrêt Ponts-de-Cé – Mairie

Gratuit

De 13h
à 14h30

Déjeuner à l'habitat Jeunes David-d'Angers

11,20 € / 14€

22, rue David-d'Angers

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

Vendredi 19 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Jeux d'extérieur : mölkky, palet, pétanque

Gratuit

Possibilité d'emmener votre jeu de boules.

RDV au kiosque du jardin du Mail

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

Dimanche 21 juillet

De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chanson

7,90 € / 9,90 €

Avec Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS.

Espace Welcome



Lundi 22 juillet

De 14h
à 15h15
OU
de 15h30 à
16h45

Visite commentée des archives patrimoniales : le cyclisme à Angers, courses et constructeurs

Gratuit

Repaire Urbain - 35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

Mardi 23 juillet

De 9h à 12h
ET
de 14h à
16h30

Premier jour des inscriptions du programme d'août

Gratuit

Espace Welcome

Espace du bien vieillir Robert-Robin

Résidence autonomie Les Justices

Résidence autonomie Monplaisir

Relais Mairie de Belle-Beille

**Date réservée
aux Angevins**

Mercredi 24 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h à 12h

Soutien numérique individuel Espace Welcome

Gratuit

De 12h
à 16h

Déjeuner à la guinguette et jeux d'extérieur

22,20 / 27,80 €

La Gabare - avenue de la Boire Salée aux Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Pont-de-Cé Mairie

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 11h10**

De 15h
à 17h30

Loto Espace Welcome

3,20 € / 4 €

Jeudi 25 juillet

De 10h30
à 12h

Balade et papotage le long du Hutreau - 3 km

Gratuit

RDV à l'arrêt de bus Cosse - route du Hutreau

Bus 8, arrêt Cosse

● **Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 9h40**

De 15h
à 17h

Visite du centre technique du tramway

Gratuit

Animée par Irigo.

Centre technique des transports - boulevard Élisabeth-Boselli

Tram A, arrêt Terra Botanica

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

De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami Espace Welcome

Gratuit

Vendredi 26 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Conférence : Du débarquement des alliés en 1944 à la libération d'Angers

3,20 € / 4€

Animée par Emmanuelle Kaps, guide conférencière.

Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

Tram A, B ou C, arrêt Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Espace Welcome

Gratuit

Dimanche 28 juillet

De 9h30 à
13h

Balade autour de l'Île Saint-Aubin et apéritif au port de l'Île

5,70 € / 7,20 €

RDV devant le musée Jean-Lurçat
4, boulevard Arago

Navette ou covoiturage prévue
jusqu'au départ du bac

Bus 3, arrêt La Rochefoucauld



Lundi 29 juillet

De 15h à
17h

Récit de voyage : le Pérou

Gratuit

Salle Yantai - parvis de l'ancien hôtel de ville
Boulevard de la Résistance-et-de-la-Déportation

Tram A, B ou C, arrêt Foch - Maison Bleue ou Hôtel de Ville

De 15h
à 17h

Atelier créatif : votre éventail de poche pour l'été

Espace Welcome

3,20 € / 4€



Mardi 30 juillet

Tarif Angers /
Hors Angers

De 12h
à 16h

Déjeuner à la guinguette et jeux d'extérieur

22,20 € / 27,80 €

La Gabare - avenue de la Boire Salée, les Ponts-de-Cé

Bus 3, arrêt Pont-de-Cé Mairie

Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 11h10

De 14h
à 16h30

Café et papotage

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 14h30
à 16h30

Puzzle

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



Mercredi 31 juillet

De 10h
à 12h

Culture générale : l'histoire des États-Unis, de la préhistoire à nos jours

Gratuit

Digital Village - 12, boulevard Jean-Moulin

Bus 5 ou 6, arrêt ESEO ou tram, arrêt Jean-Moulin

De 15h
à 17h

Que faire à Angers en août ?

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Concert exotique

Avec Émilie, Georgie, et Jakub, chanteurs et musiciens. De la salsa à la bachata, découvrez un univers musical où les rythmes et les mélodies latines prennent fête !

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Bus 2 ou 7, arrêt République

7,90 € / 9,90 €



Les activités bien-être hebdomadaires

Lundi:

De 10h15
à 12h

Marche tonique - 6 km

Le 1^{er} juillet à Bouchemaine
RDV 1, quai de la Noé
Bus 6, arrêt Bouchemaine centre

Le 15 juillet à Terra Botanica

RDV arrêt tram Terra Botanica, boulevard Élisabeth-Boselli
Tram A, arrêt Terra Botanica

Le 29 juillet : Avrillé – Val-d'Or

RDV esplanade du Val-d'Or, Place du Maréchal-Juin à Avrillé
Bus 3, arrêt Avrillé Val d'Or

Tarif Angers /
Hors Angers

3,20 € / 4 €
(la séance)



De 11h à
12h

Réveil corporel

Les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juillet
Salle Jean-Macé - 106-108, rue du Pré-Pigeon
Bus 4, arrêt Lutin

3,20 € / 4 €
(la séance)

Mardi:

De 9h30
à 10h30
ou de
10h45 à
11h45

Atelier mémoire

Les 2, 9, 16, 23 et 30 juillet
Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

Tarif Angers /
Hors Angers

3,20 € / 4 €
(la séance)

Jeudi:

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Réveil corporel

Les 4, 11, 18 et 25 juillet
Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt
Bus 2 ou 7, arrêt République

3,20 € / 4 €
(la séance)



