

# Bords de Maine

Programme des animations seniors

Août 2024

Inscription  
à partir  
du 23 juillet  
voir  
modalités p.2





# Édito

L'été est bien installé et, avec lui, une multitude d'occasions de sortir, de se divertir et de faire des rencontres.

En ce mois d'août, Angers prend des airs de vacances. Enfants, voisins, amis, sont partis découvrir de nouveaux horizons, ce qui laisse du temps pour profiter de la ville autrement. Pour vous accompagner, Angers seniors animation et ses partenaires ont concocté des moments de loisir, de découverte et de convivialité. Chaque week-end, des activités variées et enrichissantes sont ainsi proposées, elles sont à découvrir dans ce Bords de Maine. L'équipe d'animateurs organise également des temps « café et papotage » pour se retrouver et discuter autour d'un café, le mardi matin. Une belle occasion de faire de nouvelles rencontres et de se passer ses « bons plans », recettes et autres astuces de bricolage.

En cette période estivale, si vous souffrez de la chaleur, vous pouvez vous rendre dans les résidences autonomie de la Ville et à l'espace Welcome afin de vous rafraîchir autour d'une boisson. Une carte de tous les lieux frais et rafraîchis – parcs, jardins, lieux culturels, établissements pour personnes âgées – est également accessible sur [angers.fr](http://angers.fr).

Enfin, le mois d'août est aussi l'occasion de préparer sa rentrée. Un rendez-vous spécial « Que faire à Angers en septembre ? » vous est proposé le lundi 26 août à l'espace Welcome. Les animateurs d'Angers seniors animation présenteront les sorties à venir, les activités culturelles, les événements associatifs et toutes les opportunités de loisirs. N'hésitez pas à vous y inscrire.

Je vous souhaite des journées ensoleillées pleines de joie et de belles rencontres sources de plaisir

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

## Inscription

**Habitant Angers :**

à partir du 23 juillet 2024

**Habitant hors Angers :**

à partir 30 juillet 2024

## Sortir le week-end

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

En complément, profitez d'autres rendez-vous :

- **Dimanche 11 août de 10h à 12h :** atelier pour transformer et conserver ses récoltes – Maison de l'environnement – 3 € - réservation obligatoire au 02 41 23 50 00.
- **Samedi 24 août de 10h30 à 12h :** atelier initiation à la calligraphie avec Emma Plume, au village de l'Été au Lac - inscription au 06 25 68 13 98.
- **Les samedis et les dimanches d'août :**
  - Exposition Loire : donner la parole au fleuve – Maison de l'environnement – de 14h à 18h – gratuit.
  - Visite commentée de la collégiale Saint-Martin – 23, rue Saint-Martin – de 15h30 à 16h30 – 5 € - réservation obligatoire au 02 41 81 16 00 ou à l'accueil.
- **Les dimanches d'août :** redécouvrez les films de Hayao Miyazaki - Cinéma Pathé-Gaumont – 1, avenue des Droits-de-l'Homme – de 10h45 à 13h – 9 €.

## Se rafraîchir en cas de fortes chaleurs

Les résidences autonomie du CCAS et l'espace Welcome vous accueillent pour vous rafraîchir autour d'une boisson. Contactez le 02 41 23 13 31 pour avoir les adresses et les horaires d'ouverture. En complément, une carte des lieux frais et rafraîchis à Angers est disponible sur [angers.fr/vivre-a-angers/sante-publique/canicule](http://angers.fr/vivre-a-angers/sante-publique/canicule).

## Concoctez votre programme d'activités de septembre en vous inscrivant à l'animation « Que faire à Angers ? »

Le lundi 26 août de 15h à 17h à l'espace Welcome, les animateurs du service Angers seniors animation vous présentent toutes les sorties à faire à Angers en complément des activités de ce magazine pour cultiver le plaisir de sortir et faire des rencontres. Lors de ce temps d'échanges :

- vous découvrirez les activités culturelles, les événements des associations et des maisons de quartier en semaine et en week-end ;
- vous pourrez organiser, si vous le souhaitez, des sorties avec les personnes présentes.

## Vous avez envie de papoter autour d'un café ?

Plusieurs fois par mois, l'activité « café et papotage » vous permet de rencontrer des professionnels et des Angevins à l'espace Welcome, pour échanger en toute simplicité autour d'un café, découvrir un livre de recettes, poser et/ou prendre un roman dans les boîtes à livres, et, si vous le souhaitez, organiser des sorties avec les personnes présentes.

Venez sans inscription les 6, 13 et 27 août entre 9h30 et 12h à l'espace Welcome.



Tarif Angers /  
Hors Angers

**Jeudi 1<sup>er</sup> août**

De 10h30  
à 12h

**La dictée d'Angers seniors  
animation**  
Espace Welcome

Gratuit

De 15h  
à 17h

**Jeux d'extérieur : mölkky,  
palet, pétanque**

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

**Vendredi 2 août**

De 10h  
à 11h45

**D'Éblé à Chanzé : parcourons  
les chemins qui mènent au rocher  
de la Baumette – 3,5 km**

**RDV à l'arrêt Éblé, bus 5 - 150, rue Éblé**

Gratuit

De 11h40  
à 17h30

**Déjeuner et visite guidée  
du musée et du parc de Cap Loire  
à Montjean-sur-Loire**

43,40 € / 54,30 €

Après avoir dégusté une assiette de crudités, du filet de perche beurre blanc accompagné de riz créole puis un délice au Cointreau, découvrez le musée retraçant l'univers de la batellerie de Loire puis embarquez sur l'un des bateaux à quai.

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

**16 bis, avenue Jean-XXIII**

Tram A ou C, arrêt Jean XXIII



## Dimanche 4 août

De 15h  
à 17h

### Concert de musique africaine et internationale

Animé par Ismaël, guitariste,  
et Sarah, chanteuse. Concert  
mêlant reprises internationales  
et démonstration de danses  
africaines.

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

7,90 € / 9,90 €



## Lundi 5 août

De 15h  
à 16h30

### Réviser ses leçons : cahier de vacances Espace Welcome

Gratuit

De 15h  
à 17h

### Conférence numérique

Découvrir les technologies émergentes,  
l'intelligence artificielle, la réalité virtuelle et la domotique.

Salle Yantaï - 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

Gratuit

## Mardi 6 août

De 9h30  
à 12h

### Café et papotage

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



**Mardi 6 août**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 12h  
à 16h

## Déjeuner en guinguette et balade en bord de Sarthe

27,80 € / 34,80 €

La Guinguette Mazette ! - rue de Sauron à Écouflant

Bus 12, arrêt Bellebranche

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

De 15h  
à 17h

## Projection du film *Les vieux*

1,70 € / 2,20 €

Film réalisé par Claus Rixel, suivi d'un temps d'échange.

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

Bus 2 ou 7, arrêt Sainte Croix

**Mercredi 7 août**

De 9h30  
à 10h30  
**OU**  
de 11h  
à 12h

## Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 9h30  
à 10h45  
**OU**  
de 11h  
à 12h15

## Exposition : *Mémoires du monde*

Repaire Urbain

35, boulevard du Roi-René

Bus 7, arrêt Lices

VIALLA 6 juillet 2024 > 4 janvier 2025  
7.000 m<sup>2</sup>  
100% de produits locaux  
100% de produits locaux  
100% de produits locaux  
100% de produits locaux

Gratuit



De 15h  
à 17h30

## Loto

Espace Welcome

3,20 € / 4 €

**Jeudi 8 août**

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 10h  
à 12h

## Balade à la découverte des insectes du centre-ville

Animée par Jean-Paul, bénévole.

**RDV au kiosque du jardin du Mail**

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

Gratuit



De 15h  
à 16h30

## Mandala

Sans inscription.

**Espace Welcome**

Gratuit



**Vendredi 9 août**

De 10h  
à 12h

## Balade et papotage au parc de l'Arboretum - 3 km

**RDV devant l'entrée de l'Arboretum  
7, rue du château-d'Orgemont**

Bus 5, arrêt Orgemont ou bus 3, arrêt De Lattre

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

Gratuit

## Vendredi 9 août

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 15h  
à 17h

### Culture générale : de Napoléon III à l'année 1945

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

Gratuit

De 15h  
à 17h

### Jeux d'extérieurs : palet, pétanque, mölkky

Possibilité d'emmener votre jeu de boules.

RDV devant l'entrée de l'étang Saint-Nicolas – esplanade  
Saint-Jacques  
Bus 2 ou 6, arrêt Farcy

Gratuit

## Dimanche 11 août

De 14h30  
à 17h30

### Jeux de société et gourmandises

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

3,20 € / 4 €

## Lundi 12 août

De 15h  
à 17h

### Atelier créatif : porte-savon

Animé par Ghislaine,  
bénévole.

Espace Welcome



3,20 € / 4 €

De 15h  
à 17h

### Récit de voyage : l'Amérique des années 70

Animé par Xavier, bénévole.

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

Gratuit

## Mardi 13 août

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 9h30  
à 12h

### Café et papotage

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h  
à 12h

### Balade et papotage à la coulée verte, quartier du Bois-de-Mollières - 3 km

RDV à l'arrêt Shakespeare, bus 4 - rue de Wigan

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

Gratuit

De 15h  
à 17h

### Concert

Nathalie Cherell, compositrice,  
guitariste et chanteuse à texte,  
interprète son album *Et puis sois  
toi*, avec une mélodie emprunte  
d'émotion et de douceur.

Hôtel de la Godeline  
73, rue Plantagenêt

Bus 2 ou 7, arrêt République

7,90 € / 9,90 €



## Mercredi 14 août

De 10h  
à 17h

### Balade à vélo à Saint-Jean-de-la-Croix - 40 km

RDV devant la piscine Roseraie – rue Henri-Bergson

Gratuit



De 12h  
à 16h

### Déjeuner en guinguette et balade en bord de Sarthe

La Guinguette Mazette ! - rue de Sauron à Écouflant

Bus 12, arrêt Bellebranche

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

27,80 € / 34,80 €

## Mercredi 14 août

De 15h  
à 17h

### Jeux de société

Sans inscription.

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

Tarif Angers /  
Hors Angers

Gratuit



## Vendredi 16 août

De 9h à 12h  
ET  
de 14h à  
16h30

### Inscriptions avancées aux activités de septembre

Au 02 41 23 13 31.

Conditions :

- Avoir + de 80 ans
- Ou - de 80 ans, sous conditions d'éligibilité

Gratuit

Date réservée  
aux Angevins

De 10h  
à 17h

### Randonnée sportive à Beaulieu-sur-Layon - 20 km

RDV devant la salle de sport – rue du Square

Gratuit



De 15h  
à 17h

### Atelier d'échanges : être bienveillant avec soi-même pour prendre soin de soi

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Espace Welcome

5,70 € / 7,20 €

## Dimanche 18 août

De 15h  
à 17h

### Récit de voyage

Entre mer et montagne, une vie de saisonnière.

Espace Welcome

Gratuit

**Lundi 19 août**

*Tarif Angers /  
Hors Angers*

De 15h  
à 17h

## **Culture générale : la vie de Dalida**

**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 d'échanges : découverte et dégustation de plantes comestibles** 5,70 € / 7,20 €

Animé par Amandine Vient, naturopathe et herbaliste.

**Espace Welcome**

**Mardi 20 août**

De 9h à 12h  
**ET**  
de 14h à  
16h30

## **Premier jour des inscriptions au programme de septembre**

**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 21 août

Tarif Angers /  
Hors Angers

De 10h30  
à 12h

**Atelier créatif : mon jardin zen**  
Espace Welcome

3,20 € / 4 €

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



## Jeudi 22 août

De 10h  
à 12h

**Balade et papotage au parc des Poumons verts à Avrillé - 3 km**

Gratuit

RDV à l'arrêt La Boissière, bus 3

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

De 12h30  
à 16h30

**Pique-nique et jeux de société ou balade**

Gratuit

Espace Welcome



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



## Vendredi 23 août

De 6h45  
à 19h

### Journée libre à la mer au Pouliguen

11,20 € / 14 €

Restauration à votre charge.

**RDV dans le hall de la gare SNCF**

Tram A ou C, arrêt Les Gares



De 10h  
à 12h

### Balade à la découverte des insectes du centre-ville

Gratuit

Animée par Jean-Paul, bénévole.

**RDV au kiosque du jardin du Mail**

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



De 15h  
à 17h

### Karaoké spécial été

3,20 € / 4 €

**Résidence autonomie Les Justices - 4, rue Manet**

Bus 1, 5 ou 10, arrêt Justices

## Dimanche 25 août

De 15h  
à 17h

### Concert estival

7,90 € / 9,90 €

Christian Ouvrard  
chante les vacances.

**Hôtel de la Godeline**

**73, rue Plantagenêt**

Bus 2 ou 7, arrêt  
République



Tarif Angers /  
Hors Angers

Lundi 26 août

De 14h30  
à 16h30

## Visite guidée des prisons du château d'Angers

RDV devant l'entrée du château  
Bus 4 ou 5, arrêt Château

3,20 € / 4 €



De 15h  
à 17h

## Que faire à Angers au mois de septembre ?

Sans inscription.  
Espace Welcome

Gratuit



Mardi 27 août

De 8h30  
à 19h

## Escapade à Saint-Gilles-Croix-de-Vie

Temps libre, restaurant et visite guidée du musée Escale Pêche.  
RDV devant l'espace du bien-veillir Robert-Robin  
16 bis, avenue Jean-XXIII  
Tram A ou C, arrêt Jean XXIII

43,40 € / 54,30 €



De 9h30  
à 12h

## Café et papotage

Sans inscription.  
Espace Welcome

Gratuit



Tarif Angers /  
Hors Angers

Mardi 27 août

De 15h  
à 17h30

## Les anniversaires en chanson

Avec Yoann Monnier, chanteur.

**OUVERT À TOUS**

Espace Welcome

7,90 € / 9,90 €



De 18h  
à 21h

## Apéritif dinatoire dansant

16,70 € / 20,90 €

Animé par Freddy Bignon, accordéoniste chanteur.  
Inscription auprès de la résidence au 02 41 43 33 33.



**Résidence autonomie Saint-Michel**

**87, rue Lardin-de-Musset**

Bus 4, arrêt Musset

Mercredi 28 août

De 9h30  
à 10h30  
**OU**  
de 11h  
à 12h

## Soutien numérique individuel

Espace Welcome

Gratuit

De 10h30  
à 12h

## Découverte de la marche nordique au parc Balzac

5,70 € / 7,20 €

**RDV devant l'horloge du parc Balzac**

Tram B ou C, arrêt Le Quai

Tarif Angers /  
Hors Angers

## Mercredi 28 août

De 15h  
à 16h30

### Récit de voyage : l'océan Indien

Animé par Jean-François, bénévole.

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

Bus 2 ou 7, arrêt Sainte Croix

Gratuit

De 15h  
à 17h30

### Loto

Espace Welcome

3,20 € / 4 €

## Jeudi 29 août

De 10h  
à 12h

### Balade et papotage sur la nouvelle promenade de Reculée - 3 km

RDV arrêt CHU-Hôpital, tram A

● Tous en tram sur inscription : RDV à l' espace Welcome à 9h30

Gratuit

De 12h  
à 17h

### Barbecue et loto spécial vacances 16,70 € / 20,90 €

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

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon  
45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, arrêt Doutre



De 15h  
à 16h30

### La dictée d'Angers seniors animation

Espace Welcome

Gratuit

De 15h  
à 17h

### Jeux de cartes : belote, tarot, rami

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

Gratuit

## Jeudi 29 août

De 18h  
à 21h

### **Apéritif dinatoire dansant**

Avec Yoann Monnier, chanteur.  
Inscriptions à la résidence au 02 41 87 55 11.

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

16,70 € / 20,90 €



## Vendredi 30 août

De 10h30  
à 14h30

### **Atelier culinaire et déjeuner**

Salade d'été à composer et à déguster sur place.

Espace Welcome

3,20 € / 4 €



De 12h45  
à 16h

### **Déjeuner à l'Habitat Jeunes David-d'Angers et jeux de société**

22, rue David-d'Angers

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

11,20 € / 14 €

De 15h  
à 17h30

### **Dancing**

Animé par Freddy Bignon,  
*disc-jockey*. Dansez au son  
des platines, musette, disco,  
musique actuelle.

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

5,70 € / 7,20 €



# Les activités bien-être hebdoma

Tarif Angers /  
Hors Angers

## Lundi:

De 10h15  
à 12h

### Marche tonique - 6 km

Le 12 août à Murs-Érigné

RDV 1, quai de la Noé

Bus 3, arrêt Château Érigné

Le 26 août sur les bords de la Mayenne

RDV place Jean-Moulin

Tram A, arrêt Jean Moulin

3,20 € / 4 €  
(la séance)



De 11h  
à 12h

### Réveil corporel

Les 5, 12, 19 et 26 août

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 6, 13, 20 et 27 août

Espace Welcome - salle Saint-Martin haute

3,20 € / 4 €  
(la séance)

## Jeudi:

De 9h30  
à 10h30  
OU  
de 10h45  
à 11h45

### Réveil corporel

Les 1<sup>er</sup>, 8, 22 et 29 août

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Bus 2 ou 7, arrêt République

3,20 € / 4 €  
(la séance)



# INSCRIPTION OBLIGATOIRE

(SAUF MENTION SANS INSCRIPTION)

Pour les animations  
**GRATUITES**

inscription au  
**02 41 23 13 31**

Pour les animations  
**PAYANTES**

inscription à  
l'espace Welcome  
(sauf précision dans l'agenda)

## AIDE AUX DÉPLACEMENTS

► **Un transport du domicile au lieu d'animation (aller/retour) est possible sous conditions d'éligibilité :**

- Organisé par le CCAS et assuré par un service privé.
- Réservation obligatoire et selon les places disponibles
- Tarif : **7,60 €** (9,80 € dimanches et jours fériés).

► **Un accompagnement pour prendre le bus et le tramway en toute sécurité est proposé sur inscription pour certaines animations - « Tous en bus » ou « Tous en tram » (voir programme). Prévoir votre titre de transport.**

**NOUVEAU**

### TARIF RÉDUIT DE 50% POUR LES ANGEVINS :

- Détenteurs de la carte Partenaires.
- 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.

**Espace Welcome 4, place Maurice-Sailland, Angers**  
**Centre communal d'action sociale**  
**Service Angers seniors animation**

**Lundi de 14h à 16h30 et 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, arrêt Foch Haras  
**02 41 23 13 31 - [espace.welcome@ville.angers.fr](mailto:espace.welcome@ville.angers.fr) - [angers.fr/ccas](http://angers.fr/ccas),**  
rubrique Se cultiver et accéder à des loisirs