

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.

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.

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^{er} 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



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

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 9 août

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

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 21 août

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^{er}, 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 - angers.fr/ccas,
rubrique Se cultiver et accéder à des loisirs