

Bords de Maine

Programme des animations seniors

Juin 2024

Inscription
à partir
du 21 mai
voir
modalités p.2





Édito

À l'approche de l'été, le soleil se fait généreux. C'est une bonne nouvelle car avec les beaux jours se multiplient les possibilités de sorties en plein air, les promenades et les moments conviviaux de détente bénéfiques pour la santé. Un riche programme d'animations a été concocté pour cela par le centre communal d'action sociale.

Mais l'été est aussi une période durant laquelle il nous faut redoubler d'attention, particulièrement à l'égard des plus fragiles et faire preuve de solidarité.

D'abord parce que les fortes chaleurs peuvent être difficiles à supporter. Le dérèglement climatique est une réalité et nous en ressentons les effets au quotidien. Les étés chauds deviennent la norme et l'on parle de plus en plus de vagues de chaleur et de canicule. Il est essentiel de prendre soin de soi et de sa santé. Des espaces frais, accessibles à tous, ont été aménagés, nous vous invitons à profiter de ces lieux de répit pendant les heures les plus chaudes de la journée et à suivre les conseils prodigués pour conserver une bonne hydratation.

Mais il nous faut aussi collectivement redoubler de vigilance car la période des congés d'été révèle souvent des situations de grand isolement quand les enfants, les amis ou les voisins sont absents.

Nous en sommes pleinement conscients et c'est la raison pour laquelle, dès le mois de juin, un dispositif particulier est mis en place par le centre communal d'action sociale pour renforcer la lutte contre l'isolement des plus vulnérables. Vous trouverez tous les éléments dans ce Bords de Maine.

Je vous souhaite à toutes et tous un très bel été.

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

Inscription

Habitant Angers :

à partir du 21 mai 2024

Habitant hors Angers :

à partir 28 mai 2024

Sortir le week-end

- **Dimanche 2 juin à 14h30 :** pétanque et Mölkky au parc Balzac, organisé par l'association Karma. Rendez-vous sur les pelouses du parc, après le Héron Carré – sans inscription.
- **Dimanche 9 juin entre 11h et 19h:** exposition de Bruno Desvaux, la couleur est mise à l'honneur dans sa peinture abstraite, lyrique et géométrique. Gratuit, entrée libre. Tour Saint-Aubin, rue des Lices.
- **Dimanche 16 juin de 15h à 16h30 :** le printemps du mail, concert du groupe Layon Jazz Band. Voir dans l'agenda page 11.
- **Dimanche 23 juin de 15h à 17h :** concert *Cœur d'homme* avec l'inter-association de la Roseraie Inscription au 02 41 68 55 77 – paiement sur place 5 €. Voir dans l'agenda page 14.
- **Un dimanche matin par mois : de 9h30 à 12h30,** l'association Place au vélo propose une sortie vélo d'environ 25 kilomètres autour d'Angers pour découvrir les nouveaux itinéraires et aménagements cyclables. Les départs se font au kiosque du jardin du Mail. Renseignements et inscriptions : 06 72 96 56 60 ou 06 28 32 08 90.

Prendre soin de soi en cas de fortes chaleurs

Le soleil brille, les températures grimpent et si l'été est une saison souvent appréciée, les fortes chaleurs qui l'accompagnent peuvent être particulièrement désagréables en ressenti et ce, dès 30°C. Tout est bon pour essayer de se rafraîchir et baisser la température de votre domicile.

Durant cette période, n'hésitez pas à :

- demander conseils à votre médecin ou votre pharmacien ;
- veiller sur vos proches, vos voisins, les personnes isolées... et invitez-les à s'inscrire auprès du service Cap seniors & aidants au 02 41 05 49 05 ;
- regarder les informations régionales et contacter le numéro spécial canicule 080 06 66 66 (appel gratuit) ;
- repérer les endroits frais et climatisés proche de chez vous. Une carte est disponible sur le site de la Ville d'Angers (angers.fr), à l'espace Welcome et dans les résidences autonomie.

Découvrez les nouvelles pratiques du football adapté à tous



La Fédération Française de Football et le District 49 développent de nouvelles pratiques sportives de loisirs ou de sports santé adaptés aux seniors. Le football en marchant est plus lent que le football. Sans contact, il favorise la maîtrise du ballon pour optimiser le placement et le jeu de passes. Moins physique et avec des règles aménagées, cette pratique permet de jouer de façon sécurisée et est accessible à tous. Le fit foot est une pratique dérivée du fitness à partir de la gestuelle du football.

Rendez-vous le :

- **Vendredi 14 juin de 14h30 à 16h.**
Complexe SCO Footsal - 2, rue du Colombier
Voir dans l'agenda page 10.

Partagez un repas au sein d'une résidence autonomie du CCAS

Avec l'arrivée des beaux jours, les résidences autonomie du CCAS vous proposent de participer à un repas festif et un spectacle musical animé par les artistes Delphine Chupin ou Willy Mandeville.

Au programme, un repas printanier accompagné de chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui interprétées avec fraîcheur et légèreté.

Au menu :

***Flan d'asperges
Pavé de veau réglisse citron vert
Poêlée d'artichauts aux fèves
Fromage***

***Nage de rhubarbe à l'Aubance
et glace à la vanille***
16,70 € / 20,90 €

La réservation auprès des résidences est possible jusqu'au 24 mai, sous réserve de places disponibles.

- **Mardi 11 juin de 12h à 15h30 : Résidence autonomie Grégoire-Bordillon**
45, place Grégoire-Bordillon - **02 41 86 00 70**
- **Mercredi 12 juin de 12h à 17h : Espace du bien-vieillir Robert-Robin**
16 bis, avenue Jean-XXIII - **02 41 68 55 77**
- **Jeudi 13 juin de 12h à 17h : Résidence autonomie Les Justices**
4, rue Édouard-Manet - **02 41 44 00 40**
- **Vendredi 14 juin de 12h à 17h : Résidence autonomie Bellefontaine**
2, rue de la Rame - **02 41 87 55 11**
- **Mercredi 19 juin de 12h à 15h30 : Résidence autonomie Monplaisir**
14, boulevard Robert-Schuman
02 41 43 63 43
- **Vendredi 21 juin de 12h à 17h : Résidence autonomie Saint-Michel**
87, rue Lardin-de-Musset - **02 41 43 33 33**

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 3 juin

De 15h
à 17h

Mandala

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h30

Sélection Premiers plans : Champions de Javier Fesser

Comédie espagnole sous-titrée en français.
Marco, entraîneur-adjoint de l'équipe d'Espagne
de basket, se retrouve à devoir coacher une équipe
de joueurs déficients mentaux suite à une série de déconvenues.

*Angers en route
vers les Jeux*

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

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

Gratuit

Mardi 4 juin

De 9h30
à 12h

Café et papotage

Sans inscription.

Espace Welcome

Gratuit



De 10h
à 12h

Puzzle

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 17h

Présentation et prise en main du site Via Trajectoire

Découvrez la plateforme numérique pour s'inscrire en résidence
autonomie.

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

Gratuit

De 15h
à 17h

Balade et papotage dans le quartier Ney RDV devant l'espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

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

Gratuit



Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 4 juin

De 15h
à 17h

Karaoké
Espace Welcome

3,20 € / 4 €

De 15h
à 17h

Loto

3,20 € / 4 €

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, arrêt Le Quai

Mercredi 5 juin

De 9h30
à 10h30
ou
de 11h à 12h

Soutien numérique individuel
Espace Welcome

Gratuit

De 13h
à 14h30

Déjeuner au restaurant

16,70 € / 20,90 €

Le Kephren - 41, route de la Pyramide
Bus 1, 5 et 10, arrêt Justices

De 14h
à 16h30

**Inscription pour l'escapade sur l'île
de Noirmoutier des 10 et 11 septembre**

Gratuit

Espace Welcome

De 15h
à 17h

**Conférence : histoire des boissons
en Anjou**

3,20 € / 4 €

Animée par Marc Massot, sommelier et directeur
du musée des boissons de Sainte-Gemmes-sur-Loire.

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

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

De 19h30
à 21h15

**Concert voix du monde :
Nishtiman project**

2 €

Musique traditionnelle kurde.

Réservé aux détenteurs de la carte Partenaires.

RDV au Grand-Théâtre - place du Ralliement

Tram C, arrêt Ralliement

Jeudi 6 juin

De 8h30
à 19h

Escapade à la mer : Le Pouliguen 43,40 € / 54,30 €

Temps libre, choucroute de la mer au restaurant
« À table » et visite guidée du musée des marais salants.

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

Tram A ou C, arrêt Jean XXIII

De 9h30
à 16h30

**Avancer en âge et penser
son habitat de demain**

15 €

L'association Habit'âge vous
accompagne dans votre réflexion sur
votre futur habitat : échanges, visites,
témoignages. Engagement sur 3 jours
non-consécutifs (dates à définir ensemble).
Paiement sur place. Déjeuners compris.
Renseignements au 06 01 62 42 33.



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

De 15h
à 16h30

**Réviser son certificat d'études :
la langue française**

Gratuit

Espace Welcome

De 15h
à 17h

**Projection du film *Les hautes terres
de Madagascar* et exposition
d'artisanat Malgache**

Gratuit

Animée par Anjou Madagascar.

**Résidence autonomie Monplaisir
14, boulevard Robert-Schuman**

Tram B, arrêt Monplaisir

De 15h
à 17h

Atelier vélo : la route vue du guidon

Gratuit

Revoir le code et la réglementation routière
spécifique au vélo.

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

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 7 juin

De 10h30
à 12h

Atelier créatif : maison à insectes

Fabriquez un abri en bois pour des hôtes utiles à votre jardin ou votre balcon.

Espace Welcome

3,20 € / 4 €



De 10h30
à 12h
OU
de 15h
à 16h30

Balade culturelle :

5,70 € / 7,20 €

Angers au féminin, 10 femmes, 10 siècles

Animée par Odile Wibauld, guide conférencière.

RDV devant l'entrée du château, promenade du Bout-du-Monde

Bus 4 ou 5, arrêt Château



De 11h45
à 15h45

Déjeuner et bowling

22,20€ / 27,80 €

Silverbowl, avenue Paul-Prosper-Guilhem à Beaucouzé

Bus 4, arrêt l'Hoirie

Tous en bus : RDV espace Welcome à 10h50

De 15h
à 16h30

Initiation aux danses bretonnes

Gratuit

Espace du bien vieillir Robert-Robin

16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, arrêt Jean XXIII



Lundi 10 juin

De 14h à
15h30
OU
de 15h45 à
17h15

Circuler à vélo dans la ville

Gratuit

Venir avec son vélo.

RDV devant l'espace Welcome



De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation

Gratuit

Résidence autonomie Saint-Michel - 87, rue Lardin-de-Musset

Bus 4, arrêt Musset

De 15h
à 17h

Conférence numérique : découvrir des outils collaboratifs en abordant la confidentialité, le partage de données et la sécurité

Gratuit

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi 10 juin

De 15h
à 17h

Atelier d'échange : prévenir les risques des fortes chaleurs de l'été

Relais-mairie de Belle-Beille - place Beaussier
Tram B ou C, arrêt Beaussier

Gratuit

De 18h30 à
20h45

Festival d'Anjou : *Lorsque l'enfant paraît*

Comédie avec Catherine Frot et Michel Fau.
4 nominations aux Molières.

Après la seconde guerre mondiale, la vie d'un
secrétaire d'État, ayant obtenu la fermeture des
maisons closes, bascule suite à des événements
familiaux.

RDV au Grand-Théâtre - place du Ralliement
Tram C, arrêt Ralliement

27,80 € / 34,80€



Mardi 11 juin

De 10h30
à 12h

Visite de l'entreprise Giffard

5,70 € / 7,20 €

RDV devant l'entrée de la boutique Giffard,
chemin du Bocage à Avrillé.

Tram A, arrêt Bois du Roy et navette jusqu'au lieu de l'animation

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

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



De 15h à
16h30

Plaisir de chanter

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

Gratuit

Tarif Angers /
Hors Angers

Mardi 11 juin

De 16h30
à 18h

Conférence et échange : bien vieillir, pourquoi pas ?

Gratuit

Animés par des professionnels de la santé du sport et de la diététique.

Cité des associations – 58, boulevard du Doyenné

Bus 9, arrêt Cité-Chabada

● Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 15h40

Mercredi 12 juin

De 10h30
à 12h

Dynamiser sa santé mentale

3,20 € / 4 €

Animé par Nathalie Montaron, sophrologue.

Espace Welcome

De 14h30
à 15h30

Soutien numérique individuel

Gratuit

Espace Welcome

OU
de 16h à 17h

De 15h
à 16h30

Plaisir de chanter

Gratuit

Ehpad César-Geoffroy - 15, rue César-Geoffroy

Bus 3, arrêt ESA ou bus 9, arrêt César Geoffroy

jeudi 13 juin

De 10h
à 12h

Atelier créatif : bracelets brésiliens

3,20 € / 4 €

Espace Welcome



De 10h
à 16h

Sport et bien-vieillir en Anjou

Gratuit

Organisé par la Maison Départementale de L'Autonomie : informations pour bien vivre chez soi en bonne santé. Sans inscription.



Maison Départementale de l'Autonomie - 6, rue Jean-Lecuit

Bus 6, arrêt Lecuit

De 14h
à 17h

Randonnée sportive à Mûrs-Érigné - 12,5 km

Gratuit

RDV à l'arrêt Château d'Érigné, bus 3



jeudi 13 juin

De 15h
à 17h

Georges Brassens : l'histoire et l'interprétation de ses chansons

Avec Jules Moreau, chanteur et guitariste.
Pour découvrir ou redécouvrir la vie et l'œuvre
cet éternel gratteur de guitare.

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

**Tarif Angers /
Hors Angers**

7,90 € / 9,90 €



De 15h
à 17h30

Loto

Espace Welcome

3,20 € / 4 €

De 16h
à 19h

Forum : l'habitat intergénérationnel

Vous disposez d'une chambre libre pour un jeune ?
venez rencontrer des professionnels qui peuvent
vous accompagner. Témoignages et échanges autour
d'un cocktail. Inscriptions au 02 41 73 37 00.

Relais mairie Belle-Beille – place Beaussier

Gratuit



Vendredi 14 juin

De 10h30
à 12h

Visite guidée des coulisses du Théâtre de l'Hôtel de ville de Saint-Barthélémy-d'Anjou

1, rue Jean-Gilles
Bus 2, arrêt Jules Ferry

Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 9h35

Gratuit



De 12h45
à 14h30

Déjeuner à l'Habitat Jeunes David-d'Angers

22, rue David-d'Angers

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

11,20 € / 14 €

De 14h30
à 16h

Initiation au football en marchant et au foot fit

Avec l'association Foot2Coeur.

POUR TOUS

Angers SCO Futsal - 2, rue du Colombier

Bus 8, arrêt Mongazon ou bus 1,
arrêt Saumuroise

Gratuit



Tous en bus sur inscription : RDV à l'espace Welcome à 13h45

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 14 juin

De 15h
à 17h

Jouer seul aux cartes : initiation aux patiences et réussites

Animée par Patrick, bénévole.

Espace Welcome

Gratuit

Dimanche 16 juin

De 15h
à 16h30

Le printemps du mail : Concert du groupe Layon Jazz Band

RDV devant le kiosque du jardin du Mail.

Bus 5 ou 11, arrêt Mail ou tram A, arrêt Hôtel de ville

Gratuit

Lundi 17 juin

De 15h
à 17h

Pause & moi : un atelier bien-être alliant Tai Chi, auto- massage et yoga des yeux

Espace Welcome

5,70 € / 7,20 €



De 15h
à 17h30

Les olympiades de la forme

Animées par Julia, stagiaire.

RDV devant la pyramide du lac de Maine.

1, avenue du Lac-de-Maine

Bus 6, arrêt Lac de Maine Nautique

Gratuit

Angers en route
vers les Jeux

Mardi 18 juin

De 9h à 12h
ET
de 14h à 16h30

Premier jour des inscriptions au programme de juillet

Espace Welcome

Espace du bien vieillir Robert-Robin

Résidence autonomie Les Justices

Résidence autonomie Monplaisir

Relais-mairie de Belle-Beille

Gratuit

Date réservée
aux Angevins

Tarif Angers /
Hors Angers

Mercredi 19 juin

De 9h30
à 10h30
OU
de 11h à 12h

Soutien numérique individuel
Espace Welcome

Gratuit

De 11h
à 18h

**Déjeuner et visite guidée
du musée Robert-Tatin en Mayenne**

43,30 € / 54,30 €



Au menu : terrine du pêcheur,
filet mignon de porc sauce forestière, fromages,
assiette gourmande.

**RDV devant l'espace du bien-veillir
Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII**
Tram A ou C, arrêt Jean XXIII

De 12h
à 14h

Déjeuner au restaurant

16,70 € / 20,90 €

L'Hostellerie du Bon Pasteur
18, rue Marie-Euphrasie-Pelletier

Bus 5 ou 6 arrêt Le Quai ou tram B ou C - arrêt Le Quai

De 15h
à 17h

**Culture générale :
initiation à la langue et aux cultures
hispaniques**

Gratuit

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

De 15h
à 17h30

Loto

3,20 € / 4 €

Espace Welcome

Tous en tram Inversé sur inscription :
RDV à l' Espace du bien-veillir Robert-Robin à 14h15

Jeudi 20 juin

De 10h à
12h

Atelier photo : votre portrait

1,70 € / 2,20 €

Participez à une séance photo pour décorer l'espace Welcome
et recevez votre portrait.

Espace Welcome

Tarif Angers /
Hors Angers

Jeudi 20 juin

De 10h
à 12h

Balade et papotage à Montreuil-Juigné, sur les bords de la Mayenne

Bus 7, arrêt Juigné Camping

● Tous en bus : RDV à l' espace Welcome à 8h40

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 espace Welcome à 9h40



De 15h
à 18h30

Fêtons l'été ensemble : surprise des animateurs - spectacle musical burlesque

11,20 € / 14 €

Avec Radi'Oh làlà et *dancing* animé
par les animateurs.

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Bus 2 ou 7, arrêt République



Vendredi 21 juin

De 10h
à 12h

Atelier créatif : vase en bâton de glace

Avec Ghislaine, bénévole.

Espace Welcome



3,20 € / 4 €

De 11h
à 12h

L'atelier Chant Chorale fête la musique

Gratuit

Maison de quartier Quart'ney , 5-9 Rue Ernest-Eugène-Dubois

Bus 10, arrêt place Ney

De 15h
à 16h30

Visite virtuelle et tactile du muséum des sciences naturelles

Gratuit

Animée par Léo Tessier, médiateur culturel.

Résidence autonomie Grégoire-Bordillon

45, place Grégoire-Bordillon

Tram B ou C, arrêt Le Quai

Tarif Angers /
Hors Angers

Vendredi 21 juin

De 15h
à 17h

Jeux de cartes : belote, tarot, rami
Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 17h

**Balade et visite de la ferme,
découverte du métier de boulanger
et de la fromagerie – 3 km**

Gratuit



Ferme de la Grande-Houssaie, chemin de la Houssaie à Beaucouzé

Bus 2, arrêt Rouairie - navette prévue jusqu'au lieu de l'animation

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

Dimanche 23 juin

De 15h
à 17h

**Les dimanches à la Roseraie : chorale
Cœur d'homme de la Roseraie**

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 vieillir Robert-Robin - 16 bis, avenue Jean-XXIII

Tram A ou C, arrêt Jean XXIII

Lundi 24 juin

De 14h
à 15h30
OU
de 15h45 à
17h15

**Atelier numérique :
utiliser une application GPS telle que
Google Maps ou Waze**

Gratuit

Résidence autonomie Monplaisir - 14, boulevard Robert-Schuman

Tram B, arrêt Monplaisir

De 15h
à 16h30

La dictée d'Angers seniors animation
Résidence autonomie Saint-Michel
87, rue Lardin-de-Musset

Gratuit

Bus 4, arrêt Musset

De 15h
à 17h

Que faire à Angers en juillet ?

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



Mardi 25 juin

Tarif Angers /
Hors Angers

De 7h45
à 20h15

Journée libre aux Sables d'Olonne

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

11,20 € / 14€



De 9h30
à 12h

Café et papotage

Sans inscription.
Espace Welcome

Gratuit



De 14h
à 15h30
OU
de 15h45
à 17h15

Apprendre à faire le contrôle technique et le réglage de son vélo

Venir avec son vélo.
Salle Quéré - 5, rue du Musée
Bus 2 ou 7, arrêt Sainte - Croix



Gratuit



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

3,20 € / 4€



De 15h
à 17h

Découverte de la gestion des risques des inondations en Anjou, avec jeux sur tablettes

Animée par Élodie Guttirez, animatrice environnement.

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

Gratuit

De 15h
à 17h

Jeux de société

Sans inscription. Dans la limite de places disponibles.

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

Gratuit



De 15h
à 17h30

Les anniversaires en chanson

Avec Yoann Monnier, chanteur.

OUVERT À TOUS
Espace Welcome

7,90 € / 9,90 €

Mercredi 26 juin

De 10h
à 12h

Balade à la découverte des oiseaux nicheurs du lac de Maine

Animée par Jean-Paul, bénévole.

RDV arrêt de bus Lac de Maine Nautique, bus 6

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

Gratuit



De 10h
à 12h

Jouons avec les mots

Espace Welcome

Gratuit

De 15h
à 16h30

Atelier floral : composition verticale avec structure en bois

Espace Welcome

5,70 € / 7,20 €



Jeudi 27 juin

De 9h
à 18h

Balade à vélo entre Loire et marais d'Authion - 44 km

**RDV devant la résidence autonomie Bellefontaine
2, rue de la Rame**

Tram B, arrêt Conservatoire

5,70 € / 7,20 €



De 12h30
à 16h30

Pique-nique, balade et/ou jeux de société

Sans inscription. Dans la limite des places disponibles.

Espace Welcome

Gratuit



De 15h
à 16h30

Reportage en direct : les maisons à pan de bois d'Angers

**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

Jeudi 27 juin

Tarif Angers /
Hors Angers

De 15h
à 17h

Conférence et échanges : préserver sa santé mentale au fil de l'âge

Animée par Cécile Chauveau-Deslandes, infirmière et Laura Prouveur, psychologue.

Maison pour Tous de Monplaisir – 3, rue de l'Écriture
Tram B, arrêt Europe

3,20 € / 4 €

Vendredi 28 juin

De 10h30
à 11h45

Café littéraire : lecture et partage

Gratuit

Bibliothèque Annie-Fratellini – 2, mail Clément-Pasquereau
Bus 7, arrêt Jérusalem

De 12h
à 16h30

Déjeuner à la résidence et animations libres

10 €



Boissons non comprises.

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

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

De 14h
à 16h30

Bowling et rafraîchissement au salon 11,20 € / 14 €

Silverbowl - avenue Paul-Prosper-Guilhem à Beaucouzé
Bus 4, arrêt l'Hoirie

Tous en bus sur inscription : RDV espace Welcome à 13h10

De 14h45
à 17h

Concours de belote avec lots à gagner 3,20 € / 4 €

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, arrêt Le Quai



De 15h
à 17h30

Dancing

Animé par Freddy Bignon, *disc-jockey*.

Centre Jacques-Tati - 5, rue Eugénie-Mansion

Bus 2 ou 6, arrêt Chapelle Belle Beille ou tram,
arrêt Élysée

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



5,70 € / 7,20 €

Les activités bien-être hebdoma

Tarif Angers /
Hors Angers

Lundi:

De 10h30
à 11h30

Gym en ville

Les 3, 10, 17 et 24 juin

RDV kiosque du jardin du Mail

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

3,20 € / 4 €
(la séance)

De 11h
à 12h

Réveil corporel

Les 3, 10, 17 et 24 juin

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

Bus 4, arrêt Lutin

3,20 € / 4 €
(la séance)

De 15h
à 16h45

Marche tonique - 6 km

Le 3 juin : Montreuil-Juigné

RDV arrêt Mastelle, bus 7

Le 10 juin : Parc des Poumons-verts

RDV 6, avenue Salvador-Allende

Bus 3, arrêt Avrillé Adézière

Le 17 juin : Lac de Maine

RDV Parking du camping du lac de Maine

Bus 6, arrêt camping lac de Maine

Le 24 juin : Parc de Pignerolle

RDV devant le centre aquatique la Baleine Bleue
à Saint-Barthélemy-d'Anjou

Bus 2, arrêt Saint Barthélémy - Venaiserie

3,20 € / 4 €
(la séance)



Mardi :

De 9h30
à 10h30
OU
de 10h45
à 11h45

Atelier mémoire

Les 4, 11, 18 et 25 juin

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 6, 13, 20 et 27 juin

Hôtel de la Godeline - 73, rue Plantagenêt

Bus 2 ou 7, arrêt République

3,20 € / 4 €
(la séance)

Vendredi :

De 9h30
à 10h30

Lombal Gym

Les 7, 14, 21 et 28 juin

Espace Welcome - salle Saint-Martin basse

3,20 € / 4 €
(la séance)

De 10h
à 11h30

Chant choral

Les 7, 14, 21 et 28 juin

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

Bus 4, arrêt Lutin

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