

# Bords de *Maine*

• *Bien vieillir à Angers, tout un programme pour les retraités* •

**Regard sur :**  
**Le tri des déchets**  
**à la Résidence Les Justices.**

« *Soleils d'été* »  
À l'affiche



T. Bonnet

## Edito

Trier ses déchets est un geste important de la vie quotidienne. C'est même un geste primordial, que tous ensemble il nous faut répéter chaque jour. Les jeunes générations sont les premières concernées, car c'est de leur Terre et de celle de leurs futurs enfants dont il s'agit ; ils ont l'obligation de la préserver du mieux qu'ils le peuvent avant de la léguer. Les aînés, eux, se doivent d'être exemplaires dans cette démarche à la fois civique et environnementale. L'initiative prise par les résidents du foyer des Justices est en tout point remarquable. Après la mise en place du tri par les agents d'entretien, ils ont suivi une formation afin de se mettre au diapason du personnel de l'établissement, aidé en cela par le Conseil de vie sociale de la résidence. Plusieurs groupes de travail ont débattu de façon ludique de la nécessité qu'il y a de trier les déchets. Plus de 80 % des pensionnaires s'y étaient inscrits. C'est dire leur implication et leur conscience face à un vrai enjeu de société. Et cela souligne, si besoin en était, leur citoyenneté.

**Christophe Béchu**

Maire d'Angers

## Regard sur

# Le tri des déchets

### TÉMOIGNAGE

« *Le tri des déchets : des résidents impliqués* »

HENRI LUCON, PRÉSIDENT DU CONSEIL DE VIE SOCIALE DE LA RÉSIDENCE DES JUSTICES REVIENT SUR LE TEMPS FORT QU'IL A CONSTITUÉ LA MISE EN ŒUVRE DU TRI DES DÉCHETS AU SEIN DU FOYER LOGEMENT.

**D**epuis très longtemps, je suis sensibilisé à la problématique environnementale et particulièrement à la gestion des déchets.

Quand la Directrice de la Résidence a soumis au Conseil de Vie Sociale, dont je suis le Président, l'idée d'impliquer les résidents sur la gestion du tri des déchets, j'ai immédiatement répondu présent.

**L'ensemble du Conseil de Vie Sociale (CVS) de la résidence s'est investi pleinement dans la démarche du tri des déchets.**

Nous sommes quatre membres élus au sein du CVS, notre rôle est de faire remonter à la Direction, les interrogations voire les dysfonctionnements repérés par les résidents.

**L'objectif était d'informer et de former les résidents au tri des déchets** en cohérence avec la démarche menée par les agents pour le tri en salle de restauration.



Pour être au plus près des résidents, nous avons constitué des petits groupes de réflexion par étage. Ces groupes étaient animés par les membres du CVS. Pour dynamiser notre action et favoriser la convivialité, nous avons créé un jeu dont le principe majeur était d'identifier le container en fonction du produit à jeter.

J'ai été particulièrement touché par l'implication des résidents qui se sont sentis concernés par ces démarches de préservation de l'environnement.

**Cette action fut un succès, je me sentais déjà très bien ici, le tri des déchets n'a fait qu'accroître ce sentiment.**

Edition : Ville d'Angers, CS 80011, 49020 ANGERS CEDEX 02 |  
Directeur de la publication : Christophe Béchu | Réalisation :  
Direction Information-Communication | Rédaction : CCAS,  
coordonnée par Claudine Chanal | Contact rédaction : 02 41 05  
49 89 | Photo de Une : Service animation et vie sociale | Photos :  
voir crédits Conception graphique et maquette : Insertimage  
| Impression : Connivence, papier Cocoon Silk 100% recyclé  
produit en Pays-de-la-Loire | Tirage : 8 000 exemplaires |  
Dépôt légal : à parution | I.S.S.N : 1145-3664

# à la résidence des Justices

## POUR ALLER + LOIN

### LA RÉSIDENCE DES JUSTICES PREND LE TRI DES DÉCHETS AU SÉRIEUX !

APRÈS LA MISE EN PLACE DU « TRI DES DÉCHETS » PAR LES AGENTS DE LA RÉSIDENCE DES JUSTICES, LES ANCIENS ONT SUIVI CETTE DYNAMIQUE.

LE NOUVEAU CONSEIL DE VIE SOCIALE (CVS), EN PLACE DEPUIS NOVEMBRE 2014, A PRIS L'INITIATIVE D'INFORMER ET DE FORMER LES RÉSIDENTS AU TRI DES DÉCHETS AFIN D'ÊTRE EN ADÉQUATION AVEC LA DÉMARCHE DU PERSONNEL DE L'ÉTABLISSEMENT.

**A** fin d'être au plus près et à l'écoute des 80 familles de l'établissement, des petits groupes ont été constitués et des temps de rencontre ont été planifiés entre le 26 mars et le 23 avril 2015.

La plupart des résidents, des familles et du personnel a participé à cette initiative. Sept groupes de travail ont débattu autour du « Bien trier est essentiel » à l'aide d'un jeu dont les règles ont été remises en amont aux participants.

Le taux de participation a été de 80%. Les groupes se sont réunis dans une ambiance conviviale et riche d'échanges. Chacun a pu mesurer l'intérêt de ce tri tant au niveau des résidents que celui des agents. Cela a permis, à chacun, de comprendre notamment les raisons pour lesquelles il arrive parfois que les containers ne soient pas vidés en l'absence de tri. Chaque participant est reparti avec une affiche « Mémo du tri ».

Les membres du CVS s'engagent à rester quotidiennement attentifs pour mesurer l'impact de cette démarche et la poursuivre dans le temps. Un bilan sera à nouveau effectué après l'été dont les résultats seront communiqués lors du prochain CVS prévu à l'automne.



## LE CHIFFRE

# 3,187 millions

De tonnes de déchets ménagers recyclés chaque année en France.

## REMERCIEMENTS

La Directrice, Madame BRU, et son équipe, remercient tous les résidents d'avoir participé, dans la bonne humeur, à cette action.

# Agenda

en Juin



*A l'affiche*

## « Soleils d'été »... Tout un programme !

« PASSEZ VOS VACANCES SUR ANGERS, C'EST VOUS GARANTIR UN BEL ÉTÉ »

Comme chaque été, la ville d'Angers porte une attention particulière à tous les retraités et personnes âgées qui ne partent pas en vacances et passent l'été sur Angers ! C'est parfois une période synonyme de solitude et d'isolement.

Ainsi, le Centre Communal d'Action Sociale propose un panel d'activités permettant à chaque retraité de vivre des instants conviviaux et riches en rencontres.

Chacun peut trouver son bonheur grâce à des activités variées, un accompagnement renforcé, des tarifs accessibles, des activités tous les jours y compris le week-end.

Tout un programme vous est proposé, des sorties, des jeux, des spectacles, des ateliers.

Ce dispositif est soutenu par de nombreux bénévoles et partenaires locaux.

### 26 JUIN : OUVERTURE DE « SOLEILS D'ÉTÉ »

Venez découvrir les animations de l'été en musique et en chansons. Après-midi animé par le groupe Gaël OGER.

- **Où ?** Centre Jacques Tati - Bus n°1 : arrêt Chapelle (Belle Beille)
- **Quand ?** Vendredi 26 à 14h30
- **Combien ça coûte ?** 4,50 €



## UNE RETRAITE ACTIVE, UNE RETRAITE RÉUSSIE !

*Vous retrouverez, chaque mois, dans votre mensuel Bords de Maine, des temps d'information, d'échanges mais aussi de rencontres...*

### 5 JUN Je m'informe

Vous êtes à la retraite et vous avez du temps libre. Vous vous questionnez sur ce que vous pourriez faire pour vous occuper, rendre service, vous divertir... Nous vous proposons une matinée de découverte sur les activités et animations : loisirs, prévention santé, découverte d'initiative, d'associations... autour d'échanges avec des professionnels ainsi que des retraités.

- **Où ?** Espace Welcome
- **Quand ?** Vendredi 5 juin à 10h
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

### 12 JUN Je m'engage

Vous avez envie de vous investir dans un projet ou dans la vie d'une association, des professionnels et des retraités bénévoles répondront à vos questionnements sur l'engagement bénévole. Vous serez guidé vers des actions et des projets qui correspondent au mieux à vos disponibilités et vos centres d'intérêts.

- **Où ?** Espace Welcome
- **Quand ?** Vendredi 12 juin à 9h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

3  
JUN

10  
JUN

17  
JUN

## Stage « Ressource des aidants » : marche nordique

Marche active soutenue par l'utilisation des bâtons pour reprendre ou poursuivre une activité physique soutenue. Inscription obligatoire aux 3 séances et renseignements au 02 41 24 15 26.

- **Où ?** Parc de Balzac (sur le parking près de l'horloge du Front de Maine)
- **Quand ?** Les mercredi 3 - 10 - 17 de 10h30 à 11h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

8  
JUN

## « Entr'aidants » : Quelle place pour la famille dans un EHPAD ?

Comment créer une relation de confiance, de partenariat et d'écoute avec les professionnels soignants dans le respect des places de chacun ? Inscription et renseignements au 02 41 24 15 26.

- **Où ?** Espace Robert Robin
- **Quand ?** Lundi 8 de 14h30 à 16h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

10  
JUN

## Fêtons la musique

Résidence des Justices

- **Quand :** Mercredi 10 à 15h • **Tarif :** 2,25 €

11  
JUN

## « Monalisa » : Angers, Cholet, Saumur des acteurs de la lutte contre l'isolement

Vous êtes un acteur de la MOBilisation NAtionale contre L'ISolement des Agés (MONALISA), nous vous convions à une rencontre autour d'initiatives locales et départementales. Ce sera l'occasion pour les partenaires et les bénévoles de se projeter collectivement sur de nouvelles perspectives. En présence des jeunes d'Unis-Cité pour leurs projets « Une visite, un sourire » et « Passeurs de mémoire ».

- **Où ?** ESEO – 10, boulevard Jeanneteau (Hauts de Saint-Aubin)  
Tram arrêt Jean Moulin
- **Quand ?** Jeudi 11 à 14h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

11  
JUN

## Concours de belote

Résidence Bellefontaine

- **Quand :** Jeudi 11 à 15h • **Tarif :** 2,25 €



19  
JUN

## J'agis

Nous vous proposons de réfléchir ensemble sur une action expérimentale pour organiser des sorties à plusieurs (cinéma, théâtre, exposition, restaurant...).

- **Où ?** Espace Welcome
- **Quand ?** Vendredi 19 juin à 10 h
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

22  
JUN

## Je découvre

**Le Secours Populaire** - Cette association à but non lucratif est particulièrement attentive aux problèmes d'exclusion. En complément, des distributions alimentaires ou textiles, de nombreuses activités solidaires sont engagées grâce au soutien de bénévoles. Venez à la rencontre de ces femmes et ces hommes dynamiques et motivés.

- **Où ?** 22 rue du Maine - Angers
- **Quand ?** Lundi 22 juin - De 10 h à 12 h
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

26  
JUN

## Je "Bords de Maine/café"

Nous vous proposons un rendez-vous convivial pour vous faire découvrir les animations mensuelles du Bords de Maine et vous aider dans vos choix de loisirs. A l'issue de cette présentation, vous pourrez également réserver vos animations en avant-première.

- **Où ?** Espace Welcome
- **Quand ?** Vendredi 26 juin à 10h
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

15  
JUN

## Prendre soin de la qualité de votre air intérieur

Comment la qualité de l'air intérieur et vos actions quotidiennes liées à l'environnement peuvent avoir un bénéfice sur votre santé ? En collaboration avec la Direction Santé Publique de la Ville d'Angers.

- **Où ?** Espace Robert Robin • **Quand ?** Lundi 15 à 14h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

16  
JUN

## Mémoire du XXème siècle : 1986

Alain Bernier, animateur, vous relatera les événements les plus marquants dans les domaines politiques, sportifs, artistiques, scientifiques, sans oublier les « faits divers ».

- **Où ?** Salle Audiovisuelle à l'hôtel de ville (entrée par le parvis)
- **Quand ?** Mardi 16 à 14h15
- **Combien ça coûte ?** 225€

17  
JUN

## Concours de belote suivi d'un goûter

Résidence Bordillon

- **Quand :** Mercredi 17 à 14h45 • **Tarif :** 3,20 €

17  
JUN

## Tapisserie « De Picasso à Messager »

En compagnie d'un médiateur qui vous guide et accompagne votre regard, découvrez les œuvres de ce parcours chronologique et historique sur l'univers de la tapisserie moderne et du textile contemporain.

Cette exposition vous présente la diversité des démarches d'artistes de renom et l'évolution dans les recherches formelles et dans l'exploration des matériaux.

- **Où ?** Musée de la Tapisserie Contemporaine, 4 bd Arago
- **Quand ?** Mercredi 17 à 14h15
- **Combien ça coûte ?** 4,50 €

18  
JUN

## Rencontre avec Ako Wilson, artiste-peintre au Burkina-Faso

Dans le cadre d'une exposition sur le Burkina-Faso, venez échanger avec l'artiste peintre Ako Wilson. A travers ses toiles, il vous parlera de la vie quotidienne au village et vous fera des démonstrations de peinture au café.

- **Où ?** Espace Welcome
- **Quand ?** Jeudi 18 juin à 14h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

# Menus *de mai*



VOUS TROUVEREZ DANS CE NUMÉRO LES MENUS DU MOIS DE JUIN. LE SERVICE RESTAURATION VOUS PROPOSERA ENTRE AUTRE : « MIGNON DE PORC SAUCE MATIGNON », « CRÈME CARAMEL AU BEURRE SALÉ », « LASAGNES AU BŒUF » FABRIQUÉS PAR NOS CUISINIERS. N'OUBLIONS PAS LES DOUCEURS DE SAISON : MELON, CERISES, FRAISES, NECTARINE... LE SERVICE RESTAURATION VOUS SOUHAITE BON APPÉTIT !

**U**n large choix de menus vous est proposé tout au long de l'année, dans les résidences pour personnes âgées, ouvertes à tous les retraités, ainsi que pour le portage de repas à domicile (*coordonnées page 15*). Afin de prendre en compte vos envies et/ou vos aversions, des plats de remplacements vous sont proposés. Pour plus de renseignements sur cette carte de remplacement et ses modalités de mise en oeuvre, vous pouvez contacter le service de soutien à domicile au 02 41 44 37 87.

## > RETRAITÉS RÉSIDANT À ANGERS

### Tarifs

Déjeuner : ticket à l'unité : 8,40 € / tickets vendus par 10 : 7,85 € Dîner : 5,90 €

> GROUPE À PARTIR DE 10 PERSONNES : 9,85 €

> BOISSON OU CAFÉ : 0,75 €

> PORTAGE DES REPAS À DOMICILE : déjeuner : 8,55 € - déjeuner et dîner : 12,80 €

## La recette du mois

### Crème de caramel au beurre salé

#### Confiserie

Facile



Abordable



#### • Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 10 de morceaux de sucre
- 15 g de beurre salé
- 4 cuillères à soupe de lait

#### • Préparation : 30 min

- > Si vous souhaitez faire une grande quantité de caramel au beurre salé procédez en plusieurs fois, c'est plus facile!
- > Mouiller les morceaux de sucre sous un petit filet d'eau et les placer dans une casserole à fond épais.
- > Y ajouter le beurre.
- > Faire fondre le beurre et le sucre sur feu doux. Lorsque le beurre est fondu faire bouillir à feu moyen jusqu'à l'obtention d'un caramel roux.
- > Arrêter la cuisson avec le lait.
- > Remettre sur feu doux jusqu'à obtention d'une crème homogène à consistance moyennement liquide (celle du miel liquide). Si besoin renouveler l'opération.
- > Laisser refroidir dans un bocal.



**SEM 23** *Semaine du*  
**1<sup>er</sup> au 7 juin**

**LUNDI 1<sup>ER</sup>**

**Déjeuner**

Radis beurre

**Andouillette à la dijonnaise**  
**Pommes de terre persillées**

Fromage • Compote pomme framboise

**Dîner**

Potage légumes

**Panier niçois**

**Salade**

Fromage • Banane

**MARDI 2**

**Déjeuner**

Betteraves ciboulette

**Boul'boeuf sauce échalotes**  
**Haricots verts sautés**

Fromage • Pêche

**Dîner**

Potage cresson

**Bouchée aux fruits de mer**

**Salade**

Fromage • Fromage blanc et confiture

**MERCREDI 3**

**Déjeuner**

Melon

**Côte de porc aux herbes**

**Flageolets**

Fromage • Yaourt aux fruits

**Dîner**

Potage crécy

**Filan de légumes**

**sur concassé de tomates**

Fromage • Compote pomme ananas

**JEUDI 4**

**Déjeuner**

Riz niçois

**Cuisse de poulet au jus**

**Brunoise de légumes à la provençale**

Fromage • Chou vanille

**Dîner**

Crème d'oseille

**Gratin dauphinois**

**Salade**

Fromage • Nectarine

**VENDREDI 5**

**Déjeuner**

Céleri rémoulade

**Filet de colin sauce oseille**

**Semoule aux légumes**

Fromage • Mirabelles au sirop

**Dîner**

Potage légumes

**Roulé de jambon macédoine**

Fromage • Entremets café

**SAMEDI 6**

**Déjeuner**

Concombres à la crème

**Paupiette de veau forestière**

**Coquillettes**

Fromage • Fraises au sucre

**Dîner**

Velouté poireaux pommes de terre

**Tomate farcie**

Fromage • Pruneaux au thé

**DIMANCHE 7**

**Déjeuner**

Surimi sauce cocktail

**Mignon de porc sauce cidre**

**Carottes parisiennes**

Fromage • Crème caramel au beurre salé

**Dîner**

Bouillon de pâtes alphabet

**Oeufs pochés**

**Epinards à la crème**

Fromage • Gâteau de riz

VBF : Viande Bovine Française



**SEM 24** *Semaine du*  
**8 au 14 juin**

**LUNDI 8**

**Déjeuner**

Pamplemousse

**Hoki au jus provençal**

**Pommes de terre au beurre**

Fromage • Crème dessert café

**Dîner**

Potage poule/vermicelles

**Salade de tomate**

**et museau vinaigrette**

Fromage • Compote pomme abricot

**MARDI 9**

**Déjeuner**

Melon

**Aiguillette de poulet marinée au citron**

**Salsifis persillés**

Fromage • Yaourt aromatisé

**Dîner**

Consommé de boeuf

**Salade tiède de pommes de terre**

**et harengs**

Fromage • Poires au sirop

**MERCREDI 10**

**Déjeuner**

Maquereaux au vin blanc

**Rôti de boeuf sauce béarnaise**

**Macaronis**

Fromage • Nectarine

**Dîner**

Potage légumes

**Omelette au fromage**

**Salade**

Fromage • Gélifié vanille

**JEUDI 11**

**Déjeuner**

Taboulé

**Sauté de dinde aigre douce**

**Poêlée de céleri**

Fromage • Mousse au chocolat

**Dîner**

Potage légumes

**Salade strasbourgeoise**

Fromage • Kiwi

**VENDREDI 12**

**Déjeuner**

Carottes vinaigrette

**Paupiette de saumon**

**Bouquet breton**

Fromage • Semoule au lait

**Dîner**

Potage légumes

**Sot l'y laisse**

**Lentilles soubises**

Fromage • Petits suisses

**SAMEDI 13**

**Déjeuner**

Terrine de légumes sauce crème

**Boudin noir**

**Purée aux 2 pommes**

Fromage • Fraises au sucre

**Dîner**

Velouté d'asperges

**Quiche lorraine**

**Salade**

Fromage • Compote pomme coing

**DIMANCHE 14**

**Déjeuner**

Pâté en croûte

**Navarin d'agneau**

**Printanière de légumes**

Fromage • Tarte au citron

**Dîner**

Potage légumes

**Jambon blanc beurre**

**Coquillettes**

Fromage • Pêche

VBF : Viande Bovine Française



SEM  
25Semaine du  
15 au 21 juin

## LUNDI 15

## Déjeuner

Champignons à la crème d'ail  
**Cuisse de pintade au jus**  
**Petits pois au jus**

Fromage • Fromage blanc au sucre

## Dîner

Potage légumes  
**Pain perdu**  
**Salade**

Fromage • Tapioca au lait

## MARDI 16

## Déjeuner

Tarte au fromage  
**Jambon à l'ananas**  
**Coeurs de céleri**

Fromage • Compote pomme pruneau

## Dîner

Potage santé  
**Terrine de poisson aux épinards**  
Fromage • Nectarine

## MERCREDI 17

## Déjeuner

Tomate à l'huile d'olive  
**Poitrine de veau farcie**  
**Coquillettes**

Fromage • Entremets citron

## Dîner

Potage légumes  
**Rôti de porc**  
**Julienne de légumes vinaigrette**

Fromage • Cocktail de fruits au sirop

## JEUDI 18

## Déjeuner

Melon  
**Tournedos de dinde**  
**sauce normande**  
**Duo de courgettes**

Fromage • Chou à la vanille

## Dîner

Potage à la crème de fromage  
**Gratin hongrois**  
Fromage • Gélifié nappé caramel

## VENDREDI 19

## Déjeuner

Saucisson à l'ail et beurre  
**Brandade de poisson**  
**Salade**

Gouda • Fraises

## Dîner

Potage légumes  
**Oeufs pochés**  
**Ratatouille**

Fromage • Compote de pommes

## SAMEDI 20

## Déjeuner

Céleri saveur crabe  
**Boeuf carottes**  
Fromage • Riz au lait BIO

## Dîner

Velouté de cresson  
**Tortis à la carbonara**  
Fromage • Ananas au sirop

## DIMANCHE 21

## Déjeuner

Terrine de légumes sauce ciboulette  
**Mignon de porc sauce matignon**  
**Pommes grenaille**

Fromage • Carré abricot

## Dîner

Potage crécy  
**Salade de haricots verts**  
**au blanc de poulet**

Fromage • Pêche

VBF : Viande Bovine Française

SEM  
26Semaine du  
22 au 28 juin

## LUNDI 22

## Déjeuner

Salade de haricots blancs sauce ravigote  
**Escalope de dinde**  
**au jus parfumé au basilic**  
**Poêlée de légumes**

Fromage • Compote pomme cassis

## Dîner

Velouté de bolets  
**Purée Mont d'Or**  
**Salade**

Fromage • Nectarine

## MARDI 23

## Déjeuner

Melon  
**Steak haché charolais**  
**sauce marchand de vin** • **Frites \***  
**Salade**

Fromage • Entremets pistache

## Dîner

Potage légumes  
**Jambon beurre**  
**Cardes persillées**

Fromage • Pomme cuite

## MERCREDI 24

## Déjeuner

Salade de pommes de terre au thon  
**Omelette**  
**Champignons poêlés**

Fromage • Abricots

## Dîner

Potage légumes  
**Lasagnes de boeuf maison**  
**Salade**

Fromage • Crème dessert praliné

## JEUDI 25

## Déjeuner

Concombres à la crème  
**Chipolatas**  
**Haricots beurre sautés**

Fromage • Glace vanille fraise \*\*

## Dîner

Crème d'oseille  
**Tarte aux légumes**  
**Salade**

Fromage • Cerises

## VENDREDI 26

## Déjeuner

Tomate vinaigrette  
**Coeur de merlu sauce hollandaise**  
**Mousseline crécy**

Fromage • Pêches au sirop

## Dîner

Potage légumes  
**Salade de chou fleur**  
**et oeuf dur vinaigrette**

Fromage  
Bouillie chocolat façon grand mère

## SAMEDI 27

## Déjeuner

Macédoine mayonnaise  
**Cuisse de poulet**  
**Riz aux légumes**

Fromage • Fraises

## Dîner

Bouillon de volaille  
**Galantine**  
**Brunoise de légumes**

Fromage • Yaourt nature BIO

## DIMANCHE 28

## Déjeuner

Mousson de canard  
**Sauté de veau aux fruits secs**  
**Purée de céleri**

Fromage • Paris-Brest

## Dîner

Potage légumes  
**Assiette de la mer**  
**Salade**

Fromage • Compote pomme vanille

Portage : VBF : Viande Bovine Française  
\* pommes chateau \*\* crème aux oeufs



SEM 27 **Semaine du**  
**29 juin au 5 juillet**

**LUNDI 29**

**Déjeuner**

Betteraves vinaigrette

**Sot l'y laisse**

**Pâtes papillons**

Fromage • Crème au pain d'épices

**Dîner**

Potage légumes

**Museau vinaigrette**

**Salade de haricots verts vinaigrette**

Fromage • Abricots

**MARDI 30**

**Déjeuner**

Melon

**Langue de boeuf sauce charcutière**

**Pommes vapeur**

Fromage • Ananas au sirop

**Dîner**

Potage argenteuil

**Gratin de courgettes**

Fromage • Petits suisses

**MERCREDI 1<sup>ER</sup>**

**Déjeuner**

Tarte aux poireaux

**Rôti de boeuf sauce béarnaise**

**Salsifis persillés**

Fromage • Pêche

**Dîner**

Potage st germain

**Salade méditerranéenne**

Fromage • Riz au lait

**JEUDI 2**

**Déjeuner**

Pâté de foie

**Escalope de dinde au jus**

**Purée isabelle**

Fromage • Liégeois café

**Dîner**

Potage légumes

**Jambon beurre**

**Pomme robe**

Fromage • Poire

**VENDREDI 3**

**Déjeuner**

Céleri rémoulade

**Hoki grill à l'huile d'olive**

**Carottes persillées**

Fromage • Compote pomme fraise

**Dîner**

Potage légumes

**Quenelles de veau forestière**

**Salade**

Fromage • Pruneaux au sirop

**SAMEDI 4**

**Déjeuner**

Terrine de légumes sauce ciboulette

**Tajine d'agneau**

**Semoule couscous**

Fromage • Cerises

**Dîner**

Velouté poireaux / PdeTerre

**Oeufs brouillés**

**Piperade**

Fromage • Entremets caramel

**DIMANCHE 5**

**Déjeuner**

Pâté en croûte

**Couronne de sole provençale**

**Epinards au beurre**

Fromage • Crumble fraise framboise

**Dîner**

Bouillon pâtes alphabet

**Croque monsieur**

**Salade**

Fromage • Mirabelles au sirop

VBF : Viande Bovine Française

# Appel à bénévoles

## « Soleils d'été » :

### renforcer la Lutte contre l'isolement.

Afin de permettre aux personnes retraitées et âgées qui restent sur Angers de passer un été agréable et favoriser les rencontres conviviales, le CCAS met en place différentes actions dans le cadre de « Soleils d'été » : animations, sorties, visites à domicile... Autant de projets qui alimentent et contribuent au développement du dispositif Monalisa (Mobilisation National de la lutte contre l'isolement) dont la ville d'Angers est signataire.

Le soutien de personnes bénévoles permet d'offrir des services plus adaptés au public âgé. Vous avez un peu de temps à donner cet été, venez nous rejoindre le mardi 2 juin à 10 h à l'Espace Welcome.

## Cyber-seniors.

Vous possédez un smartphone, une tablette ; vous êtes un simple utilisateur, vos conseils et votre aide sont les bienvenus. L'initiation aux tablettes numériques, parue dans le Bords de Maine d'Avril, a eu un large succès auprès du public retraité, le CCAS recherche des bénévoles pouvant guider et conseiller les aînés à la découverte d'une tablette, l'utilisation de la messagerie, la recherche sur internet...

Contact : Espace Welcome - 02 41 23 13 34

## Permanences

### Soutien à domicile

**Le service de soutien à domicile propose des prestations d'aide à domicile, de portage de repas et d'animations adaptées et accompagnées.**

Dans le cadre des permanences réalisées chaque dernier jour ouvré du mois, le service de soutien à domicile du CCAS vous accueille **le mardi 30 juin de 14h à 16h :**

- à la Résidence Bellefontaine (secteur Centre-ville),
- à la Résidence des Justices (secteur Sud-Est),
- à l'espace du Bien vieillir Robert Robin (secteur Sud-Ouest),
- à la Résidence Monplaisir (secteur Nord-Est),
- au service de soutien à domicile, 25, bd Beaussier (secteur Nord-Ouest).

19  
JUN

## Jeu « La roue de la fortune » suivi d'un goûter

Résidence de Belle-Beille

• **Quand ?** Vendredi 19 à 15h15 • **Tarif :** 1,50 €

19  
JUN

## Chorale « Beljusrobelle »

a

Après-midi musical avec les choristes des résidences Bellefontaine, Justices, Robert Robin et Belle-Beille. Participation des élèves du Conservatoire à Rayonnement Régional d'Angers.

- **Où ?** Salle Auguste Chopin
- **Quand ?** Vendredi 19 à 14h30
- **Combien ça coûte ?** 2,25 €

19  
JUN

ou

24  
JUN

## Matinée escapade

AaA

Pour les aidants et aidés – Inscription et renseignements au 02 41 24 15 26.

- **Où ?** Jardins de Balzac – Rendez-vous sur le parking côté rue Bon Pasteur (bus n°4 ou 6)
- **Quand ?** Vendredi 19 ou mercredi 24 de 10h30 à 11h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

22  
JUN

## Atelier « Un moment pour soi » : respiration

AaA



Respiration, écoute du monde, toucher, massage, mise en valeur de soi pour ressentir et être en accord avec soi-même. Inscription et renseignements au 02 41 24 15 26.

- **Où ?** Espace Robert Robin
- **Quand ?** Lundi 22 de 14h à 16h30
- **Combien ça coûte ?** Gratuit



## La tablette numérique

23  
JUN

### Conférence

« La tablette numérique...  
c'est quoi ? »

En collaboration avec l'association « Terre des sciences ». Plus grande qu'un téléphone portable, plus facile à transporter qu'un ordinateur, la tablette tactile séduit de plus en plus ! A quoi sert-elle ? Que fait-on avec ? Comment ça marche ? L'animateur d'un cybercentre répondra à vos questions.

- **Quand ?** Mardi 23 à 14h30
- **Où ?** La Cité
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

6  
JUIL

ET

7  
JUIL

### Stage

a

« Découverte de la  
tablette numérique »

Vous pensez acquérir une tablette prochainement ? En petit groupe, l'animateur d'un Cybercentre vous accompagnera à la découverte et aux premières manipulations de cet outil. Vous pourrez découvrir comment aller sur internet, visionner vos photos, communiquer avec vos proches...

- **Quand ?** Lun 6 et mar 7 de 10h à 11h30
- **Où ?** La Cité
- **Combien ça coûte ?** 4,50 €

8  
JUIL

ET

9  
JUIL

### Stage

a

« Tablette : utilisateurs novices »

Vous venez d'acheter une tablette mais vous n'êtes pas très à l'aise et vous manquez de pratique. Venez avec votre appareil et l'animateur du cybercentre vous permettra d'en découvrir toutes les fonctionnalités et en mesurer toutes les capacités.

- **Quand ?** Mer 8 et jeu 9 de 10h à 11h30
- **Où ?** La Cité
- **Combien ça coûte ?** 4,50 €

24  
JUN

## Galerie Sonore

a



La galerie sonore se déplace et vous propose une découverte instrumentale. L'attrait visuel est complété par des moments de manipulations sonores. Elle permet de faire découvrir des timbres inhabituels.

- **Où ?** Espace Robert Robin
- **Quand ?** Mercredi 24 juin à 15h RDV à 14h45
- **Combien ça coûte ?** Combien ça coûte ? 6.70€

25  
JUN

## Jeu du loto

a

Résidence des Justices

- **Quand :** Jeudi 25 à 15h • **Tarif :** 2,25 €

25  
JUN

## « Vues de mon clocher » Chemiré-sur-Sarthe

Ce Village est situé dans un magnifique environnement naturel que la rivière traverse allègrement en ménageant un petit port de toute beauté. Bien que situé en un point stratégique sur le cours de la Sarthe, le bourg ne présente aucun vestige de fortifications. A découvrir !

- **Où ?** Chemiré-sur-Sarthe
- **Quand ?** Jeudi 25 – Rendez-vous au Relais Accueil Jean Vilar à 7h45 et Place Leclerc à 8h05
- **Combien ça coûte ?** 28 €

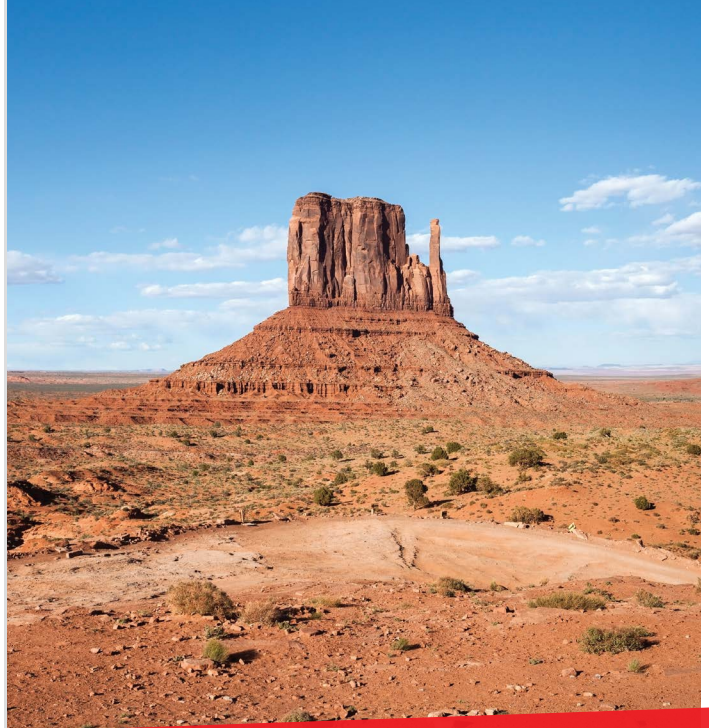
25  
JUN

## Sortie bowling

a

Venez partager un moment de détente sur les pistes du bowling. Cette sortie est adaptée à tous avec la possibilité d'avoir des boules légères et une rampe pour ne pas avoir à vous baisser. Un déjeuner vous sera proposé avec au choix une pizza ou le plat du jour.

- **Où ?** Bowling Silver Bowl à Beaucouzé  
Bus n°11 : arrêt l'Hoirie
- **Quand ?** Jeudi 25 à 12h
- **Combien ça coûte ?** 22,30 €



## Fête des beaux-jours

12  
JUN

16  
JUN

18  
JUN

26  
JUN

a AaA

Pour fêter l'arrivée du printemps, le CCAS organise chaque année un déjeuner festif et une animation dans les résidences personnes âgées. Cette année, ambiance américaine autour du repas et du spectacle « Voyage au Far West ». Rendez-vous à 12h.

- **Où et Quand ?**  
Vendredi 12 juin à la résidence Belle-Beille  
Mardi 16 juin à la résidence Monplaisir  
Jeudi 18 juin à la résidence Bellefontaine  
Vendredi 26 juin à la résidence Bordillon
- **Combien ça coûte ?** 14,45 €

19  
JUN

a AaA

Barbecue et animation par Freddy Bignon à l'accordéon.

- **Où ?** Résidence Birgé
- **Quand ?** Vendredi 19 juin
- **Combien ça coûte ?** 11,10 €



## Espace Saint-Nicolas

Dans la continuité du projet de développement de la bibliothèque Saint-Nicolas en espace de rencontre-seniors, venez découvrir le site grâce à de nouveaux ateliers.

Renseignements et inscriptions à l'espace Saint-Nicolas au 02 41 87 79 42 ou aux accueils du service animation et vie sociale.

### L'heure d'œuvre des classiques à Saint-Nicolas

Une heure, un auteur, une œuvre, une voix. Par Philippe Mathé, comédien-lecteur et directeur du Biblio théâtre. Un rendez-vous vous est proposé avec un auteur célèbre. Philippe Mathé lira les premières pages d'un roman de Stendhal dont le titre sera dévoilé au début de l'heure.

• **Quand ?** Jeudi 11 juin 15h30

### Atelier créatif Colle' en thème : "Ensemble, c'est tous ! A vous de jouer" a

Par Florence Tuffière, artiste animatrice bénévole. Imaginez, créez, découpez, collez !

• **Quand ?** Mardi 16 juin à 14h30

### Atelier

#### « Actu Histoire : le camping »

Evoquons nos souvenirs sur le camping, et découvrons l'actualité et des ouvrages sur cette pratique estivale populaire".

• **Quand ?** Vendredi 26 juin à 15h30

- **Où ?** Bibliothèque Saint-Nicolas Bus N°1 - Arrêt Monprofit
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

## Exposition peinture et philatélie

« 2015, ANNÉE DE LA LUMIÈRE »

DU **16** JUIN AU **21** JUIN

Peintres et philatélistes des ateliers du CCAS ont travaillé toute l'année sur le thème de la lumière. Venez découvrir et admirer leurs réalisations lors de cette exposition. Vous aurez la possibilité de rencontrer les artistes à l'occasion du vernissage qui aura lieu **le mercredi 17 juin à 17h**.

- **Quand ?** Du mardi 16 au dimanche 21 de 14 à 18h
- **Où ?** Chapelle Saint-Lazare, 64-66 rue Saint-Lazare
- **Combien ça coûte ?** Gratuit

## Prochainement EN JUILLET 2015

1<sup>er</sup>  
JUIL

### Petit Cirque Malone suivi d'un goûter a

C'est un petit cirque familial, hors du commun avec tout plein de charme, de tendresse, d'humour et d'originalité.

- **Où ?** Résidence Les Justices
- **Quand ?** Mercredi 1er à 15h00
- **Combien ça coûte ?** 4,50 €

2  
JUIL

### Loto musical avec Freddy Bignon suivi d'un goûter

Résidence Monplaisir

• **Quand :** Jeudi 2 à 15h00 • **Tarif :** 3,20 € a

3  
JUIL

### « C'est la fête... » Au Château-Musée de la Communication a

Flâneries dans le Parc de Pignerolles. Pique-nique dans la salle de l'Orangerie. Puis revivez la grande aventure de la Communication ! Voyagez dans le temps et découvrez une collection exceptionnelle. Ce sera aussi l'occasion de fêter les anniversaires du mois de juillet.

- **Où ?** Château-Musée de la Communication à Saint-Barthélemy d'Anjou
- **Quand ?** Vendredi 3 à 11h
- **Combien ça coûte ?** 19,10 €

6  
JUIL

## Diaporama : La Chine entre tradition et modernité



Retrouvez Jacqueline et Christian, retraités voyageurs qui partageront avec vous leur carnet de route d'un périple d'un mois. Des rizières de Dazhai aux gratte-ciel de Tianjin.

- **Où ? Espace Welcome** • **Quand ? Lundi 6 à 14h30**
- **Combien ça coûte ? Gratuit**

7  
JUIL

## Découverte de la Régie de quartier d'Angers

La Régie de quartier d'Angers intervient dans cinq quartiers. Son objet principal est de participer à l'insertion professionnelle des habitants et de favoriser le lien social et la citoyenneté. Petits travaux mais aussi médiation avec les correspondants de nuit, jardins en pied d'immeuble, petits déjeuners thématiques... voici quelques-unes des actions, le tout en associant habitants et partenaires dont la Ville d'Angers et les bailleurs sociaux. Pour en savoir plus nous vous donnons rendez-vous !

- **Où ? Régie de quartier - 11 rue de Normandie (quartier Monplaisir) - Bus 1-9-10 : arrêt place de l'Europe**
- **Quand ? Mardi 7 à 14h30** • **Combien ça coûte ? Gratuit**

8  
JUIL

## Grand Jeu du loto

Résidence Belle Beille

- **Quand : Mercredi 8 à 14h45** • **Tarif : 3,20 €**

9  
JUIL

## Après-midi musical avec Mimisse suivi d'un goûter

Résidence Saint Michel

- **Quand : Jeudi 9 à 15h00** • **Tarif : 4,50 €**

10  
JUIL

## Cueillette et confitures



Nous vous proposons de passer une journée au milieu des fruits et légumes. Le matin, cueillette chez un producteur local. Le midi, un pique-nique au grand air. L'après-midi confection de confitures, de gelée de fraises ainsi qu'une salade de fruits que nous dégusterons au goûter. Apporter votre pique-nique ainsi que deux pots en verre et leurs couvercles. Possibilité d'achats sur place. Attention ! Une « bonne condition physique » est nécessaire.

- **Où ? Rendez-vous à la résidence César Geoffroy**
- **Quand ? Vendredi 10 à 10h30**
- **Combien ça coûte ? 6.70 €**

11  
JUIL

## « Ayez la zen attitude »

Venez vous ressourcer, prendre du recul, faire le vide... Nous vous proposons de découvrir quatre disciplines. Matin : Tai Chi de 10h à 11h et Yoga du rire de 11h15 à 12h15. Après-midi : Qi Gong de 14h à 15h et Relaxation/sophrologie de 15h15 à 16h15. Si vous souhaitez partager le repas du midi, nous vous proposons d'apporter un plat.

- **Où ? Espace Robert Robin** • **Quand ? Samedi 11 à 10h ou 14h** • **Combien ça coûte ? 4,50 € par demi-journée**

13  
JUIL

## Journée de la Rose

Déjeuner sur site. Visite du magnifique lieu des arènes troglodytiques décorées de milliers de roses naturelles.

- **Où ? Arènes de Doué-La-Fontaine** • **Quand ? Lundi 13 juillet à 10h** • **Combien ça coûte ? 33,40 €**

15  
JUIL

## Bal avec Freddy BIGNON

Résidence Gaston Birgé

- **Quand : Mercredi 15 juillet à 15h** • **Tarif : 225 €**

TOUTES LES ANIMATIONS MENTIONNÉES DANS CE MAGAZINE DOIVENT FAIRE L'OBJET D'UNE RÉSERVATION OBLIGATOIRE, MÊME EN CAS DE GRATUITÉ, AUPRÈS D'UN DES ACCUEILS DU SERVICE ANIMATION ET VIE SOCIALE. LORSQU'UNE ANIMATION A LIEU DANS UNE RÉSIDENCE, VOUS POUVEZ ACHETER DES BILLETS DIRECTEMENT DANS LA RÉSIDENCE.

## ANIMATION ET VIE SOCIALE

### > ESPACE WELCOME

4, place Maurice-Sailland  
de 10 à 12h30 et de 14 à 16h // TÉL : 02 41 23 13 31  
Courriel : [espace.welcome@ville.angers.fr](mailto:espace.welcome@ville.angers.fr)

### > ESPACE DU BIEN VIEILLIR ROBERT ROBIN

16 bis avenue Jean-XXIII  
de 10 à 12h30 et de 14 à 16h // TÉL : 02 41 68 55 77

PREMIER JOUR DES VENTES AUX ACCUEILS :

LUNDI 1<sup>er</sup> JUIN

**a**

### > C'est pour qui ?

Pour les personnes ayant **besoin d'un accompagnement** et ne pouvant se déplacer sans l'aide d'une tierce personne pour des raisons physiques ou psychologiques.

### > Ca veut dire quoi ?

- Les animations ouvertes à tous **sont accessibles et adaptées au public fragile** (siège pour s'asseoir lors d'une sortie, wc pour personnes à mobilité réduite, etc...).
- L'activité est **encadrée et accompagnée par un professionnel** de l'animation aidé de bénévoles durant tout le temps d'animation.

- Un transport collectif aller-retour par un service agréé à partir de votre domicile jusqu'au lieu d'animation est possible pour un tarif de 6 € à condition de réserver **au moins 10 jours avant l'animation**.

- Vous pouvez faire ou refaire votre **Carte Partenaires** par correspondance, ou en appelant le 02 41 23 13 30.

### > Comment on procède ?

Téléphonez au **02 41 23 13 30** dès la réception du magazine.

**Une facture vous sera envoyée.**

**AaA**

> **C'est pour qui ?** Pour les **aidants familiaux ou naturels** qui aident un proche dans la vie de tous les jours.

## Centre communal d'action sociale

02 41 05 49 49

### Hébergement personnes âgées

- > **Bellefontaine** 2, rue de la Rame 02 41 87 55 11
- > **César-Geoffray** 15, rue C.-Geoffray 02 41 24 15 30
- > **Corbeille d'argent (Monplaisir)**  
14, boulevard Robert-Schuman 02 41 43 63 43
- > **Gaston-Birgé**  
66, boulevard Gaston-Birgé 02 41 21 13 00
- > **Grégoire-Bordillon**  
45, place Grégoire-Bordillon 02 41 86 00 70
- > **Robert-Robin (Roseraie)**  
16 bis, avenue Jean-XXIII 02 41 68 55 77
- > **Les Justices** 4, rue Manet 02 41 44 00 40
- > **La Rose de Noël (Belle-Beille)**  
53, rue Henri-Hamelin 02 41 48 33 61
- > **Saint-Michel**  
87, rue Lardin-de-Musset 02 41 43 33 33

### > Service de soutien à domicile et portage de repas

25, boulevard Victor-Beaussier 02 41 44 37 87

### CLIC Centre Local d'Information et de Coordination

> Numéro vert : 0 800 250 800

### Action sociale

Bd de la Résistance (face Hôtel de Ville) 02 41 05 49 49

**Espace des aidants** 16 b av. Jean XXIII 02 41 68 55 77

## Abonnez-vous !

Pour recevoir **Bords de Maine** chez vous, pendant un an, renvoyez ce coupon complété et accompagné d'un chèque de 13,65 € libellé à l'ordre du «Trésor public» à :

**Service Animation et Vie sociale,**  
BP 80011 - 49020 ANGERS Cedex 02

> Nom : .....

> Prénom : .....

> Date de naissance : ..... / ..... / 19 .....

> Adresse : .....

> Ville : .....


> Code postal : .....

> Téléphone : .....

Ou recevez **Bords de Maine** par e-mail : .....

# Toutes les animations en un clin d'œil

PREMIER JOUR DES VENTES  
LUNDI 1<sup>er</sup> JUIN

DATES	ANIMATIONS	TARIF		Total	Inscription
<b>JUIN</b>					
3-10-17 juin	Ressource des aidants – Parc de Balzac	Gratuit			
5 juin	Retraite active – Je m'informe – Espace Welcome	Gratuit			
8 juin	Entr'aïdants – Espace Robert Robin	Gratuit			
10 juin	Fêtons la musique – Résidence des Justices	2,25 €	6,00 €		
11 juin	« Monalisa » - Angers, Cholet, Saumur...	Gratuit			
11 juin	Concours de belote – Résidence Bellefontaine	2,25 €	6,00 €		
11 juin	L'heure d'oeuvre – Espace Saint-Nicolas	Gratuit			
12 juin	Retraite active – Je m'engage – Espace Welcome	Gratuit			
15 juin	Prendre soin de la qualité de votre air – Espace Robert Robin	Gratuit	6,00 €		
16 juin	Mémoire du XX <sup>e</sup> siècle – Salle audiovisuelle Hôtel de Ville	2,25 €			
16 juin	Fête des beaux-jours – Résidence Monplaisir	14,45 €	6,00 €		
16 juin	Atelier créatif colle en thème – Espace Saint-Nicolas	Gratuit	6,00 €		
17 juin	Concours de belote – Résidence Bordillon	3,20 €	6,00 €		
17 juin	Tapiserie, de Picasso à Messager – Musée de la tapisserie	4,50 €	6,00 €		
18 juin	Fête des beaux-jours – Résidence Bellefontaine	14,45 €	6,00 €		
18 juin	Rencontre avec Ako Wilson – Espace Welcome	Gratuit	6,00 €		
19 juin	Retraite active – J'agis – Espace Welcome	Gratuit			
19 juin	Fête des beaux-jours – Résidence Birgé	14,45 €	6,00 €		
19 juin	Jeu « La roue de la fortune » - Résidence Belle-Beille	1,50 €	6,00 €		
19 juin	Chorale Beljusrobelle – Salle Auguste Chopin	2,25 €	6,00 €		
19 ou 24 juin	Matinée escapade – Jardins de Balzac	Gratuit			
22 juin	Retraite active – Je découvre – Secours Populaire	Gratuit			
22 juin	Atelier un moment pour soi – Espace Robert Robin	Gratuit			
23 juin	Conférence tablette numérique – La cité	Gratuit			
24 juin	Galerie sonore – Espace Robert Robin	6,70 €	6,00 €		
25 juin	Jeu du loto – Résidence des Justices	2,25 €	6,00 €		
25 juin	« Vues de mon clocher » - Chemiré-sur-Sarthe	28,00 €			
25 juin	Sortie Bowling – Beaucouzé	22,30 €	6,00 €		
26 juin	Atelier Actu Histoire – Espace Saint-Nicolas	Gratuit			
26 juin	Ouverture de « Soleils d'été » - Centre Jacques Tati	4,50 €	6,00 €		
26 juin	Fête des beaux-jours – Résidence Bordillon	14,45 €	6,00 €		
26 juin	Retraite active – Je « Bords de Maine/café » - Espace Welcome	Gratuit			
<b>JUILLET - SOLEILS D'ÉTÉ</b>					
1er juillet	Petit cirque Malone – Résidence des Justices	4,50 €	6,00 €		
2 juillet	Loto musical – Résidence Monplaisir	3,20 €	6,00 €		
3 juillet	C'est la fête au Château-musée de la communication	19,10 €	6,00 €		
6 juillet	Diaporama « la chine » - Espace Welcome	Gratuit	6,00 €		
6 et 7 juillet	Découverte de la tablette numérique – La cité	4,50 €	6,00 €		
7 juillet	La Régie de quartier d'Angers	Gratuit			
7 et 8 juillet	Tablette, utilisateurs novices	4,50 €	6,00 €		
8 juillet	Grand jeu du loto – Résidence de Belle-Beille	3,20 €	6,00 €		
9 juillet	Après-midi musical – Résidence Saint-Michel	4,50 €	6,00 €		
10 juillet	Cueillette et confitures – Résidence César Geoffray	6,70 €			
11 juillet	Ayez la zen attitude – Espace Robert Robin	4,50 €			
13 juillet	Journée de la rose – Doué la Fontaine	33,40 €	6,00 €		
15 juillet	Bal – Résidence Gaston Birgé	2,25 €	6,00 €		
<b>TOTAL</b>					