

# TRÉLAZÉ, VILLE ACTIVE À TOUT ÂGE



**Annuaire seniors**  
*loisirs, lien social, prévention*

**2025**



# Édito

À Trélazé, bien vieillir, c'est vivre pleinement, entouré, écouté, actif et reconnu.

La Ville affirme son engagement auprès des aînés, en développant des actions concrètes et de proximité pour favoriser le lien social, l'autonomie et l'accès à l'information.

C'est dans cette dynamique qu'est édité l'annuaire des actions à destination des aînés. Cet outil, pensé pour vous, recense les services, dispositifs et activités qui peuvent accompagner votre quotidien, tout au long de l'année. Vous y trouverez des contacts utiles, des ressources sur la santé, le numérique, le sport, la culture, les aides à domicile ou encore la vie associative. Ce guide vient également compléter le Rendez-vous des Âges, devenu en octobre un temps fort incontournable de la vie trélazéenne, qui rassemble partenaires et habitants autour d'un programme riche, participatif et intergénérationnel.

Il prolonge l'esprit des grands événements portés par la Ville, tels que la Fête des Places, la Semaine de l'Afrique ou encore le Village de Noël, où les seniors sont chaque fois présents et engagés.

Fruit d'un travail collectif et participatif avec les associations, le CCAS, le Conseil des Sages, les services municipaux, la commission participative intergénérationnelle et de nombreux partenaires locaux, cet annuaire reflète l'énergie partagée pour faire de Trélazé une ville attentive, inclusive et vivante.

J'espère qu'il vous sera utile et vous donnera l'envie de rester curieux et pleinement engagé dans la vie de notre ville.

Magali Heurtin  
Adjointe au Maire en charge des Solidarités

# Sommaire

|   |       |
|---|-------|
| Centre communal d'action sociale (CCAS)                     | p. 8  |
| CLCV de Trélazé   | p. 9  |
| CLICL de Loir à Loire                                       | p. 10 |
| EHPAD Les Plaines   | p. 11 |
| Foyer Jacques Brel  | p. 12 |
| Gym Entretien Adultes                                       | p. 13 |
| Gymnastique volontaire                                      | p. 14 |
| Le Beaumanoir   | p. 15 |
| Les belles rencontres trélazéennes                          | p. 16 |
| Léo Lagrange Animation                                      | p. 17 |
| Le Temps pour Toit  | p. 19 |
| Maison des services publics Vasco de Gama (France Services) | p. 20 |
| Médiathèque Hervé-Bazin                                     | p. 21 |
| Petits frères des pauvres                                   | p. 22 |
| Piscine municipale  | p. 23 |

# Sommaire

|   |       |
|---|-------|
| Plate forme d'accompagnement et de répit des aidants La Buiss'Aidance | p. 24 |
| Résidence autonomie Les Toits Bleus                                   | p. 25 |
| Résidence Blanche de Castille   | p. 26 |
| Résidence Les Quernons  | p. 27 |
| Retraite Sportive   | p. 28 |
| Unis-Cité   | p. 29 |
| Viexidom - service animation  | p. 30 |
| Vivre Ensemble  | p. 31 |



Activité douce – adaptée aux personnes aux capacités motrices réduites



Activité modérée – accessible à la plupart des seniors



Activité dynamique – pour les seniors en pleine forme et actifs



Les activités proposées sont gratuites sauf mention contraire, indiquée par ce pictogramme

# Ateliers d'aide au numérique

La ville de Trélazé et la Régie de Quartiers ont établi un partenariat pour proposer des actions d'initiation et d'assistance à la prise en main des outils numériques ainsi que de l'accompagnement en groupe sur les démarches administratives.

 Centres sociaux Ginette Leroux et Jean Gueguen  
Espace de proximité du Grand Bellevue  
Maison des services publics Vasco de Gama

 Mélanie Bourotte | 06 80 45 85 13  
Hervé Pannetier | 06 60 28 31 36

 [mediation.numerique@mairie-trelaze.fr](mailto:mediation.numerique@mairie-trelaze.fr)  
[mediateur-numerique.rqt@outlook.fr](mailto:mediateur-numerique.rqt@outlook.fr)

 [www.trelaze.fr](http://www.trelaze.fr)



## Activités

### Ateliers / Permanences numériques

Tous les lundis de 10 h à 12 h à l'Espace de proximité du Grand Bellevue (220 avenue de la République).

Tous les mardis et vendredis de 9 h 30 à 11 h 30 à la Maison des services Publics Vasco de Gama.

Tous les jours de 14 h à 17 h au centre social Ginette Leroux.

Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 au centre social Jean Gueguen.

# Carré Culturel du Petit Pré



Le Carré Culturel du Petit Pré propose de nombreuses activités culturelles, dont certaines d'entre elles s'adressent à un public senior.

Les ateliers ont lieu dans les locaux municipaux dédiés à l'association. Les tarifs diffèrent selon les activités choisies.

 15 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé

 06 21 11 44 73

 ccpetitpre@gmail.com

 [www.carreculturel.fr](http://www.carreculturel.fr)

## Activités

**Atelier dessin**

**Atelier couture**

**Peinture sur porcelaine**

**Club photo**

**Yoga** 

**Atelier théâtre**

# Centre communal d'action sociale (CCAS)



Le CCAS de Trélazé propose plusieurs activités financées par la Conférence des Financeurs du Maine-et-Loire favorisant le lien social et le maintien en bonne santé physique et mentale, ainsi que l'échange sur des pratiques et sujets communs.

 Place Olivier Thuau - 49800 Trélazé

 02 41 21 58 58

 [ccas@mairie-trelaze.fr](mailto:ccas@mairie-trelaze.fr)

 [www.trelaze.fr](http://www.trelaze.fr)

## Activités

**Atelier mémoire, animé par Siel Bleu**

**Gymnastique douce,  
animée par Siel Bleu** 

**Atelier gymnastique adaptée :**

atelier adapté aux capacités de chacun pour se mouvoir tout en s'amusant.

**Goûter à ta santé, animé par Khera**

Atelier convivial pour échanger, s'informer et partager des connaissances et conseils pratiques autour de la santé et du bien-être.

**Sophrologie :**

La sophrologie est une méthode de relaxation qui combine respiration, mouvements doux et pensées positives pour favoriser le bien-être mental et physique.



# CLCV de Trélazé

L'association Consommation, Logement, Cadre de Vie informe et accompagne les consommateurs et locataires. Elle propose également des activités sociales et de convivialité à ses adhérents et aux habitants.

 Centre social Ginette Leroux- 49800 Trélazé

 02 41 69 91 20 | 07 68 10 19 49

 [clcv.trelaze@wanadoo.fr](mailto:clcv.trelaze@wanadoo.fr)

 [www.facebook.com/clcvtrelaze/](https://www.facebook.com/clcvtrelaze/)

 Cotation (16 €/an) obligatoire pour participer aux animations



## Activités

**Atelier relaxation**

**Atelier tricot/crochet**

**Repas partagé**

**Marche**

**Sorties ponctuelles**

# CLIC de Loir à Loire



Le Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique (CLIC) de Loir à Loire est un guichet unique facilitant l'accès à l'information, aux conseils et aux démarches des personnes de plus de 60 ans, de leur entourage et des professionnels.

 Village Pierre Rabhi  
Place des Droits de l'Homme et du Citoyen  
49 124 Saint-Barthélemy-d'Anjou

 02 41 95 28 34

 [contact@clicloiraloire.fr](mailto:contact@clicloiraloire.fr)

## Informations et conseils pour :

- le soutien à domicile
- les solutions d'hébergements
- le soutien des aidants
- les aides financières
- l'adaptation du logement

# EHPAD Les Plaines

L'EHPAD/La maison de retraite les Plaines invite les non-résidents à participer aux activités ainsi qu'aux événements de convivialité réguliers, organisés dans ses locaux.

La résidence Les Plaines accueille et recherche des bénévoles afin de multiplier les propositions d'activités ainsi que des accompagnements auprès des habitants pour favoriser le lien social avec l'extérieur.

 228 rue Élisée Reclus - 49800 Trélazé

 02 41 96 17 41

 [accueil@residencelesplaines.com](mailto:accueil@residencelesplaines.com)

 [residencelesplaines.com](http://residencelesplaines.com)



## Activités

Les ateliers de sensibilisation de 30 à 40 minutes sont ouverts à tous et sont destinés à partager nos méthodes de travail et à donner des pistes pour accompagner au mieux les proches âgés en perte d'autonomie psychique et physique.

### **Ateliers Montessori/Humanitude Naomi Feil**

Ateliers permettant de renforcer la vision positive, l'autonomie et l'utilité sociale de la personne âgée.

### **Approches sensorielles**

(toucher-massage, Snoezelen)

### **Autres approches non-médicamenteuses**

Ateliers favorisant le bien-être de la personne accompagnée.

### **Ateliers gymnastique adaptée**

# Foyer Jacques Brel

Le foyer Jacques Brel propose des activités de jeux de cartes (tarot et belote), occasionnellement des jeux de société, et organise des concours de belote et de tarot entre ses adhérents.

 15 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé

 06 17 80 05 13

 flatres.patrick@orange.fr

 Adhésion obligatoire à l'association  
(17 €/an) + 1 € par après-midi

## Activités

**Jeux de cartes (tarot et belote)**

**Jeux de société**

# Gym Entretien Adultes



Gymnastique Entretien Adultes propose une variété d'activités physiques aux adultes souhaitant maintenir leur forme et leur bien-être.

Au programme : marche nordique, stretching ou encore fitness, le tout dans une ambiance conviviale et motivante alliant santé et plaisir.

 06 13 92 06 55

 gef.trelaze@gmail.com

 geatrelaze.fr/

 110 € l'année

## Activités

### Marche nordique

C'est un sport de loisir qui a un effet très bénéfique sur la condition physique.

### Stretching

Le stretching (« étirement »), améliore la souplesse, l'amplitude du mouvement.

### Fitness

Le fitness (ou « gymnastique de forme ») désigne un ensemble d'activités physiques permettant au pratiquant d'améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.

# Gymnastique volontaire

L'association Gymnastique volontaire propose des séances sportives hebdomadaires adaptées aux personnes seniors sans pathologie particulière.

**Les séances sont presque complètes !**

-  3 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé
-  06 08 27 18 46 | 06 08 46 83 02
-  [gymvolontaire@hotmail.fr](mailto:gymvolontaire@hotmail.fr)
-  Adhésion à l'association (10 €/an) et souscription à une licence sportive (30,50 €/an) obligatoires



## Activités

### Pilates

Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui améliore la posture, la souplesse et la respiration.

### Gymnastique douce

# Le Beaumanoir

L'association Le Beaumanoir gère une résidence pour les séniors, et propose des séances de gymnastique douce dans la limite des places disponibles.

 20 rue Vivaldi - 49800 Trélazé

 02 41 69 73 07

 lebeumanoir@wanadoo.fr

## Activités

### Gymnastique douce/prévention des chutes

Ces séances sont assurées alternativement par une ergothérapeute et un coach sportif.

# Les belles rencontres trélazéennes

L'association Les belles rencontres trélazéennes propose des activités de jeux de cartes (notamment tarot et belote) à ses adhérents.

## Activités

**Jeux de cartes (tarot et belote)**

 Centre social Ginette Leroux- 49800 Trélazé

 06 28 81 46 97

 monique.jollivet@wanadoo.fr

 Adhésion obligatoire à l'association

# Léo Lagrange Animation

Association d'éducation populaire, Léo Lagrange Ouest est le gestionnaire des centres sociaux Ginette Leroux et Jean Gueguen par délégation de services publics de la ville de Trélazé. Les animations proposées sont pour la majorité d'entre elles ouvertes à tous dans le but de renforcer le lien social et intergénérationnel.

 Ginette Leroux : 54 av de la République  
Jean Gueguen : 1 rue Louis Pasteur

 02 41 69 00 12 | 02 41 69 01 90

 [trelaze.accueil.gl@leolagrange.org](mailto:trelaze.accueil.gl@leolagrange.org)  
[trelaze.accueil.jg@leolagrange.org](mailto:trelaze.accueil.jg@leolagrange.org)

 [www.facebook.com/Leo.Lagrange.Trelaze/](https://www.facebook.com/Leo.Lagrange.Trelaze/)



## Activités

**Marche nocturne**

**Marche bien-être** 

**Gym en musique** 

**Atelier motricité séniors** 

(maintien de la motricité et prévention des chutes)

**Café causette**

**Atelier couture et tricot**

**Atelier jardinage**

**Atelier floral**

**Atelier créa-déco**

**Atelier pâtisserie**

**Atelier cuisine et repas partagé**



# Le Temps pour Toit



Depuis 20 ans, l'association Le temps pour toit propose une alternative à la solitude, au vieillissement et au manque de communication entre générations par la mise en place de cohabitations entre jeunes et personnes âgées.

Le principe est simple : un « hôte-hébergeur » met une chambre à la disposition d'une personne dite « hébergée » dans le cadre d'un échange « de temps » et de convivialité contre « un toit ».

**Accompagner chaque duo à toutes les étapes : évaluation des besoins, mise en adéquation des profils, mise en relation, contractualisation, suivi régulier, médiation si nécessaire.**

 17 rue de Jérusalem - 49100 Angers

 02 40 29 14 82

 [info@letempspourtoit.fr](mailto:info@letempspourtoit.fr)

 [www.letempspourtoit.fr](http://www.letempspourtoit.fr)

# Maison des Services publics Vasco de Gama (France Services)



C'est un guichet municipal de proximité qui permet d'aider toutes les personnes en difficulté avec les démarches numériques des principaux services publics (Sécurité sociale, retraite, impôts, allocations logements...).

Sans rendez-vous le matin.  
Sur rendez-vous l'après-midi.

 3 rue Christophe Colomb - 49800 Trélazé

 02 41 33 74 50

 france.services@mairie-trelaze.fr

 www.trelaze.fr

## Activités

**Rencontre de partenaires :**  
médiateur numérique, défenseur des droits, agent des impôts etc.

**Accompagnement aux démarches administratives :**  
Impôts, CAF, Assurance maladie, Assurance retraite, Agence Nationale des Titres Sécurités, France Rénov, La Poste, MSA, Point justice et chèque énergie

**Espace multimédia à disposition**

**Ateliers collectifs**

# Médiathèque Hervé-Bazin



La médiathèque Hervé Bazin met à disposition un fonds de livres en gros caractères et de livres audio à destination des personnes âgées. Contactez la médiathèque pour plus d'informations.

## Activités

**Lieu d'accueil et de lecture publique**  
**Animations culturelles pour tous les âges**

-  30 Chemin de la Maraîchère - 49800 Trélazé
-  02 41 69 19 64
-  [mediatheque@mairie-trelaze.fr](mailto:mediatheque@mairie-trelaze.fr)
-  [www.mediatheque-trelaze.fr](http://www.mediatheque-trelaze.fr)
-  Inscription valable 1 an – 12 €/an pour les Trélazéens

# Petits frères des pauvres



Des bénévoles de l'association des Petits Frères des Pauvres effectuent des visites à domicile de convivialité de 45 min à 1 h 30. Ce service est gratuit.

L'Association met également à disposition Solitud'écoute, une ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être : 0 800 47 47 88

Appel gratuit, anonyme et confidentiel, tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15 h à 20 h.

 4 Square des Contades - 49000 Angers

 07 49 82 20 33

 [angers@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:angers@petitsfreresdespauvres.fr)

 [www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)

# Piscine municipale



La piscine municipale de Trélazé propose un créneau de nage libre dédié aux plus de 60 ans.

Des créneaux d'aquagym (non spécifiques aux séniors) sont également proposés.

 100 av de la République - 49800 Trélazé

 02 41 69 01 79

 piscine.municipale@mairie-trelaze.fr

 www.trelaze.fr

## Activités

**Créneau spécifique 60 ans +** 

Tous les jeudis de 11 h 15 à 12 h

**Créneaux d'aquagym**  

Tous les lundis et mardis de 11 h 45 à 12 h 15 et de 12 h 15 à 12 h 45

# Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants La Buiss'Aidance



La Buiss'Aidance

La plateforme La Buiss'Aidance apporte un soutien aux proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus ainsi qu'aux couples aidants/aidés.

Elle propose de fortes actions locales et de proximité. Venez découvrir leurs actions et contactez-les !

 85 route de Nantes 49610 Mûrs-Érigné

 02 41 79 19 96

 [accueildejour@labuissaie.fr](mailto:accueildejour@labuissaie.fr)

## **Du soutien et de l'écoute :**

permanences téléphoniques, temps d'échange, soutien psychologique

**Café des proches :** un espace d'échanges et de rencontres animé par une psychologue. Pour chaque aidant d'une personne de plus de 60 ans au centre Ginette-Leroux

## **Des activités de lien social :**

sorties conviviales, culturelles, ateliers bien-être

## **Des temps de sensibilisation et d'information :**

Journée nationale des aidants, temps d'informations thématiques

## **Des solutions de répit :**

relais d'accompagnement du proche aidé sur les actions, travail partenarial sur les offres de répit accueil de jour, hébergement temporaire

# Résidence autonomie Les Toits Bleus

La résidence autonomie Les Toits Bleus, gérée par le CCAS de Trélazé, propose des activités de loisirs, de lien social et de prévention ouvertes aux seniors de la ville. Toutes ces activités sont gratuites et sur inscription, dans la limite des places disponibles.

 6 rue Auguste Chouteau - 49800 Trélazé

 02 41 21 58 58

 [residence.autonomie@mairie-trelaze.fr](mailto:residence.autonomie@mairie-trelaze.fr)

 [www.trelaze.fr](http://www.trelaze.fr)

## Activités

**Atelier mémoire**

**Petit bac**

**Sophrologie**

**Médiation animale**

**Loto**

**Ateliers créatifs**



Espace rafraîchi pour l'accueil des personnes extérieures en cas de canicule

# Résidence Blanche de Castille

La résidence Blanche de Castille du groupe Heurus, a la particularité d'être multigénérationnelle en accueillant des actifs et étudiants, pour favoriser le bien-vivre ensemble.

Elle propose des nombreuses activités, des ateliers préventifs ouverts à tous, ainsi que des repas à thème tout au long de l'année.

-  30 rue de Valongo - 49800 Trélazé
-  02 41 60 87 03 | 06 34 37 77 29
-  [contact.blanchedecastille@heurus.com](mailto:contact.blanchedecastille@heurus.com)
-  [www.heurus.com](http://www.heurus.com)

**Heurus**  
Vieillir à la bonheur

## Activités

**Ateliers préventions**

**Gym douce** 

**Repas à thème**

**Thé dansant**

**Rencontre inter-générationnelle**



Espace rafraîchi pour l'accueil des personnes extérieures en cas de canicule

# Résidence Les Quernons



La résidence Les Quernons, gérée par le groupe Domitys a ouvert ses portes en avril 2024. Elle propose de nombreux événements ponctuels et des activités récurrentes ouvertes aux non-résidents.

 68 rue André Gide - 49800 Trélazé

 02 55 97 81 00

 trelaze@domitys.fr

 domitys.fr

## Activités

**Aquagym avec le S'CAPAD**

**Yoga sur chaise** €

**Atelier relaxation traditionnelle chinoise** : détente et relâchement €

**Danse méditative**  €

Se reconnecter au corps et aux sensations dans la joie du mouvement dansé



Espace rafraîchi pour l'accueil des personnes extérieures en cas de canicule

# Retraite sportive

La Retraite sportive est une association omnisports, dédiée aux personnes âgées de 55 ans et plus. Elle propose une diversité d'activités adaptées, permettant de préserver son capital santé dans une ambiance conviviale et non compétitive.

-  3 rue Ludovic Ménard - 49800 Trélazé
-  06 22 41 97 26
-  retraite.sportive.trelazeenne@gmail.com
-  [www.ffrs-retraite-sportive.org/Adherer-a-un-club-FFRS\\_a1350.html](http://www.ffrs-retraite-sportive.org/Adherer-a-un-club-FFRS_a1350.html)
-  Adhésion : 58 €/an pour 5 activités

## Activités



**Yoga** 

**Taï-chi** 

Le taï chi est un art martial chinois doux qui allie mouvements lents, respiration et concentration pour harmoniser le corps et l'esprit.

**Pétanque** 

**Randonnées** 

**Gym douce** 

**Danse en ligne** 

**Activ'mémoire** 

**Gymnastique d'entretien** 

**Badminton** 

**Marche nordique** 

**Disc-golf** 

Le disc golf est un sport de plein air où l'on lance un disque pour atteindre une cible en un minimum de lancers, comme au golf.

**Tennis de table** 

# Unis-cité

Unis Cité accompagne des jeunes engagés en Service civique et propose, en partenariat avec le CCAS, des visites hebdomadaires de convivialité à domicile auprès des seniors par des binômes de volontaires.

Service gratuit  
1 visite/semaine/personne de 1 h 30 à 2 h

 6 rue Auguste Chouteau - 49800 Trélazé

 CCAS de la ville : 02 41 21 58 58

 [angers@uniscite.fr](mailto:angers@uniscite.fr) | [ccas@mairie-trelaze.fr](mailto:ccas@mairie-trelaze.fr)

 [www.uniscite.fr/antenne/angers/](http://www.uniscite.fr/antenne/angers/)

UnisCité

## Activités

**Discussion**

**Balade**

**Jeux de société**

# Viexidom service animation

Viexidom propose des animations de lien social destinées à favoriser les rencontres et les émotions positives. Les activités proposées sont ouvertes à tous et spécialement conçues pour les personnes âgées et celles en situation de handicap, avec des ateliers adaptés à leurs besoins.

 Centre social Ginette Leroux,  
54 av. de la république - 49800 Trélazé

 02 41 34 96 49

 [service.animation@viexidom.fr](mailto:service.animation@viexidom.fr)

 [viexidom.fr](http://viexidom.fr)

 Adhésion (20 €/an) obligatoire pour participer aux animations

## Activités

### Anim'adom

Programme d'activités individuelles réalisées directement au domicile, permettant de stimuler les capacités cognitives et la motricité.

### Ateliers seniors

Ateliers collectifs en petits groupes de personnes présentant des troubles cognitifs pour lutter contre l'isolement social.

### Ateliers adaptés

Ateliers collectifs autour d'activités manuelles, culturelles et créatives.

### Médiation animale

Animée par un professionnel.

### Temps forts

Participation citoyenne inclusive.

### Séjours adaptés

# Vivre Ensemble

Vivre Ensemble est une association d'éducation populaire qui favorise le lien social et les rencontres intergénérationnelles. Elle propose une diversité d'activités artistiques, culturelles, de prévention, etc ; renforçant ainsi la cohésion sociale et l'engagement à la citoyenneté.

 Les Forges / 61 rue Valongo - 49800 Trélazé

 02 41 34 18 34 | 06 70 18 41 03

 vivre-ensemble@wanadoo.fr

 vivre-ensemble-trelaze.fr



## Activités

**Atelier gym douce**



**Atelier Para'chutes**



Exercices de motricité pour prévenir les chutes.

**Atelier remue-méninges**

Stimulation cognitive à travers des jeux et animations pour prévenir la perte de mémoire.

**Activités de loisirs et d'échanges**

Adaptées aux capacités de chacun : couture, broderie, échanges de savoirs, jeux de société, atelier numérique

**Danse orientale**



**J'écris ma vie :**

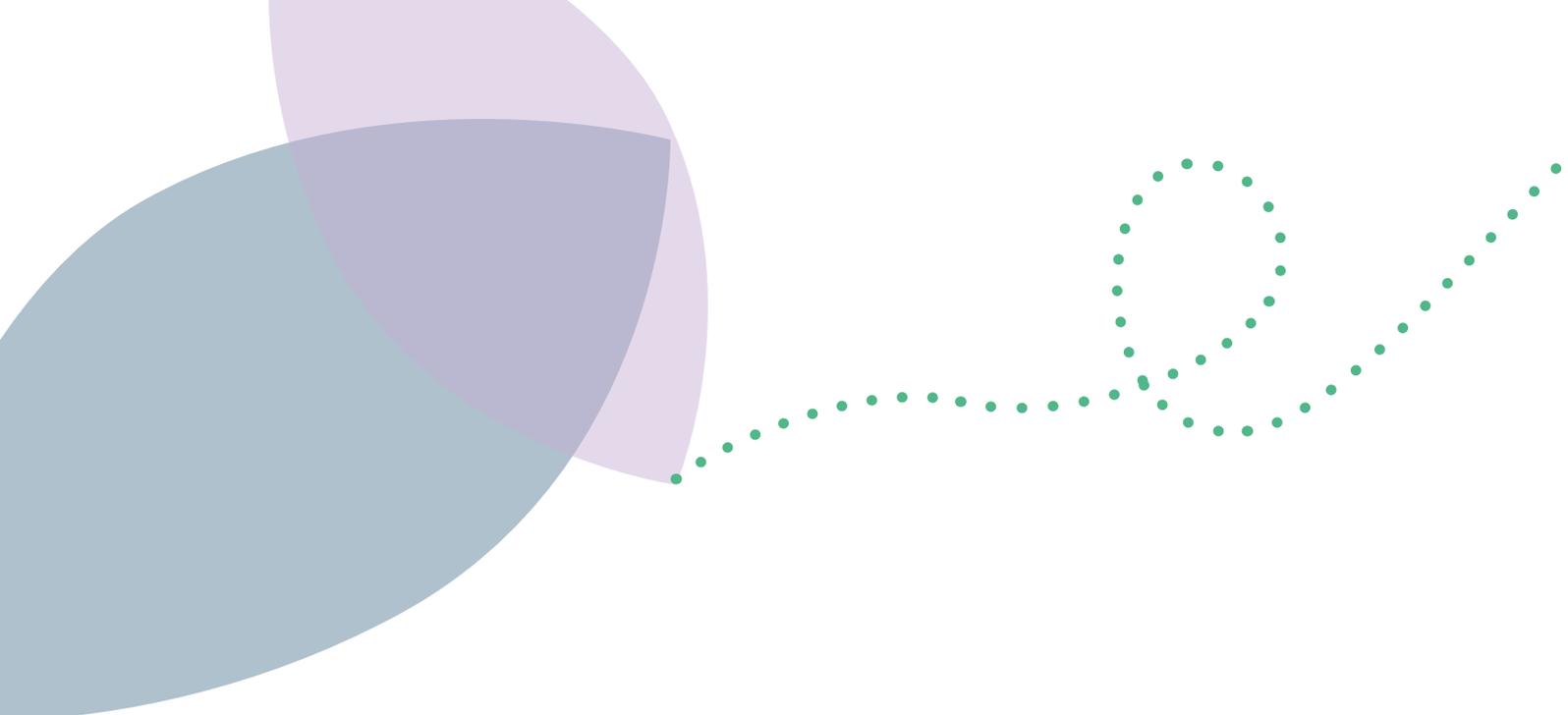
recueil et écriture d'expériences de vie

**Chant**

**Repas partagés**

**Entr'aidons nous**

groupe d'entraide et de ressources pour les proche-aidants d'enfants porteurs de handicap



*Avec la participation active du Conseil des Sages et  
de la commission participative intergénérationnelle*

