

# Programme

Septembre | Décembre  
2023

VILLE DE  
**Nantes**



Parcours Vie des Aînés

## Maison des aidants

Vous accompagnez un proche fragilisé  
par l'âge ou une maladie neuro-évolutive ?  
Ce programme est pour vous.

## S'INFORMER, ÉCHANGER

### GRUPE DE PAROLE

**Le mercredi | 14h15 à 15h45 | 11/10, 15/11, 13/12 | à la Maison des Aidants**

Discussion, partage, échange entre aidants, sans thématique

Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants

### CAFE DECOUVERTE – AROMATHÉRAPIE ET TROUBLES DU SOMMEIL, LA BONNE ASSOCIATION ?

**Vendredi 10 novembre | 14h30 à 16h | à la Maison des Aidants**

Une rencontre pour découvrir l'aromathérapie, et ses bienfaits sur les troubles du sommeil

Animé par M<sup>me</sup> Fabienne Millet, docteure en pharmacie, formatrice en aromathérapie

### CAFE D'ÉCHANGE - LES MESURES DE PROTECTION

**Lundi 27 novembre | 14h30 à 16h | à la Maison des Aidants**

Venez vous informer sur les mesures de protection : quand, comment, auprès de qui ?

Animé par Solène Jouveau, Maison des Aidants et Carole Dalibert, UDAF 44

### RDV SANTE – CUISINEZ EXPRESS, BON ET SAIN !

**Mardi 12 décembre | 14h30 à 16h | à la Maison des Aidants**

Échangeons sur les trucs et astuces pour une cuisine alliant simplicité, rapidité, équilibre

et plaisir | Animé par Miam Nutrition, en partenariat avec l'ORPAN

## SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

### ATELIER « RELAXATION »

**Le vendredi | 14h15 - 15h45 | 01/09, 3/11, 01/12 | à la Maison des Aidants**

Relaxation guidée, par la voix et une musique douce, pour une détente du corps et de l'esprit

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF

### ATELIER « SOCIO-ESTHETIQUE »

**Le vendredi | 14h15 - 15h45 | à la Maison des Aidants**

**Soin des mains | 15/09**

**Atelier « La vie en couleur » | 20/10** - Vous souhaitez mettre un peu de couleur dans votre dressing ? Venez essayer l'atelier autour de la colorimétrie (mettre en valeur son teint grâce aux couleurs) **Maquillage Bonne mine | 17/11**

**Soin du visage | 15/12 | Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF**

### ATELIER DE YOGA

**Le jeudi | 15h - 16h30 | 07/09, 21/09, 05/10, 19/10, 09/11, 23/11, 07/12, 21/12 | dans la salle au sein du jardin de la maison de retraite St Joseph**

Postures douces et adaptées, respiration, méditation ou auto-massages. Pour la détente du corps

et de l'esprit. | Animé par Marina You, professeure de Yoga

### ATELIER DE SOPHROLOGIE – SÉANCES MENSUELLES DE RAPPEL

**Le mardi | 14h30 à 16h30 | 05/09, 03/10, 14/11, 19/12 | dans la salle au sein du jardin de la maison de retraite St Joseph**

Vous avez déjà participé aux ateliers de sophrologie « Initiation », nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer. | Animé par Cristel Fauvel, sophrologue

## SE DÉTENDRE ENSEMBLE

### ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

**Le mardi | 14h30 à 16h | 12/09, 10/10, 07/11, 05/12 | à la Maison des Aidants**

Ateliers de chant en couple aidant-aidé. | Animé par Maria Viaud, musicothérapeute

### ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

**Tous les lundis | 14h à 15h | dans la salle au sein du jardin de la maison de retraite St Joseph** | Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul

Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors, Santactiv

## SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

### SORTIES

**Jeudi 14 septembre | 15h à 16h | Exposition SCOPITONE | au sein des halles 1 et 2 de l'École des Beaux-Arts de Nantes**

Une exposition imaginée en plusieurs volets, qui fera la part belle aux artistes explorateurs et exploratrices, au voyage et à la découverte du vivant

**Exposition « Océan » - au museum d'Histoire Naturelle | Jeudi 30 novembre | 14h30 à 15h30**

L'exposition propose un voyage surprenant au cœur d'une biodiversité originale, loin du littoral et des figures familières en s'inspirant du monde extraordinaire de Jules Verne

### LES APRES MIDIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ

**Mercredi 25 octobre et Mercredi 20 décembre | 14h30 à 16h30 | à la Maison des Aidants**

Venez vous divertir, échanger, passer un moment convivial en découvrant de nouvelles activités (jeux, activités créatives...)

## LES ACTIVITES PRES DE CHEZ VOUS

### NANTES - ATELIER « GYM DOUCE » - MAISON DE SANTÉ DE BELLEVUE

**Tous les lundis à la Maison de santé | 15 bis boulevard Jean Moulin**

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul

**2 créneaux | 14h30 à 16h | ou | 16h à 17h30 | Animé par Sport pour tous**

### NANTES - ATELIER « PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES »

**Le jeudi | 14h30 - 16h30 | à la Mano, salle associative, 3 rue Eugène Thomas**

**(tram ligne 2 - arrêt Chêne des Anglais)**

**Conférence « Prendre soin de soi au quotidien dans son rôle d'aidant » | 12/10**

**Bilan individuel** pour les participants intéressés par les 4 ateliers | **19/10** | séances ciblant les transferts, l'adaptation du domicile

**Le relevé de chute | 09/11 et 16/11** | Séances ciblant le bien être et **l'activité physique**

**23/11 et 30/11** | Animé par des kinésithérapeutes de l'association Kiné Ouest Prévention

### SAINT JEAN DE BOISEAU - FORMATION DES AIDANTS

**le lundi | de 14h à 17h | 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 et 8/01 | à la médiathèque**

**Edmond Bertreux à Saint JEAN de BOISEAU (salle Fréor - 1<sup>er</sup> étage)**

Pour réfléchir à son rôle d'aidant, sa relation au proche, ses limites, trouver ses propres solutions

Animée par Solène Evrard, psychologue

### ORVAULT - PROGRAMMATION MENSUELLE POUR LES AIDANTS « L'AIDE AUX AIDANTS »

En partenariat avec le CCAS d'Orvault, une programmation mensuelle pour les aidants

**Café d'échange « être aidant, se faire aider » | Mardi 3 /10**

Animé par la psychologue de la Maison des Aidants

**Présentation du CLIC, centre local d'information et de coordination pour les seniors et leurs proches | Mardi 7/11**

**Atelier avec le CREAT (centre de recherche et d'expertise sur les aides techniques)**

**Mardi 5 /12** | échanger sur les aides techniques, les trucs et astuces du quotidien

Informations et Inscriptions auprès du service seniors de la ville d'Orvault : 02 51 78 32 32

## ÉVÈNEMENTS

### **Judi 21 septembre | JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER | de 14h à 17h**

Un après midi pour découvrir, s'informer sur la Maladie avec Démonstration de Ping for Alzheimer et la pièce de théâtre « Comme une ritournelle »

à la maison de quartier de Doulon , 1 rue de la Basse Chenaie - Nantes  
avec l'association « En mémoire d'eux », et les partenaires du projet Alzheimer : partageons nos repères

### **Vendredi 6 octobre | JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS | de 13h30 à 17h30**

À la maison de quartier de Doulon , 1 rue de la Basse Chenaie- Nantes

Un forum des aidants et un théâtre interactif pour découvrir, échanger et s'informer sur les offres de répit.

**Nous vous rappelons que l'inscription  
est obligatoire à chaque séance  
de nos activités.**

**Programme proposé grâce au soutien de la Conférence des financeurs  
de la prévention de la perte d'autonomie et de la Carsat**

#### **MAISON DES AIDANTS**

✉ 2, rue de Courson

☎ 02 51 89 17 60

✉ [maisondesaidants@mairie-nantes.fr](mailto:maisondesaidants@mairie-nantes.fr)

#### **Ouvert :**

**du lundi au vendredi**  
Permanence téléphonique :  
**9h00-12h30**  
**et 14h-17h30**

*Accueil physique sur RDV*

#### **Comment venir ?**

**Chronobus**  
arrêt Chanzy **C1**  
**Bus 11**  
Arrêt Bouteillerie  
**Tram 1**  
Arrêt Gare SNCF



**ALL•NANTES 02 40 41 9000**  
**metropole.nantes.fr**



#### **Nous contacter**

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes  
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1  
Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes