



Programme

Avril | Juin
2025

VILLE DE
Nantes



Mais*n des aidants



VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE FRAGILISÉ
PAR L'ÂGE OU UNE MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVE ?
CE PROGRAMME EST POUR VOUS.



LES ACTIVITES ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

RDV SANTÉ – Cuisinez bon et sain !

Mercredi 23 avril | 10h à 13h30

Cuisinez pour garder votre capital osseux et musculaire | À la maison de retraite Saint Joseph

Votre proche pourra être accompagné au sein de la Maison des aidants pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas. Animé par Magali Pare de Miam Nutrition

CAFÉS D'ÉCHANGE – Mieux connaître les EHPAD

Lundi 28 avril | 14h30-17h | EHPAD La Croix du Gué | 8 rue Eugène Pottier à Bouguenais

Présentation de l'EHPAD, échanges avec l'équipe et discussion sur les EHPAD : comment le choisir, le financer, comment s'y préparer et préparer son proche. Co-animé par Solène Evrard, psychologue et par Solène Jouveau, référente parcours de la Maison des Aidants, avec l'équipe de l'EHPAD La Croix du Gué

FORMATION – Les maladies neuro-évolutives

Mardi | 14h-17h | 3, 10, 17 juin et 1^{er} juillet

| à la Maison des Aidants

Un cycle de 4 séances pour se familiariser avec les maladies neuro-évolutives (Alzheimer, Parkinson, maladie à Corps de Lewy, dégénérescence fronto-temporale...) et leurs manifestations (troubles cognitifs et comportementaux), et appréhender des clés d'accompagnement de son proche. Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants

CAFÉS D'ÉCHANGE – Les mesures de protection

Mercredi 11 juin | 14h30-16h30

| à la Maison des Aidants

Présentation des différentes mesures de protection (tutelle, curatelle, habilitation familiale, mandat de protection future...), savoir quand et comment les mobiliser. Co-animé par Solène Jouveau, référente parcours de la Maison des Aidants et Carole Dalibert, du service ISTF (Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux) de l'UDAF44.

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « Relaxation »

Le vendredi | 14h15 - 15h45 | 04/04 ; 09/05 ; 06/06 | 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-esthétique »

Pour un moment de pause | à la Maison des Aidants

• **Vendredi 25 avril | 14h15-15h45**

auto-massages

• **Vendredi 16 mai | 14h15-15h45**

beauté des pieds

• **Vendredi 20 juin | 14h15-15h45**

beauté des mains

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

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | 15h-16h30 | 3 et 24/04 ; 15 et 22/05 ; 5 et 26/06 | à la maison de retraite Saint 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 | 14h30-16h | 07/04

Le mercredi | 14h30-16h | 07/05, 11/06

à la maison de retraite Saint 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 en avril et Stéphanie Tristram en mai et juin



SE RENCONTRER, SORTIR ENTRE AIDANTS

ATELIERS D'ECRITURE

Le mercredi | 14h30-16h30 | 02/04 ; 14/05 ; 25/06

Un temps pour explorer l'écriture créative au moyen de propositions ludiques et variées. Des séances pour jouer avec les mots, découvrir et expérimenter différents styles dans un cadre bienveillant et convivial. Cycle de trois séances. Animé par Sarah Vince, assistante de soins en gérontologie, formée aux ateliers d'écriture.

LES SENIORS VOUS DONNENT LE SOURIRE

Le mercredi 30 avril | 14h30 - 17h | à la Maison des Aidants

Venez découvrir ce nouveau projet et participer à cette initiative solidaire en confectionnant ensemble des créations à offrir.

Animée par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la maison des aidants.

VISITE GUIDÉE DU THEATRE GRASLIN

Lundi 16 juin | 14h-16h30

Rdv dès 14h pour partager une boisson à l'emblématique Brasserie La Cigale avant de traverser la place pour une visite guidée des coulisses de l'Opéra Graslin.

Activité pour aidant.



LES ACTIVITES EN COUPLE AIDANT/AIDE

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis | 14h - 15h | à partir du 1^{er} avril | à la maison de retraite Saint 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.

ATELIER « GYM DOUCE »

Le lundi (hors vacances scolaires et jours fériés) | 16h-17h30 | à partir du 28 avril

| à la Maison Sport Santé 29 rue du Plessis Gautron - Nantes tram ligne 1 arrêt « Lauriers »

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

Animé par Sport pour tous

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | 14h30-16h | 29/04 ; 27/05 ; 24/06 | à la Maison des Aidants

Une rencontre entre chants et instruments pour un moment associatif stimulation et détente. Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute

ATELIER DANSE

Le mercredi 4 juin | 14h30-16h | Pôle Daniel Asseray, salle Fauvette, 8 rue Henri Matissep bus ou arrêt Jean Ingres

Pratiquée debout ou assise, seule ou en couple, la danse est un formidable moyen d'expression et d'épanouissement. Venez découvrir cette pratique adaptée à vos possibilités et celle de votre proche.

Animé par Hervé Farcis, association Trait d'Union ATDU

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

VISITE GUIDÉE DU STADE DE LA BEAUJOIRE

Mercredi 7 mai | 14h30-16h (1h30) | 333 route de Saint-Joseph 44300 Nantes

Partez à la découverte des coulisses du Stade : vestiaires, salle d'échauffement, bord du terrain et banc de touche... Le Stade de La Beaujoire n'aura bientôt plus de secret pour vous !

RENCONTRE FESTIVE DE PRINTEMPS

Mardi 28 Mai | 15h-17h30 | Maison de Quartier Erdre-Batignolles La Locomotive – 109 avenue de la Gare de Saint-Joseph

Au programme : goûter et bal dansant. Constituons un groupe de la Maison des aidants pour aller ensemble à cette rencontre festive (accompagnement par l'équipe de la Maison des aidants), organisée par le service Prestations du CCAS de Nantes. Coût : 6 euros par personne (pour le règlement, info transmise à l'inscription)

PROFITONS DU JARDIN POUR DES JEUX D'EXTÉRIEUR

Mercredi 18 juin | 14h30-17h | à la Maison des Aidants

Venez vous divertir, échanger, passer un moment convivial en pratiquant des jeux d'extérieur : pétanque, Molky, jeux anciens.

Animée par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la maison des aidants



LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT...

Des rencontres au plus près de votre domicile pour échanger, découvrir et se questionner entre aidants. Votre proche pourra être accompagné par les services durant les rencontres (l'indiquer lors de votre inscription)

ORVAULT | avec le CCAS d'Orvault

- **Mardi 1er avril | 14h30-16h** | **CAFÉ D'ÉCHANGE « Les émotions »** à la Ferme du Bignon / 25 rue Alfred Nobel | animé par Ludivine Agullo, psychologue à la Maison des aidants
- **Mardi 6 mai | 14h30-16h** | **SÉANCE DE RELAXATION** | animée par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne de l'AAFP44
- **Mardi 3 juin | 12h-16h** | **TEMPS CONVIVIAL : pique-nique et laisser vous conter des histoires fantastiques**
Inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

SAINT-HERBLAIN | avec le CCAS de Saint-Herblain

- **Mardi 29 avril | 14h30-16h00** | **ATELIER D'ÉCRITURE** | animé par Sarah Vince-Quantin, ASG à la Maison des Aidants
- **Mardi 20 mai | 14h30-16h00** | **CAFÉ D'ÉCHANGE « La relation avec mon proche »** animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants
- **Mardi 24 juin | ATELIER DANSE EN COUPLE** | animé par la compagnie Taivaalla | Inscriptions auprès du Service Seniors au 02 28 25 27 86

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

Ouvert :

du lundi au vendredi
Permanence téléphonique :
9h30-12h30
et 14h-17h
fermée le jeudi matin
(sur rdv en dehors de ces horaires)
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

