



Programme

Juillet - Septembre
2024



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.

SE INFORMER, ÉCHANGER

ATELIERS D'ÉCRITURE :

Le jeudi | 14h30-16h30 | 11/07 et 29/08

La participation aux deux séances est obligatoire. Moment de créativité pour s'exprimer au travers des mots, appréhender et dédramatiser l'acte d'écriture | *Animé par Marine Devanne, psychologue et Sarah Vince, assistante de soins en gérontologie*

CAFÉ D'ÉCHANGE

« Mieux comprendre pour mieux réagir »

Jeudi 26 septembre | 14h30-16h30

Explications sur les troubles du comportement les plus souvent rencontrés dans les maladies neuroévolutives, conseils dans la gestion des situations difficiles au quotidien | *Animé par Marine Devanne, psychologue et Sylvie Abarnou, assistante de soins en gérontologie*

RDV SANTE

CUISINEZ BON ET SAIN ! Mardi 13 août

10h00 à 13h30 | à la maison de retraite

Saint Joseph | Un atelier pour cuisiner et échanger entre aidants et échanger pour cuisiner et échanger entre aidants. Pour cette nouvelle rencontre, la thématique sera le « Pique-nique, sain et savoureux » | Votre proche pourra être accompagné au sein de la Maison des aidants pendant l'atelier et vous rejoindra pour partager le repas | *Animé par Magalie de Miam Nutrition et un membre de l'équipe de la Maison des aidants*

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi | 14h15 - 15h45 | 05/07, 02/08, 06/09 | 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 19 juillet | 14h15-15h45**
Beauté des pieds
- **Vendredi 30 août | 14h15-15h45**
Soin des mains
- **Vendredi 20 septembre | 14h15-15h45**
Soin du visage

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

ATELIER DE YOGA

Les jeudis | 15h-16h30 | 04/07, 18/07, 05/09, 19/09 | 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*

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les lundis | 14h - 15h | à partir du 1^{er} juillet | à la maison de retraite Saint Joseph |

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul. Nouveauté cet été : Pilates et Marche sportive (avec ou sans bâtons) | *Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors, Santactiv.*

ATELIER « GYM DOUCE »

Le lundi | 16h-17h30 | 1/07, 8/07, 15/07 et toutes les semaines à partir du 19/08 |

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 | 23/07, 20/08, 24/09 |

à la Maison des Aidants
Ateliers de chant en couple aidant-aidé | *Animé par Maria Viaud, musicothérapeute*

SE RENCOUNTER, SORTIR ENSEMBLE

PIQUE-NIQUE DE LA MAISON DES AIDANTS

Jeudi 4 juillet | A partir de 12h | dans le Jardin de la Maison des Aidants

L'équipe est heureuse de vous inviter au Pique Nique de la Maison des aidants. Apéritif et dessert vous seront offerts, apportez juste votre pique nique.

LES APRÈS MIDIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ

Venez vous divertir, échanger, passer un moment convivial en découvrant de nouvelles activités (activités ludiques, créatives, activités physiques ou musicales...)

- **Mardi 2 juillet | 14h30-17h**
- **Jeudi 8 août | Activité en matinée 10h-12h30**

• **Mercredi 25 septembre | 14h30-17h**
animée par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la maison des aidants

CONFÉRENCE RENVERSANTE

Mini conférence d'histoire de l'art en toute simplicité et convivialité dans le jardin suivie d'un goûter.

Lundi 15 juillet | 14h30

« Chronophotographies nos mouvements »

Prenons le temps de décomposer nos mouvements du quotidien et de notre corps en pleine activité physique grâce aux scientifiques et artistes, qui à la fin du 19ème siècle et début du 20ème, étudient grâce à la technique de la Chronophotographie le corps en mouvement | *Animées par Julie Legrand, guide conférencière, Les Têtes Renversantes*

BALADE SUR L'ERDRE AVEC LES BATEAUX NANTAIS

Jeudi 25 juillet | RDV à 15h | à la gare fluviale

des bateaux nantais | Croisière commentée d'1h30, à la découverte des charmes de l'Erdre

SORTIE

Vendredi 23 août | 14h-17h

Entre aidants, prenez votre après-midi pour une sortie direction Rezé : visite guidée au Chronographe puis balade en bord de Sèvre. Rdv à 14h15 devant le Chronographe - 21 rue Saint-Lupien à Rezé | si besoin d'un transport, contacter la Maison des aidants

SORTIE A LA JOURNÉE AU PRIEURÉ SAINT-PIERRE

Jeudi 12 septembre | 10h-17h | 8 rue du

Camareux à Vertou | Journée de détente au bord de la Sèvre nantaise. Accueil directement sur place. Si besoin d'un transport, contactez la Maison des Aidants. Sur inscription. Apportez votre pique-nique.

LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

RENDEZ-VOUS DES CHESNAIES

Lundi 22 juillet | 14h - 17h00 | A la maison de quartier de Doulon | Spectacle musical suivi d'un goûter convivial avec rencontre de l'artiste | *Organisé par l'ORPAN, la Maison de Quartier de Doulon et l'association de quartier de Doulon (AQD)*

BALADES DÉCOUVERTES AVEC L'ORPAN

- **Mercredi 7 août | 10h30-12h30 |** RDV devant les vignes du Bouffay – 10 rue du Vieil Hôpital | Découverte du Street Art : déambulation en ville (6km) pour admirer ces fresques de rue éphémères
- **Mercredi 21 août | 10h-12h |** RDV devant la Maison de quartier La Locomotive - 109 avenue de la gare de Saint-Joseph | Les maisons ouvrières des Batignolles : balade commentée (4 km) pour découvrir ces maisons de 1920

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

Durant vos activités, votre proche pourra être accompagné par l'équipe de la maison des aidants, l'indiquer lors de votre inscription.

Venez profiter notre exposition photos au sein de nos locaux durant tout l'été (matin de préférence)





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



Carsat Retraite
& Santé
au travail

**Nantes
Métropole**

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire

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