



Programme

Octobre | Décembre
2024



Mais*n des aidants



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

S'INFORMER, ÉCHANGER

FORMATION DES AIDANTS

Jeudi | de 14h15 à 17h15

10/10, 17/10, 7/11, 14/11, 5/12, 12/12

Pôle Daniel Asseray, salle Fauvette, 8 rue Henri Matisse - bus **C6** ou **C3** arrêt Jean Ingres

Pour réfléchir à son rôle d'aïdant, sa relation au proche, ses limites, trouver ses propres solutions | Animée par Solène Evrard, psychologue.

CAFÉ D'ÉCHANGE « Le répit, mode d'emploi »

Mardi 5 novembre | 14h30-16h30

Pôle Daniel Asseray, salle Colibri, 8 rue Henri Matisse - bus **C6** ou **C3** arrêt Jean Ingres

Information sur les différentes formules de répit existantes sur le territoire, et comment les solliciter | Animé par Solène Jouveau, référente parcours de la Maison des Aidants, et par des professionnels du répit (accueil de jour, hébergement temporaire, service de répit au domicile).

RDV SANTÉ

Cuisinez bon et sain ! Mercredi 13 novembre 10h à 13h30 | à la maison de retraite Saint-Joseph

A l'occasion de la semaine nationale de la dénutrition, Miam Nutrition et le CREAT vous proposent l'atelier : « Boostez votre santé : Repas Enrichis ». Pour connaître les différentes façons d'enrichir votre assiette, et les aides techniques pour la préparation ou la prise des repas. 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 et Théophile Mabon du CREAT.

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi | 14h15 - 15h45 | 04/10, 08/11, 6/12

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-ESTHÉTIQUE »

Pour un moment de pause | à la Maison des Aidants.

• **Vendredi 18 octobre | 14h15 - 15h45**

De la couleur dans mon dressing.

• **Vendredi 29 novembre | 14h15 - 15h45**

Auto-massages.

• **Vendredi 13 décembre | 14h15 - 15h45**

Maquillage Bonne Mine | Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF.

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | 15h- 16h30 | 03/10, 17/10, 07/11, 21/11, 05/12, 19/12 | 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 – 16h00 | 08/10, 05/11, 10/12 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 .

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les lundis | 14h - 15h | à partir du 7 octobre | 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) 16h00 - 17h30 | à partir du 7 octobre

à la Maison Sport Santé, 29 rue du Plessis Gautron - Nantes tram **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 | 22/10 , 19/11, 17/12

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

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

APRÈS-MIDIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ

- **Mercredi 11/12** | Ateliers créatifs pour décorer vos tables de Noël pour le couple aidant-aidé ou aidant seul | Animée par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la maison des aidants.

GOÛTER DE NOËL

Vendredi 20 décembre | 14H30-17H
à la Maison des Aidants

Venez partager un moment convivial dédié à Noël, avec un spectacle de Contes et goûter.
Activité en couple aidant-aidé ou aidant seul.

SE RENCONTREZ, SORTIR ENTRE AIDANTS

APRÈS-MIDIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ

Mercredi 16/10 14h30-17h | à la Maison des Aidants.

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

ATELIERS D'ÉCRITURE

Le mercredi | 14h30-16h30 | 27/11, 18/12
à la Maison des aidants

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 deux séances. Animé par Sarah Vince, assistante de soins en gérontologie, formée aux ateliers d'écriture.

SORTIE : VISITE DU MUSÉE DOBRÉE

Vendredi 29/11 | 14h30-16h30 | devant la musée, 1 place Jean V

A l'occasion de sa ré-ouverture, venez découvrir la collection étonnante du Musée Dobrée.
Activité pour les aidants uniquement.

IMPORTANT | pour rappel, les inscriptions sont obligatoires pour chaque séance, il est impératif de nous préciser si vous souhaitez que votre proche soit accompagné par notre service durant votre activité. De même, merci de nous prévenir au plus vite si cela n'est plus nécessaire. Lors de forte demande pour une activité, une priorité sera donnée aux aidants n'ayant pas encore eu accès à celle-ci.

LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

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 1^{er} octobre | 14h30-16h | à la Ferme du Bignon, 25 rue Alfred Nobel animé par la Maison des aidants.

Café d'échange « Prévenir l'épuisement des aidants »

Mardi 5 novembre | 14h30-16h | à la Salle de la Gobinière 37 avenue de la Ferrière.

Visite du « CREAT » centre présentant les aménagements et outils pour faciliter le quotidien avec un proche en perte d'autonomie (transport organisé par le CCAS) | Animé par les ergothérapeutes du CREAT.

Mardi 3 décembre | 14h30-16h | à la Ferme du Bignon 25 rue Alfred Nobel.

Un atelier nutrition pour les clés d'une bonne santé.

Animé par une nutritionniste adhérente à la CPTS du territoire.

Inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32.

SAINT HERBLAIN | avec le CCAS Saint-Herblain

Mardi 5 novembre 14h30-16h

Café d'échange : entre aide ponctuelle et soutien qui s'installe, à quel moment devient-on aidant ? co animé avec la Maison des aidants et le CLIC de St Herblain.

Mardi 10 décembre | 14h30-16h

une séance d'activité physique pour les clés du maintien en bonne santé | Animé par l'éducateur de l'association CLEPCO à la Résidence Autonomie des Noëles, 17 Rue du Congo.

Inscriptions auprès du Service Seniors au 02 28 25 27 86.

VERTOU | avec le CCAS de Vertou

Lundi 25 novembre | 14h30-16h | à Vertou à la Médiathèque Libre Cour, rue Henri Charpentier

Café d'échanges « Mon proche est malade, comment l'aider et me faire aider ? » informations, conseils et partage d'expériences entre proche aidants. | Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des Aidants
Inscription auprès du CCAS de Vertou au 02 51 71 05 05.

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