



# Bien vieillir

# Le pr\*gramme mensuel

Janvier 2025



DÉCOUVREZ TOUTES LES ACTIVITÉS  
POUR LES NANTAISES ET LES NANTAIS DE PLUS DE 65 ANS !

## Atelier casque de réalité virtuelle

Séances de réalité virtuelle de 5 à 10 mn sur rendez-vous.  
Vivez des expériences immersives (ex : nager avec les dauphins...)  
Information et inscription au : 02 40 99 28 45.



## Quartier Nantes Est

### Résidence Haute Mitrie

Pour s'y rendre : Bus 11, arrêt Mitrie  
13 rue de la Haute Mitrie - 02 40 52 27 92

GYM DOUCE -Vendredi 17, 24  
et 31 janvier à 11h  
VENTE vêtements magasin bleu  
Mercredi 22 de 10h30 à 14h30

Fête des anniversaires  
Mardi 28 janvier à 15h

### Résidence Autonomie Port Boyer

Pour s'y rendre : Bus 23, arrêt Pouliguen  
4 rue de la Turballe - 02 40 49 25 35

GYM DOUCE ET PRÉVENTION  
DES CHUTES -Au restaurant  
Lundis 6,13,20 et 27 Janv à  
10h30  
Et mercredis 8,15,22 et 29 Janv  
à 14h

SOPHROLOGIE  
Jeudi 9 et 23 Janv  
A 10h30 au Salon Loire

ATELIER MÉMOIRE VISUELLE:  
les objets disparus  
Jeudi 16 Janv  
A 15h au Salon Loire

AUTOMASSAGE  
Vendredi 17 Janv  
A 10h30 au Salon Loire



## Quartier Nantes Est

### Résidence Autonomie du Croissant

Pour s'y rendre : Bus 11 arrêt Bois Robillard  
27 rue du Croissant - 02 40 49 60 97

**AU RESTAURANT :**  
**CONCERT DE LA CHORALE**  
Lundi 6 janv  
A 15h

**QUIZ MUSICAL**  
Mardi 14 janv à 15h

**AU LIEU DE RENCONTRE :**  
**CHORALE**  
Lundis 6,13,20 et 27 janv  
A 14H

**DICTÉE**  
Mardi 28 janv  
A 15h

**ATELIER AUTO-MASSAGE**  
Lundi 13 janv  
A 15H15

**PETIT-DEJ**  
Jeudi 30 janv  
A 9h

### Résidence Chambellan

Pour s'y rendre : Bus 12 arrêt vieux Doulon  
7 rue de Chambellan - 02 40 49 63 11

**ATELIER MEMOIRE**  
Jeudi 2, 9 et 23 janv à 15h

**LOTO Mardi 28 janv à 15h**  
Tarif : 1 € le carton

**QUIZ**  
-Multithèmes-Dim 5 janv à 15h  
-Auvergne-Jeudi 16 janv à 15h

**SPECTACLE musical Dominique**  
**Biteau et galette des rois**  
Jeudi 30 janv à 15h



## Quartier Nantes Sud

### Résidence Madeleine

Pour s'y rendre : Tram 2 ou 3 arrêt Wattignies  
1 rue des Récollets - 02 40 89 01 00

#### GYM DOUCE

Les Mercredis 8, 15, 22 et 29  
janvier  
A 14h30-15h30  
et  
A 15h30-16h30

#### GOUTER FESTIF

Jeudi 30 Janvier  
A 15h

#### KARAOKÉ

Jeudi 9 Janvier à 15h

### Résidence Hironnelle de Sèvre

Pour s'y rendre : Bus 30 ou 42 arrêt Roches vertes  
112 rue des Bourdonnières - 02 51 88 79 90

**LA REPRISE DES ACTIVITES  
ARRIVERA PROCHAINEMENT**



## Quartier Nantes Ouest

### Résidence Fonteny

Pour s'y rendre : Tram 1, arrêt Egalité ou Bus C1 arrêt Mairie de Chantenay  
27 rue de Fonteny - 02 40 92 75 70

LA REPRISE DES ACTIVITES  
ARRIVERA PROCHAINEMENT

### Résidence Renoir

Pour s'y rendre : Bus C3 arrêt Delacroix  
3 rue Ernest Meissonnier - 02 55 58 66 24

GYM DOUCE  
Mardis 7, 14, 21, 28 janvier  
De 14h30 à 15h30

VOYAGE VIRTUEL  
Mercredi 15 janvier  
De 15h à 17h



## Quartier Nantes Nord

### Restaurant Intergénérationnel Malville

Pour s'y rendre : Tram 3 arrêt Longchamps  
31 rue de Malville - 02 40 76 05 69

**JEUDI-PARTAGE** : Jeudi 16 ("Et si vous chantiez" et galette des Rois), 23 et 30 de 14 à 16h30

**WII BOWLING ET COLLATION**  
Mercredi 8, 15, 22 et 29 à 14h30

**RDV ORPAN** - Activité sur simple inscription  
Mardi 28/01 à 14h30

**Fabrique à cadeaux solidaires**  
Mardi 7 et 21 janv de 14h à 16h

**Atelier-discussion SOLIPSY**  
Pourquoi les musiques et les chansons nous font-elles tant de bien ? Mardi 14 - 14h à 15h30

**CONFERENCE** pour cuisiner simple et bon, par Gilles Daveau Jeudi 9 à 15h

**Salon-conversation "objets fétiches, objets de famille"**  
Cie Moradi, VIP festival d'hiver  
Vendredi 17 de 14 à 16h

### Résidence Autonomie Bout des Landes

Pour s'y rendre : Tram 2 ou Bus C2 Arrêt René Cassin  
6 rue de Concarneau - 02 40 76 44 15

**GYM DOUCE AVEC CLEPCO**  
Lundis 6, 13, 20, 27 janv  
De 9 à 10h - Au restaurant

**ATELIER MEMOIRE**  
Lundis 6, 13, 20, 27 janv  
A 15h - Espace Le P'tit Lu

**CHORALE** - Baptiste Schneider  
Mercredis 8, 15, 22, 29 janv  
A 10h45 - Espace Le P'tit Lu

**DECOUVERTE NUMERIQUE**  
Jeudis 2, 9, 16, 23, 30 janv  
A 15h (réservation obligatoire)

**Au restaurant :**  
-KARAOKE: Mercredi 8 à 15h  
-DICTEE: Mardi 21 à 15h  
-GALETTE des rois : mardi 7 sur inscription au 02.40.76.44.15  
-Découverte AUSTRALIE  
ARTORA: 22 janv à 15h



## Quartier Nantes Sud

### Résidence Autonomie Pirmil

Pour s'y rendre : Tram 2 ou 3 arrêt Pirmil  
6 rue Laurent Bonnevey - 02 28 20 20 71

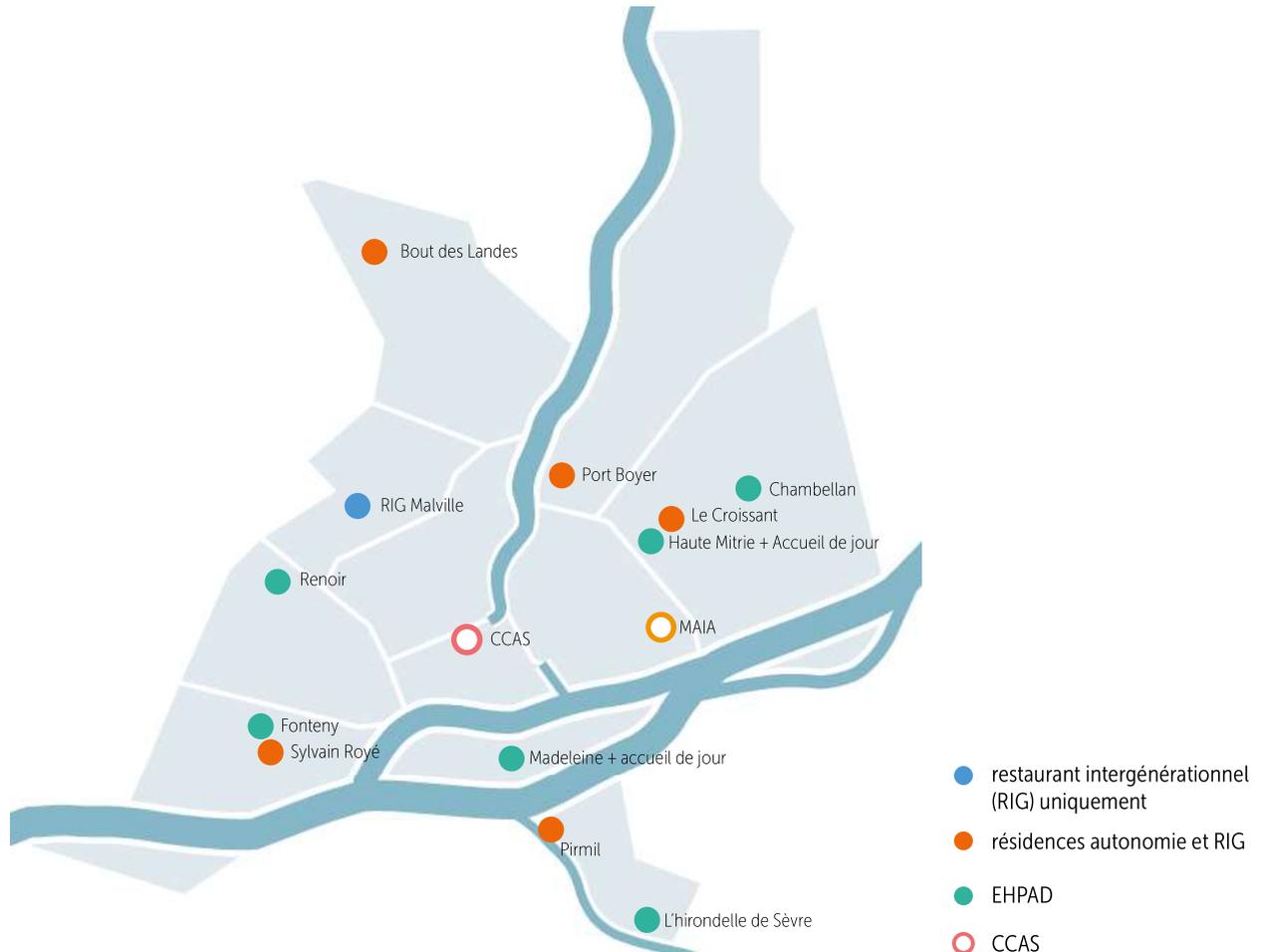
**CHORALE avec Pauline cheffe de cœur**  
Lundis 6, 13, 20 et 27 janv  
De 10h30 à 12h  
Inscription nécessaire pour une séance d'essai

**SEANCE au CINEMA BONNE GARDE: "Les Barbares" de Julie Delpy**  
Jeudi 16 janvier - Rdv dans le hall à 14h pour départ à pieds  
Tarif: 4€  
Séance suivie d'un goûter  
Inscription jusqu'au 12 janv

**ATELIER REMUE-MENINGES**  
L'objet mystère  
Mercredi 15 janv  
A 15H  
Inscription jusqu'au 14 janv

**LOTO DES GOURMANDS**  
Mardi 28 janvier  
A 15h00 au restaurant  
Tarif : 1 € le carton et 2.5 € les 3  
Inscription/règlement sur place jusqu'au 15 janv (bureau des gardiens)

## RENDEZ-VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS !



- Toutes les activités se déroulent dans le **respect des règles sanitaires**.

Pour plus d'informations et vous inscrire dans le dispositif « Bien vieillir » :  
Contactez nous par téléphone.

**02 40 99 28 45**