



Bien vieillir

Le pr*gramme mensuel

Février 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 21 et 28 février à 11h

FETE DES ANNIVERSAIRES
Mardi 25 février 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 - Au restaurant
Lundis 3,10,17 et 24 Fév à 9h30
Et mercredis 5,12,19 et 26 Fév
à 14h

ATELIER MASSAGE
Vendredi 21 Fév
A 10h30 au restaurant ou au
Salon Loire

SOPHROLOGIE
Jeudi 6 et 20 Fév
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 LIEU DE RENCONTRE :
CHORALE**
Lundi 3, 10, 17 et 24 fév
A 14h

ATELIER AIDE MÉMOIRE
Mardi 4 fév
A 15h

DÉSSINEZ C'EST GAGNÉ
Mercredi 5 fév
A 15h

ENTRAÎNEMENT WII
Jeudi 6 fév
A 15h

ATELIER AUTO-MASSAGE
Lundi 10 fév
A 15h15

LOTO
Mercredi 12 fév
A 15h

DICTÉE
Mercredi 19 fév
A 15h

PETIT-DEJ
Jeudi 20 fév
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 13 fév à 15h

QUIZ MULTITHÈMES
Dim 2 févr et Jeudi 20 fév
A 15H

LOTO Mardi 11 fév à 15h
Tarif : 1 € le carton

SPECTACLE DE THEATRE
Inspecteur Toutou
Mardi 25 fév 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 5, 12, 19 et 26
Février

A 14h30-15h30

et

A 15h30-16h30

GOUTER FESTIF

Jeudi 27 Février

A 15h

APRES-MIDI BRETONNE

Mardi 4 Février 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 4, 11, 18, 25 février
De 14h30 à 15h30

ANIMATION MUSICALE
Avec Jean-Charles DIX-NEUF
Lundi 24 février
De 15h à 16h30



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 :

- Jeux de société: Jeudis 6, 13, 20, 27 fév de 14h à 16h30
- Audition des répétitions "Et si vous chantiez" 13 et 20 fév de 14h30 à 16h30
- Diaporama voyage d'Annick jeudi 27 fév de 14h30 à 16h30
- Jardinage au potager solidaire Association La Saugue Jeudi 6 et 13 fév de 15h à 17h

WII BOWLING ET COLLATION

Mercredis 5, 26 fév à 14h30

RDV ORPAN - mission Audition
Mercredi 12 fév à 14h30

Fabrique à cadeaux solidaires
Mardi 4 et 18 fév de 14h à 16h

Atelier-discussion SOLIPSY
"Savoir dire non"
Mardi 25 fév -14h à 15h30

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
Mardis 4, 11, 18, 25 fév
De 9 à 10h -Au restaurant

DECOUVERTE NUMERIQUE
(résa obligatoire) Jeudis 6, 13, 20, 27 à 15h

ATELIER MEMOIRE - Lundis 3, 10, 17, 24 fév à 15h - Espace Le P'tit Lu

-GOUTER de la Chandeleur :
mardi 4 fév (payant) sur
inscription: 02.40.76.44.27

CHORALE - Baptiste Schneider
Mercredis 5, 12, 19, 26 fév
A 10h45 - Espace Le P'tit Lu

-ATELIER CAFE TRICOT
vendredi 7 fév à 15h
-KARAOKE: avec Sébastien
vendredi 21 fév 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 3, 10, 17 et 24 février
De 10h30 à 12h
Inscription pour une séance
d'essai
Au 02 28 20 20 71

APRÈS-MIDI BELOTE et autres
jeux de société
Jeudi 6 février
A 15h
Inscription jusqu'au 05 février
Au 02 28 20 20 71

ATELIER REMUE-MENINGES
Le petit bac
Mardi 11 février
A 15H au restaurant
Inscription jusqu'au 10 février
Au 02 28 20 20 71

LOTO DES GOURMANDS
Lundi 17 février
A 15h00 au restaurant
Tarif : 1 € le carton et 2.5 € les 3
Inscription/règlement sur place
jusqu'au 10 février (bureau des
gardiens)

KARAOKÉ
Vendredi 28 février
A 15h au restaurant
Inscription jusqu'au 27 février
Au 02 28 20 20 71

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

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

VILLE DE
Nantes