



# 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 MULTITHEMES**  
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**