



Bien vieillir

Le pr*gramme mensuel

Novembre 2024



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 8, 15 et 22 nov à 11h

Fête des anniversaires
Mardi 28 nov 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
Les lundis 4, 18, 25 Nov
A 10h30 au restaurant

SOPHROLOGIE
Jeudis 14 et 28 Nov
A 10h30 au Salon Loire

Et les mercredis 6, 13, 20 et 27
Nov
A 14h au restaurant

AUTOMASSAGE
Vendredi 29 Nov
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 :

Gym douce

Mardis 5, 12, 19, 26 nov à 10h15

Spectacle Les Inattendus

vendredi 15 nov à 15h

AU LIEU DE RENCONTRE :

Chorale

Lundis 4, 11, 18, 25 nov à 14h

Atelier auto- massage

Lundi 4 nov - A 15h15

Petit bac

Mardi 5 nov à 15h

Quiz Culture Générale

Mardi 12 nov à 15h

Quiz musical

Mercredi 13 nov à 15h

Entraînement Wii

Jeudi 14 nov à 15h

Loto

Mercredi 20 nov à 15h

Petit-déj

Jeudi 28 nov

A 9h15

Résidence Chambellan

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

LOTO

Mercredi 20 nov à 15h

Tarif : 1 € le carton

SPECTACLE musical des
anniversaires

Mardi 26 nov à 15h

ATELIER MEMOIRE

Jeudi 21 nov à 15h

QUIZ MULTITHEMES

Vendredi 1er, jeudi 14 et jeudi
28 nov 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

**EXPOSITION SUR L'HISTOIRE
DU SPORT des archives
départementales**
Du lundi au vendredi de 14h à
17h

GOUTER D'ANNIVERSAIRE
Jeudi 21 Novembre
A 15h

PREVENTION DES CHUTES
Mercredis 6, 13, 20, 27
Novembre
A 16h30

Résidence Hirondelle 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 5, 12, 19 et 26 novembre
De 15h30 à 16h30

GOUTER D'ANNIVERSAIRE
Top Animation
Lundi 25 Novembre
A 15h



Quartier Nantes Nord

Restaurant Intergénérationnel Malville

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

Séances de socio-esthétique
Sur inscription- 02.40.99.28.45

Mettre de la couleur dans son
dressing (avec Anaïs) - salle
prospère
Jeudi 7 nov - 14 à 16h

Réveil musculaire
Mardis 5, 12, 19 et 26 nov à 10h

Fabrique à cadeaux solidaires
Mardis 12 et 26 nov - 14h à 16h

Atelier discussion, animé par
Solipsy / "S'adapter, est-ce
nécessaire à son autonomie?"
Mardi 12 nov - 14h à 15h30

Atelier "Gagner en autonomie"
Présentation d'aides techniques
par le CREAT
Mardi 19 nov - 14h à 16h

Atelier théâtre - ouvert aux
débutants
Mercredis 6 et 20 nov -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

ATELIER MEMOIRE
Lundis 4, 11, 18, 25 nov
A 15h - Espace Le P'tit Lu

GYM DOUCE AVEC CLEPCO
Lundis 4, 11, 18 et 25 nov
De 9h à 10h au restaurant

CHORALE - Baptiste Schneider
Mercredis 6, 13, 20 et 27 nov
A 10h45 - Espace Le P'tit Lu

DECOUVERTE NUMERIQUE
Jeudis 7, 14, 21 et 28 nov
A 15h (réservation obligatoire)

KARAOKE
Mercredi 13 nov à 15h
Au restaurant

DICTEE
Mardi 26 nov à 15h
Au restaurant



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

ATELIER REMUE-MENINGES

Le mot le plus long

Jeudi 7 novembre

A 15H

Inscription jusqu'au 6 nov

ATELIER REMUE-MENINGES

Le petit bac

Mercredi 20 novembre

A 15H

Inscription jusqu'au 19 nov

CHORALE avec Pauline cheffe
de cœur

Lundis 4, 11, 18 et 25 nov

De 10h30 à 12h

Inscription nécessaire pour une
séance d'essai

KARAOKE

Vendredi 29 nov

A 15h au restaurant

Inscription jusqu'au 28 nov

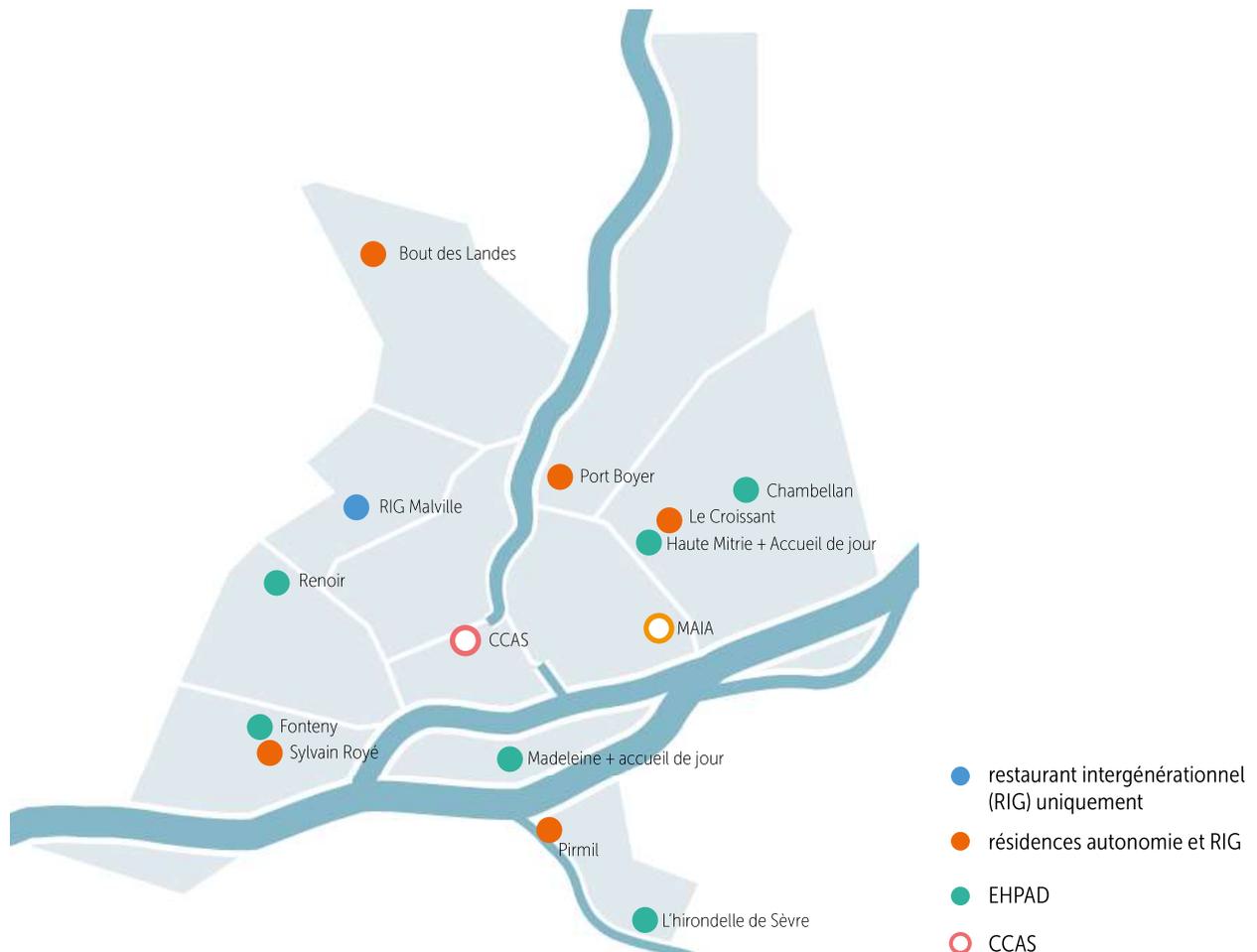
LOTO DES GOURMANDS

Mardi 12 nov

A 15h00 au restaurant

Tarif : 1 € le carton et 2.5 € les 3
Inscription/règlement sur place
jusqu'au 5 nov (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