

ALLER AU RIG MALVILLE

31 rue de Malville - 44100 Nantes
Tram ligne 3 : arrêt Sainte-Thérèse ou
lonchamp
Bus 10 - arrêt SNUC
Bus 12, 79, 89, 96 - arrêt Beauséjour
Bus 54 - arrêt Coubertin

CONTACTER LE RIG MALVILLE

Par téléphone au 02 40 76 05 69
Du lundi au vendredi 9h - 16h (15h le samedi)
Pour les réservations aux associations :
ccas-salle-rig-malville@mairie-nantes.fr
Responsable : Christine SCUDELLER-ALAO



CONTACTS PARTENAIRES

RIG MALVILLE - SERVICE
PRESTATIONS CCAS VILLE
DE NANTES

Accueil établissement
RIG Malville
02 40 76 05 69

Accueil Service Presta-
tions au CCAS
02 40 99 28 10

ADGE
02 40 47 45 31 / 06 79
13 98 50

AU BONHEUR D'AP-
PRENDRE
06 80 13 18 98

AU PETIT GRENIER
contact@aupetitgrenier.fr
/ 06 46 26 63 66

BIBLIOTHÈQUE MUNI-
CIPALE
02 40 76 05 56

CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE DE
LA VILLE DE NANTES
02 40 99 27 00

CENTRE SPORTIF ET
CULTUREL LAETITIA
02 40 40 76 30

CIE ECART
02 40 35 70 52

CLIC NANTES EN-
TOUR'AGE
02 40 99 29 80

COMPAGNIE MORADI
07 63 34 71 72

DEUX TRAVERS ET CIE
06 21 05 51 81

DIRECTION DE QUARTIER
NORD (NANTES-NORD ET
BREIL-BARBERIE) VILLE DE
NANTES
02 40 41 61 30

ESPACE RESSOURCES
L'ESCALE NANTES NORD
06 80 76 64 84

L'ATELIER MARIE ET
ALPHONSE
06 07 96 54 50 / 06 09
52 36 82

LA SAUGE - POTAGER
MELIES
06 95 32 34 93

LES FORGES MÉDIATION
07 54 36 97 81

LES INVENT'ARTS
06 64 52 45 09

MAISON DE QUARTIER
ACCOORD BREIL
02 40 76 08 54

ORPAN L'ASSOCIATION
DES SENIORS NANTAIS
02 40 99 26 00

OUTIZEN
06 60 69 46 29

SOLIPSY
02 40 08 08 10

THÉÂTRE LA RUCHE
02 51 80 89 13

UNIS CITÉ
02 51 72 38 54

VIVRE LIBRE 44
06 75 90 37 46 / 09 75
85 16 34

VRAC
06 68 47 01 05

Carsat Retraite & Santé au travail

Conférence des financeurs

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

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

ALL NANTES 02 40 41 9000

metropole.nantes.fr



VILLE DE
Nantes

ville de Nantes - Département Prévention et Solidarité - Crédit photo : Patrick Garçon - Imprimé sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique



VILLE DE
Nantes

RIG Malville Programme 2023



DÉCOUVREZ TOUTES LES ACTIVITÉS DU RESTAURANT
INTERGÉNÉRATIONNEL, D'OCTOBRE À DÉCEMBRE !

- POUR UNE LONGÉVITÉ EN PARTAGE**
Ouvertes à tous, des activités prévention, bien-être, loisirs, des actions pour l'accès aux droits et à la culture proposées par des bénévoles, des associations et des professionnels
- UN DÉJEUNER COMPLET, ÉQUILIBRÉ**
servi du lundi au samedi (hors jours fériés) | Tarification solidaire, en fonction de vos revenus.
- DES ESPACES MIS À DISPOSITION DES ASSOCIATIONS**
favorisant l'accueil des seniors et ouvertes aux actions intergénérationnelles
- INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS**

Repas festif avec orchestre
Nantais de 60 ans et plus,
Et si on passait un moment ensemble
Mercredi 6 décembre | 12h00
Sur inscription les mardis 17 ou 24 octobre de 9h30 à 11h00, le jeudi 19 octobre de 14h30 à 16h00
Contact RIG 02 40 76 05 69

Rendez-vous ORPAN,
Stéphanie LEGOFF, ORPAN
Lundi 09 octobre | 14h30-16h00 :
Café à thème "coup de blues, déprime : quelles sont vos astuces pour les combattre ?"
Lundi 13 novembre | 14h30-16h00 :
Se rencontrer entre seniors du quartier pour imaginer des activités et sorties à faire ensemble
Lundi 11 décembre | 14h30-16h00 :
Rendez-vous santé Bien-être : "cette couleur te va trop bien!"
Contact ORPAN 02 40 99 26 00

YOGA DU RIRE
Valérie - Action Val&rires
Mardis 17/10, 28/11, 19/12 | 14h30 -16h00
Se retrouver à chaque atelier , riche de nos rires et nos sourires
Contact : 02 40 76 05 69

QUAND MA MUSIQUE EST BELLE
Partage autour de la musique, animé par Roberte LAPORAL musicothérapeute
Les Vendredis : 17 novembre, 24 novembre, 8 décembre, et 22 décembre | 14h00-16h00
Exceptionnellement le vendredi 15 décembre à 15h en raison **le spectacle des Paniers artistiques** - Spectacle : danse, comédie, percussions ouvert à tous dès 14h00
Contact : 02 40 76 05 69

MUSIQUE et PAROLES
Un musicien ou une musicienne pour chanter ensemble
Rencontres musicales interactives pour stimuler sa mémoire, écouter, rythmer, fredonner ou chanter dans la convivialité
De 14h00 à 16h00
Victoria, accordéon ; **mardi 24 octobre, vendredi 10 novembre, jeudi 28 décembre**
Baptiste, guitare et chansons ; **mardi 31 octobre, vendredi 1er décembre, jeudi 21 décembre**
Contact 02 40 76 05 69

Bulle de DÉTENTE
Nathalie Le Bozec, sophrologue, association OUTIZEN
Se former en douceur à une relaxation simple et conviviale
Les lundis | 14h00-15h00
Contact RIG 02 40 76 05 69

SALON PROSPERE
Anaïs JEANNEAU, socio-esthéticienne, association AAFP-CSF
Un temps pour soi et, ensemble, chérir ses richesses
De 14h00 à 16h00
Jeudi 05 octobre : Couleurs vêtements
Jeudi 02 novembre : Soins du visage
Jeudi 07 décembre : Maquillage
Contact RIG 02 40 76 05 69

SORTIR ENSEMBLE :
Fête des récoltes
Action des Paysages Nourriciers Ville de Nantes, avec l'association la Sauge
Au départ du potager Méliès, voisin du RIG Malville, allons ensemble au Grand Blottereau. Bus ou minibus. Prévoyez votre cabas
jeudi 05 octobre | 12h45-17h00

L'Escal
Marie-Noelle GIROUARD
Coordinatrice de l'Escal
Découvrons ce lieu d'accueil et de convivialité de Nantes-nord.
Partage autour des sorties et collation
Jeudi 26 octobre - 14h00-16h00
Contact RIG : 02 40 76 05 69

ÉCHANGE DE SAVOIRS
Jeudis-partages
Se retrouver pour des activités en partage
- Karaoke :
jeudi 12 octobre 14h00-16h00
- Diaporamas-Voyages :
jeudi 19 octobre (Aveyron), jeudi 16 novembre (Bruxelles et escapades outre-Manche), jeudi 14 décembre (pays Basque et autres petits voyages) | 14h30-16h30

- Répétitions ouvertes du groupe vocal «Et si vous chantiez» :
jeudi 26 octobre
jeudi 02 novembre | 14h30-16h30
- Cuisine & ensemble : « les super-aliments, on vous en parle » Une opportunité d'accueillir les nouveaux volontaires Média-terre en service civique Unis-cité :
jeudi 07 décembre | 14h00-16h00
- Jeux de société : Nain jaune, Scrabble, au grée des activités et partenaires présents
les jeudis | 14h00-16h30
- Au petit crochet : initiation et pratique du crochet
les jeudis | 14h00-15h30

Pause-café : Partage autour d'un café avec la présence d'accueillantes, de partenaires. Présentation d'actions de quartiers vers 11h15
chaque mercredi matin 10h30-11h30

PINS information et accès aux droits
Karine FIGUIEL-BOUDAUD, Opératrice de territoire et Myriam DURAND, Travailleuses sociales - CCAS Ville de Nantes
Une permanence sociale pour prendre conseils, être écouté, rassuré et aidé dans vos démarches
Jeudis 19/10, 16/11, 14/12 à 11H00
Contact 06 10 21 14 09

Médiateurs santé Breil
Conseil, écoute, orientation pour vous aider à prendre rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste Association Les Forges médiation
Vendredi 13/10/2023, 10/11/2023, 15/12/2023 13h30-14h30
Contact 07 54 36 97 81

Présence numérique
Association Marie et Alphonse
Chaque mardi, l'association Marie et Alphonse pour être au plus près de vos besoins numériques
11h00-12h00
Contact 06 07 96 54 50

Ateliers DISCUSSION à thème
Guillaume BAUDOUIN
Psychologue association SOLIPSY
14h00-15h30
-Mardi 10 octobre: A tous les âges, la santé mentale est un droit
-Mardi 09 mai: Peut-on être en accord avec soi-même ?
-Mardi 12 décembre : fuir, cueillir ou accueillir la nostalgie ?
Contact RIG 02 40 76 05 69

CREAT, mieux vieillir chez soi
Ergothérapeute
Dans le cadre de la semaine Bleue, le CREAT vient à vous pour vous faire découvrir la richesse du Centre de ressources et d'expertise en Aides Techniques
Lundi 2 octobre 10h30-12h00

GYMNASTIQUE d'entretien: Association ADGE
Animatrice sportive
Les jeudis jusque fin juin 9h30-10h30
133€ (25€ avec carte blanche)

ÉCHANGE DE SAVOIRS
Réveil musculaire et activités douces
Killian, éducateur sportif Ville de Nantes
& Manu, senior solidaire pour partager des activités douces ensemble
Les mardis matins (hors vacances scolaires jusqu'à fin janvier) 10h00-11h15
Contact : 02 40 76 05 69 sur inscription

Atelier CRÉATIF
Mercurie associative «AU PETIT GRENIER »
14h-16h00
- Mardi 14 novembre : atelier fabrication Tawashi (éponge réutilisable)
- Mardi 21 novembre : atelier déco-récup (déco fêtes de fin d'année)
Contact RIG 02 40 76 05 69

CREACUP
èCréation Patchwork
les mercredis (hors 06/12 et 13/12) | 14h00-17h00
Adhésion 15€/an
Contact : 02 40 76 05 69

LOTO du dimanche
Association les Invent'arts
Dimanche 22 octobre | 14h00
Adhésion à la carte de loto

Jeu WII-BOWLING
4 volontaires en service civique Unis-Cité
Jouer ensemble au Bowling les mercredis 22/11, 29/11, 20/12/2023 | 14h00-16h00
Les volontaires seront présents jusque juin 2024 (hors vacances scolaires)
Contact Unis-cité : 02 51 72 38 54

Cie MORADI
Pôle amateurs de la Cie
Lecture publique avec images présentée par le Pole amateur de la Cie pour un nouveau défi : si on écoutait les arbres... ils ont beaucoup à dire
jeudi 28 décembre | 14h00-16h30
Et Victoria enchantera de son accordéon

Ma petite librairie Malville
David GRELLIER, Bibliothèque Municipale
Stéphanie LE GOFF, ORPAN
Moment d'échanges, d'écoute, de partage autour de lectures.
Mardi 03 octobre, mardi 05 décembre 14h00-16h00
Contact RIG 02 40 76 05 69