

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



Bien vieillir Le pr*gramme mensuel

Décembre 2023

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

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



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

Vendredis 1, 15, 22 et 29
A 11h
Tarif : 1€

■ Résidence Autonomie Port Boyer

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

• Gym douce

Lundis 4, 11 et 18
A 10h30
Au restaurant

Mercredis 6, 13, 20, et 27
A 14h
Au restaurant

• Repas festif

Mardi 5 à 12h
Au restaurant

• Dictée

Jeudi 14 à 15h30
Au salon Loire

• Atelier chorale

Vendredis 1, 8, 15, 22 et 29
A 10h15
Au restaurant

• Atelier sophrologie

Jeudi 14
A 10h30
Au Salon Loire

Quartier Nantes Nord

■ 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 mémoire

Lundis 4, 11, 18 et 25
A 15h à l'espace rencontres

• Chorale

Avec Baptiste Schneider
Mercredis 6, 13 et 20
De 10h45 à 11h45

• Karaoke

Mercredi 13
A 15h

• Gym douce avec CLEPCO

Lundis 4, 11 et 18
De 9h à 10h

• Découverte numérique

Sur tablettes
Jeudis 7, 14, 21 et 28
A 15h

■ Restaurant Intergénérationnel Malville

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

• Atelier discussion

« Fuir, cueillir ou accueillir la nostalgie »
Mardi 12 de 14h à 15h30

• Salon prospère

Maquillage
Jeudi 7 de 14h à 16h

• Jeux de société

Jeudis 7, 14, 21 et 28
De 14h à 16h30

• Musique et paroles

Jeudi 28 : Victoria à l'accordéon
Vendredi 1^{er} et jeudi 21 : Baptiste à la guitare
De 14h à 16h

• Yoga du rire

Mardi 19 de 14h30 à 16h

• Réveil musculaire et activités douces

Mardis 5, 12, 19 et 26 de 10h à 11h15

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 activités 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
De 14h30 à 15h30
Tarif : 1 €

• Voyage virtuel

Vendredis 22 et 29
De 15h à 15h30 et de 16h à 16h30

• « Le plaisir de l'esprit et des papilles »

Thème biscuit
Mercredi 6 à 15h

• Séances test lunettes de réalité virtuelle

sur rendez-vous - réservé
prioritairement aux habitants
du quartier
Contact : 06.20.18.33.46

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

• Gym douce

Mardis 5 et 12
A 10h15
Au restaurant

• Chorale

Lundis 4, 11 et 18
A 14h
Au lieu de rencontre

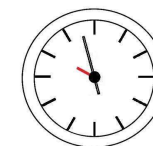
• Loto

Mercredi 20
A 15h
Au restaurant

■ Résidence Chambellan

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

La reprise des activités arrivera prochainement,



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 :

prévention des chutes
Mercredis 6, 13, 20 et 27
De 16h30 à 17h30
Tarif : 1€

• Karaoké

Mardi 12
A 15h

• Goûter festif :

Jeudi 21
A 15h

■ Résidence Hirondelle de Sèvre

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

• Gym douce

Lundis 4, 11 et 18
A 14h30

• Atelier mémoire

Mercredi 6
A 15h

• Activité manuelle

Jeudis 7, 14 et 21
A 15h

• Loto

Mardi 5
A 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 75

• Visite de l'exposition :

« Gengis Khan, comment les Mongols ont changé le monde »
Vendredi 1^{er} au château des Ducs
RDV à 14h dans le hall pour un départ en transports en commun
Inscription avant le jeudi 30

• Cinéma Bonne Garde

Le film « Waouh » suivi d'un goûter
Jeudi 21 à 14h dans le hall
Tarif : 3€
Inscription et règlement sur place jusqu'au lundi 18

• Loto des gourmands de Noël

Mercredi 13
A 15h
Tarif : 1,5€ le carton
Inscription et règlement sur place avant le vendredi 8

• Sophrologie

Jeudis 14 et 28
De 14h à 15h15
Inscription pour une séance d'essai

• Gym douce

Mercredis 6, 13, 20 et 27
De 10h30 à 12h
Inscription pour une séance d'essai

• Chorale

Lundis 4, 11 et 18
De 10h30 à 12h
Inscription pour une séance d'essai