

ALLER AU RIG MALVILLE

31 rue de Malville - 44100 Nantes
Tram 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 : **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



VILLE DE
Nantes

CONTACTS PARTENAIRES

RIG Malville - service
prestations CCAS ville
de Nantes | Accueil
établissement RIG Malville
02 40 76 05 69

Accueil Service
Prestations au CCAS
02 40 99 28 10

Adge
02 40 47 45 31
06 79 13 98 50

ALEAS
06 64 97 62 75

Arbre de liberté
06 68 16 87 39

Au bonheur d'apprendre
06 80 13 18 98

Au petit grenier
contact@apetitgrenier.fr
06 46 26 63 66

Bibliothèque Municipale
02 40 76 05 56

CCAS de la ville de Nantes
02 40 99 27 00

Centre sportif
et culturel LaÉtitia
02 40 40 76 30

C^e Ecart
02 40 35 70 52

CLIC Nantes entour'age
02 40 99 29 80

Compagnie moradi
07 63 34 71 72

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 59 38 21 85

LOLAB
06 87 21 14 52

Maison de quartier ACCOORD
Breil
02 40 76 08 54

Nota bene, chœur de femmes
06 61 83 38 10

Orpan l'association des
seniors nantais
02 40 99 26 00

OUTIZEN
06 60 69 46 29

Solipsy
02 40 08 08 10

Unis Cité
02 51 72 38 54

Vrac
06 68 47 01 05

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



RIG Malville Programme 2024

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



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 POUR LES ACTIVITÉS
CONTACT RIG MALVILLE : 02 40 76 05 69

Présence numérique

L'association Marie et Alphonse, être près de vos besoins numériques.
Les mardis à partir du 15 oct. (hors vacances scolaires) 11h-12h

Réveil musculaire & mouvements doux

Être ensemble pour se remettre en mouvement
Inscription pour 1 trimestre.
Les mardis matin

Rendez-vous ORPAN,

• **Mardi 22 octobre 14h-16h** : RDV psycho – Café-discussion des vacances d'automne : « *Bien dans mon corps, bien dans ma tête* »
• **Mardi 24 décembre 13h30-15h30** : café musical et gourmand.
ORPAN : 02 40 99 26 00 (inscription RIG ou ORPAN)

Ateliers Discussion

Une thématique à chaque rencontre animée par Guillaume Baudouin (Psychologue association SOLIPSY)
• **Mardi 12 novembre** : s'adapter, est-ce nécessaire à son autonomie ?
• **Mardi 17 décembre** : comment vivre du bonheur, ensemble ? **14h-15h30**

Objectif : gagner en autonomie

Vous n'avez pas encore visité le CREAT (appartement témoin pour tester des aides techniques) ? Le CREAT vient à vous, au RIG, se présenter avec quelques aides techniques. Théophile MABON, ergothérapeute.
Mardi 19 novembre 14h-16h

La Fabrique à cadeaux solidaires

Atelier créatif autour du fil pour réaliser ensemble des présents pour les habitants. Accueil assuré par la mercerie associative « Au petit grenier »
Mardis 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12 14h-16h

Musique et paroles

Avec Victoria et son accordéon, en convivialité, stimuler votre mémoire, écouter, rythmer, fredonner ou chanter.
Mardi 29/10 (14h-16h), 24/12 (13h30-15h30), 31/12 (13h30-15h30)

Ma petite librairie Malville

Action en coopération avec l'ORPAN et la Bibliothèque Municipale. Moment d'échanges, d'écoute, de partage autour de lectures.
Mardi 10 décembre 14h-16h

Pause-café

Autour d'un café, ensemble, échanger, accueillir et recevoir des informations, en présence d'accueillantes, de partenaires.
Tous les mercredis, à partir de 10h30.
Présentation d'actions de quartiers vers 11h10 (notamment ORPAN les 23/10 et 27/11, Centre de santé Breil le 23/10)

Atelier théâtre

Découvrir l'improvisation et le plaisir du jeu théâtral, avec l'artiste Ronan Cheviller
Ouvert aux débutant.e.s et toute personne curieuse du théâtre.
Les mercredis 09/10, 23/10, 06/11, 20/11, 04/12, 18/12. 14h-16h
C^{ie} Moradi 07 63 34 71 72

Solidarité senior & WII Bowling

• En direct avec Paris, pour suivre l'équipe du RIG Malville (Armande, Yannick, Jocelyne, Romaine) au tournoi National 2024 de WII bowling senior.
Mercredi 22/10, jeudi 23/10
• Accueil des nouveaux volontaires en service civique de l'association Unis-Cité « Silver geek – Solidarité senior » autour d'un café partagé.
Mercredi 30/10 à 14h30
• Atelier Bowling SAISON 2024-2025
Les mercredis 06/11, 13/11, 20/11, 27/11, 04/12, 18/12

Pays-âges

Inauguration du travail réalisé cet été 2024 : Un aménagement pour l'espace public fabriqué à plusieurs mains. Lieu d'exposition : Espace vert, au pied du mur végétal du Breil.
Jeudi 17 octobre 11h-12h
Association ALEAS 06 64 97 62 75

PINS information et accès aux droits

Un point sur vos droits, votre situation ou une orientation vers le bon interlocuteur Karine Figuiel-Boudaud du CCAS.
• **Les Jeudis 31/10, 28/11, 12/12 06 10 21 14 09**
Une permanence sociale pour prendre conseil, être écouté, rassuré et aidé dans vos démarches avec une intervenante sociale du CCAS.
• **Les Jeudis 31/10, 12/12 11h-15h**

Salon PROSPERE

Un temps pour soi et, ensemble, chérir ses richesses. Ateliers animés par Anaïs JEANNEAU, socio-esthéticienne Association AAFP-CSF.
• **Jeudi 3 octobre** : Maquillage bonne mine
• **Jeudi 7 novembre** : Mettre de la couleur dans son dressing.
• **Jeudi 5 décembre** : Beauté des mains.
14h-16h

Jeu-dis-partages

Des accueillants bénévoles, professionnels pour des activités en partage et un café collation : 1 Jeux de société à votre disposition 2 Diaporamas-Voyages animés par Annick : **les 17/10** (Le Médoc, un paradis méconnu), **29/11** (Exceptionnellement vendredi-Voyage), **19/12** (Destination surprise)
3 Accueil de la nouvelle équipe « Mission Environnement » autour d'un café partagé **jeudi 28/11/2024 à 14h30. Présence les jeudis après-midis de décembre à juin 2025 (hors périodes scolaires)** 4 Réalisations créatives avec Sandra, association Arbre de Liberté.
5 Audition du Groupe vocal « Et si vous chantiez » : **les 24/10 et 31/10 (14h30-16h30). Les jeudis 14h-16h30**

C^{ie} Moradi

Dans le cadre du VIP Festival nomade du Breil Salons-conversations Romances Européennes
Les vendredis 29/11 : Retour en photos du « voyage de WIEN » par Annick SORET
06/12 : « Les aventures de Melon en Tchéquie »
13/12 : « Avis de tempête » épisode 2 par l'atelier théâtre d'impro Adultes amateur.e.s
17/01 : « Objets fétiches, objets de famille »
14h-16h
C^{ie} Moradi : 07 63 34 71 72

Médiateurs en santé

Conseil, écoute, orientation pour vous aider à prendre rendez-vous chez un médecin généraliste ou spécialiste.
Les Vendredis 11/10, 08/11, 13/12 | 13h30-14h30
Association Les Forges médiation 07 54 36 97 81

Présence du centre de santé

Une professionnelle de santé à votre rencontre pour vous permettre de mieux connaître les actions individuelles ou collectives du Centre de santé du Breil.
Vendredi 11 octobre 13h30 et Mercredi 23 octobre 11h

Vous recherchez des activités régulières, des pratiques positives pour votre bien-être, des rencontres chaleureuses à votre vie sociale :

- **OUTIZEN : Bulles de détente** | Se relaxer, faire une pause, prendre soin de soi, respirer, se faire plaisir, voir la vie du bon côté. Animée par Nathalie Le Bozec, sophrologue. Les lundis après-midi hors vacances scolaires
- **CREACUP : Création Patchwork** | Ensemble, réaliser du Patchwork cousu main animé par l'association CREACUP Tous les mercredis après-midi
- **ADGE : Gymnastique volontaire** | Les jeudis matins (hors vacances scolaires)
- **NOTA BENE : Chœur de femmes** | Chant choral Les lundis soir

SORTIES D'AUTOMNE

Cuisine & ensemble

Participer à la fête des récoltes de l'action Paysages Nourriciers : Légumes solidaires à l'honneur au Parc du Grand Blottereau. Voir horaires du départ en minibus du RIG
Jeudi 03 octobre à 13h45

Faire le point sur votre santé visuelle, auditive

à la Maison de quartier du Breil, 52 rue du Breil. Organisé par l'Assurance Maladie de Loire-atlantique. Dépistage en consultation personnelle. **Vendredi 18 octobre après-midi. Départ collectif proposé du RIG Malville à 13h30**

Avec l'ORPAN, rejoindre Stéphanie

Journée thématique dédiée aux droits (obseques, succession, etc) à la manufacture
Lundi 25 novembre
Visite d'une ancienne classe RDV à l'école Longchamps
Mercredi 27 novembre 14h30-16h
Contact RIG ou ORPAN