

## 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

CRÉA CUP  
06 24 63 20 56

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 INVENTARTS  
07 68 37 08 13

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, DE JUILLET À SEPTEMBRE !

## 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

### PINS (point d'information Nantes solidaire) G

Information et accès aux droits / permanence de Karine FIGIEL-BOUDAUD, opératrice de territoire et Myriam DURAND travailleur social du CCAS de la Ville de Nantes  
**Jeudi 13 juillet, 17 août et 21 septembre à 11h**  
Contact PINS : 06 10 21 14 09

### Médiation santé Les Forges G

Conseil, écoute, orientation, pour vous aider à prendre rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste  
**Mercredi 19 juillet, mercredi 30 août et mercredi 27 septembre | 13h - 14h**  
Contact Les Forges : 07 54 36 97 81

### Atelier discussion G

Animé par Guillaume Baudouin, psychologue de l'association Solipsy  
**Mardi 18 juillet | 14h - 15h30** : Comment humour et joie influencent nos relations ?  
**Mardi 12 septembre | 14h - 15h30** : Bien-traitance : posture individuelle ou collective ?  
Contact : 02 40 76 05 69

### Café discussion G

Etre seniors et vivre dans le quartier Breil-Barberie aujourd'hui et demain  
Recherche sociale animée par les sociologues de FORs  
**Vendredi 30 juin et mardi 25 juillet 14h - 15h30**  
contact 02 40 76 05 69

### Salon Prospère G

Partager un bon moment pour prendre soin de ses richesses  
Ateliers animés par Anais JEANNEAU, socio-esthéticienne, association AAFP-CSF  
**Vendredi 28 juillet | 10h - 12h** : soins des mains  
**Jeudi 3 août | 14h - 16h** : sa peau et le soleil  
**Vendredi 15 septembre | 10h - 12h** : beauté des mains  
contact 02 40 76 05 69

### Sortir ensemble G

Habitants solidaire, amis des aînés. Se rencontrer aux pauses café du mercredi, pour en parler et s'organiser  
**Dimanche 2 juillet | 10h** : Festival des Scènes Vagabondes au Parc de la Roseaie  
**Vendredi 07, 08 et 09 juillet** : MIAM Initiatives Artistiques Mangeables au 38 rue du Breil. **Lundi 17 juillet et mardi 22 août** : Sorties d'été avec l'espace ressources Escal et le RIG

### Romances Européennes G VIP Festival

Compagnie MORADI  
**Jeudi 15 juin** : voyage en Géorgie avec Lali  
**Jeudi 29 juin** : recette de grammaire avec Bernard Bretonnière  
**Jeudi 13 juillet** : avis de tempête, atelier de théâtre d'impro  
**Jeudi 31 août** : « nos châteaux en Ecosse » avec Anthony Valton  
Contact compagnie Moradi : 07 63 34 71 72

### CaBaReT dAdA G

Cie Ecart, avec les artistes Anne CLOUET et Gilles MENARD | 1 minute, 1 idée, 1 chanson – Lecture poétique et distrayante de chansons collectées auprès d'aînés de plus de 70 ans  
**Jeudi 6 juillet | 14h30 - 16h**  
Sur inscription : 02 40 76 05 69

### Yoga du rire G

Atelier découverte « tous et toutes riches de notre sourire et de notre rire » | par Val'rières  
**Jeudi 10 août | 14h30 - 15h30**  
Sur inscription : 02 40 76 05 69

### Atelier numérique et créatif G

Association atelier de Marie et Alphonse  
**Mercredi 12 juillet | 14h - 15h30** : Prise en main et sécurité de mon smartphone  
**Mercredi 19 juillet | 14h - 15h30** : gérer mes photos, transfert, sauvegarde  
**Vendredi 7 et 21 juillet | 14h - 15h30** : atelier « badge party ». Créer pour soi ou pour offrir  
Contact : 02 40 76 05 69

### Et si on dansait ensemble ? G

3 temps joyeux, en musique, à partager entre adultes et enfants de plus de 7 ans, dans la simplicité et la convivialité  
**Mercredis 12, 19 et 26 juillet | 14h - 15h30**  
contact Outizen : 06 60 69 46 29

### Déco' G

Fabriquer des déco au RIG pour décorer le quartier. Venez nous aider !  
Océane, Association Au petit grenier  
**Mercredis 12 et 26 juillet | 14h - 16h**  
contact 02 40 76 05 69

### Rendez-vous ORPAN G

**Lundi 31 juillet | 12h30** : pique-niquer et partager des activités en extérieur  
**Lundi 11 septembre | 14h30** : se rencontrer entre seniors du quartier Breil-Barberie pour imaginer des activités ou des sorties à faire ensemble  
**Mercredis 30 août et 20 septembre | 10h30** : présence de l'ORPAN à la pause café  
Gratuit pour tous seniors  
Contact ORPAN : 02 40 99 26 00

### Ma petite librairie G

Moments d'échange ou d'écoute autour de lectures, En coopération la bibliothèque municipale, l'Orpan et la Ville de Nantes  
**Mardi 8 août | 14h - 16h**  
Contact : 02 40 76 95 77

### Bulle de détente estivale G

Se former en douceur à une relaxation simple et conviviale | animé par Nathalie Le Bozec, sophrologue, de l'association OUTIZEN  
**Lundis 3 juillet, 10 juillet, 17 juillet, 24 juillet, 31 juillet, 07 août | 14h - 15h**  
contact 02 40 76 05 69

### Potager Meliès G

**Une permanence chaque jeudi | 10h - 12h**  
Venez désherber, jardiner ou participer à un atelier  
Contact : La Saugé 06 95 32 34 93

### Cuisine et ensemble G

**Jeudi 24 août** : la cuisine de légumes de saison issue des jardins des paysages nourriciers

### Echange de savoirs G

**Les mardis et jeudis de juillet et août (sauf les 8 et 10 août) | 14h - 15h30**  
**Au petit crochet** : découvrir le crochet ensemble  
**Jeudi 27 juillet | 14h30 - 16h** : Diaporama voyage, visite de Beaulieu sur Dordogne, et petits rafraîchissements !  
**Jeudi 28 septembre | 14h30 - 16h**  
**Diaporama voyage**, Découverte de Terra Botanica et Nantes insolite  
**Les jeudis du 6 juillet au 24 août | 10h - 11h** : **Mouv' et doux**, ensemble pour des mouvements doux, un fauteuil à vos côtés (en extérieur, uniquement par beau temps)  
**Chaque mercredi matin | 10h30 - 11h30** : **Pause-café estivale** : partage autour d'un café avec la présence d'accueillantes, de partenaires. Présentations d'actions de quartiers vers 11h15  
**Chaque jeudi après-midi | 14 - 16h30 (à l'exception du 6 et du 13 juillet)** : **Jeudi partage** : se retrouver pour des activités en partage : jeux de société, chansons, activités à découvrir ensemble  
Contact : 02 40 76 05 69

### Musique et paroles G

Pour stimuler la mémoire et fredonner ensemble  
**14h - 16h**  
**Mercredis 5 juillet** : Baptiste, guitare-chansons  
**Jeudi 20 juillet** : Victoria, accordéon  
**Mercredi 9 août** : Baptiste, guitare-chansons  
**Jeudi 17 août** : Victoria, accordéon  
**Mardi 26 septembre** : Baptiste, guitare chansons  
contact 02 40 76 05 69

### Gym d'entretien A

**Les jeudis à compter du 14 septembre | 9h30 - 10h30 (hors vacances scolaires)**  
Contact : ADGE 02 40 47 45 31 - adhésion annuelle (réduction avec Carte Blanche)

### Gym santé A

Chaque semaine une heure d'activité physique adaptée avec l'éducateur sportif CSC Laetitia  
**Les lundis à compter de septembre**  
Adhésions à tarifs solidaires  
Contact : CSC Laetitia 02 40 40 76 30

### CREACUP A

Activités créatives, patchwork  
Adhésion annuelle : 15€  
**Les mercredis | 14h - 17h**  
Contact : CréaCup