



# Programme Janvier | Mars 2025

VILLE DE  
**Nantes**



# Mais\*n des aidants



VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE FRAGILISÉ  
PAR L'ÂGE OU UNE MALADIE NEURO-ÉVOLUTIVE ?  
**CE PROGRAMME EST POUR VOUS.**

## S'INFORMER, ÉCHANGER

### **NOUVEAU** | La VOIX(e) des Aidants

**Vendredi 17 janvier | 14h30 à 16h30**

à la maison des aidants

notre nouveau comité des usagers a besoin de votre voix, de vos expériences pour nous aider à construire et améliorer notre offre à destination des aidants

### **NOUVEAU** | FORMATION DERNIERS SECOURS

**Le jeudi | 14h - 17h | 23/01, 30/01, 27/02**

À la Maison des aidants

Cycle de sensibilisation à l'accompagnement des derniers moments de vie des proches : un temps de formation sur deux séances, suivi d'une troisième séance à distance pour échanger autour de cette formation.

Animé par un soignant et un bénévole expérimentés en soins palliatifs de l'association JALMALV et par Capucine Gèze, psychologue de la Maison des aidants.

### **RDV SANTE – Cuisinez bon et sain !**

**Mercredi 12 février | 10h à 13h30** | À la maison de retraite Saint Joseph

Les bienfaits des « fabuleuses légumineuses ». Un atelier pour cuisiner ensemble, encadré par une professionnelle de la nutrition. Déjeuner pris ensemble. Votre proche pourra être accompagné au sein de la Maison des aidants pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas. Animé par Magali Pare de Miam Nutrition.

## SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

### **ATELIER « RELAXATION »**

**Le vendredi | 14h15 - 15h45 | 10/01, 07/02, 07/03** | À la Maison des aidants

Relaxation guidée, par la voix et une musique douce, pour une détente du corps et de l'esprit. Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF.

### **ATELIER « SOCIO-ESTHÉTIQUE »**

**Pour un moment de pause** | À la Maison des aidants

- **Vendredi 24 janvier | 14h15 - 15h45** soin des mains
- **Vendredi 21 février | 14h15 - 15h45** soin du visage
- **Vendredi 21 mars | 14h15 - 15h45** maquillage bonne mine

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF.

### **ATELIER DE YOGA**

**Le jeudi | 15h - 16h30 | 9 et 23/01, 6 et 27/02, 6 et 20/03** | À la maison de retraite Saint Joseph

Postures douces et adaptées, respiration, méditation ou auto-massages. Pour la détente du corps et de l'esprit.

Animé par Marina You, professeure de Yoga.

### **ATELIER DE SOPHROLOGIE**

**Séances mensuelles de rappel**

**Le lundi | 14h30 - 16h00 | 13/01, 10/02, 10/03**

À la maison de retraite Saint Joseph

Vous avez déjà participé à des ateliers de sophrologie « Initiation » ? Nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer.

Animé par Cristel Fauvel, sophrologue.

## SE RENCONTRER, SORTIR ENTRE AIDANTS

### **VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION PAQUEBOTS 1913-1942 :**

**Une esthétique transatlantique**

**Jeudi 20 février | 14h30 - 16h30** | Devant l'entrée du Musée des Arts de Nantes

Cette exposition inédite explore comment ces géants des mers ont bouleversé les imaginaires et la création de l'entre-deux guerres.

RDV devant l'entrée principale du Musée des arts à 14h15.

### **ATELIERS D'ÉCRITURE**

**Le jeudi | 14h30-16h30 | 16/01, 06/02 et 27/03** | À la Maison des aidants

Un temps pour explorer l'écriture créative au moyen de propositions ludiques et variées. Des séances pour jouer avec les mots, découvrir et expérimenter différents styles dans un cadre bienveillant et convivial. Cycle de trois séances. Animé par Sarah Vince, assistante de soins en gérontologie, formée aux ateliers d'écriture.

## SE DÉTENDRE ENSEMBLE

### **ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »**

**Nouveau créneau : Tous les mardis 14h15 - 15h15 | à partir du 7 janvier**

À la maison de retraite Saint Joseph

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul.

Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors, Santactiv.

### **ATELIER « GYM DOUCE »**

**Le lundi à partir du 6 janvier (hors vacances scolaires) | 16h - 17h30**

À la Maison Sport Santé

29 rue du Plessis Gautron - Nantes tram ligne 1 arrêt « Lauriers ». Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul. | Animé par Sport pour tous.

### **ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »**

**Le mardi | 14h30 - 16h | 21/01, 18/02, 18/03**

À la Maison des aidants

Ateliers de chant en couple aidant-aidé. Nouvel intervenant. | Animé par Catherine Raulais-Lemarié, musicothérapeute.

### **NOUVEAU** | **ATELIER DANSE ADAPTÉE**

**Le mercredi 12 mars | 14h30 à 15h45**

À la maison de quartier de la Locomotive, 109 Avenue de la Gare de Saint-Joseph

Ateliers de danse en couple aidant-aidé ou aidant seul, pour une pratique dynamique et conviviale. Animé par l'association Trait d'Union.

## SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

### **GALETTE DES ROIS**

**Le Jeudi 9 janvier | 14h30 - 16h30**

À la maison de quartier La Locomotive, 109 avenue de la Gare de Saint-Joseph

Venez partager un moment convivial, pour ce début d'année, avec l'équipe de la Maison des aidants, autour d'une galette des rois.

### **DANS LES COULISSES DU CARNAVAL DE NANTES**

**Lundi 10 février | 10h à 12h**

19 rue des Carnavaliers

Avant leurs déambulations dans les rues de Nantes, venez découvrir avec les festivaliers l'envers du Carnaval de Nantes, les futurs chars, les Grosses Têtes...

RDV à 10h à l'entrée des Ateliers Maurice Parois

**IMPORTANT** | pour rappel, les inscriptions sont obligatoires pour chaque séance, il est impératif de nous préciser si vous souhaitez que votre proche soit accompagné par notre service durant votre activité. De même, merci de nous prévenir au plus vite si cela n'est plus nécessaire. Lors de forte demande pour une activité, une priorité sera donnée aux aidants n'ayant pas encore eu accès à l'activité.

## LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT...

### **BOUAYE** | **FORMATION PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS**

**Le lundi | 14h30 - 16h30 | 03/03, 17/03, 31/03, 14/04** | Salle précisée lors de votre inscription

Un cycle de quatre séances pour évaluer son niveau de fatigue, comprendre les rouages de l'épuisement et trouver des ressources pour y faire face.

Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des Aidants, en partenariat avec la Pro BTP et le CLIC Loire Acheneau.

### **ORVAULT** | **Avec le CCAS d'Orvault**

Demander la programmation auprès de la Maison des aidants ou du Service seniors et santé de la ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

### **SAINT HERBLAIN** | **Avec le CLIC de Indre St Herblain**

Demander la programmation auprès de la Maison des aidants ou du Service seniors de la ville de Saint Herblain au 02 28 25 27 86

### **VERTOU** | **Avec le CCAS de Vertou**

Demander la programmation auprès de la Maison des aidants ou du CCAS de Vertou au 02 51 71 05 05



# Nous vous rappelons que l'inscription est obligatoire à chaque séance de nos activités.

**Programme proposé grâce au soutien de  
la Conférence des financeurs de la prévention  
de la perte d'autonomie et de la Carsat.**

## MAISON DES AIDANTS

✉ 2, rue de Courson

☎ 02 51 89 17 60

💻 [maisondesaidants@mairie-nantes.fr](mailto:maisondesaidants@mairie-nantes.fr)

## Ouvert :

du lundi au vendredi

Permanence téléphonique :

9h30-12h30

et 14h-17h

fermée le jeudi matin

(sur rdv en dehors de ces horaires)

*Accueil physique sur RDV*

## Comment venir ?

Chronobus

arrêt Chanzy **C1**

Bus **11**

Arrêt Bouteillerie

Tram **1**

Arrêt Gare SNCF



**Carsat** Retraite & Santé au travail

**Nantes Métropole**

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire

ALL•NANTES 02 40 41 9000  
[metropole.nantes.fr](http://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

VILLE DE  
**Nantes**