VILLE DE Nantes

Programme
Janvier | Mars 2024

Maison des aidants

LABEL AMI des AÎNÉS

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

S'INFORMER, ÉCHANGER

CAFÉ D'ÉCHANGE « Mon proche est malade, comment l'aider et me faire aider »
Le mardi 23 janvier | 14h30 à 16h | à la salle de la Maison des Habitants et du Citoyen tram ligne 1 - arrêt Lauriers stationnement possible à proximité
Discussion, partage, échange entre aidants.
Co-animé par Marine Devanne, psychologue et par Solène Jouveau, référente parcours de la Maison des aidants

FORMATION DES AIDANTS
Le mercredi | 14h15 à 17h15 | 7/02, 14/02, 21/02, 28/02 et 6/03, 13/03 à la salle DRAC, 15 D boulevard Jean Moulin | tram ligne 1 - arrêt Jean Moulin stationnement possible à proximité
Pour réfléchir à son rôle d'aidant, sa relation au proche, ses limites , trouver ses propres solutions.
Animée par Marine Devanne, psychologue à la Maison des aidants

GROUPE D'ÉCHANGES autour de l'atrophie cortico-basale (syndrome de BENSON)
Le lundi | 14h15 à 16h30 | 22/01, 5/02, 19/02, 11/03 | à la Maison des aidants
Quatre séances en duo aidant/aidé, pour comprendre la maladie, évoquer les adaptations possibles au quotidien, exprimer ses ressentis et expérimenter une technique de relaxation.
Animé par l'équipe du Centre Mémoire Recherche et Ressources de l'hôpital Nord Laënnec

RDV SANTÉ - Cuisinez express, bon et sain !
Mardi 27 février | 10h à 14h | à la salle de la Maison de retraite Saint-Joseph
Pas toujours le temps ni l'envie de cuisiner, profiter de cet atelier pour cuisinier entre aidants et échanger sur les trucs et astuces afin d'allier simplicité, rapidité, équilibre et plaisir. Votre proche pourra être accompagné au sein de la Maison des aidants pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas.
Animé par Magalie de Miam Nutrition

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « relaxation »
Le vendredi | 14h15 à 15h45 | 5/01, 2/02, 15/03 | 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 »
Le vendredi | 14h15 à 15h45 à la Maison des aidants
Pour un moment de pause.
Vendredi 19 janvier | Soin des mains |
Vendredi 16 février | Soin du visage
Vendredi 29 mars | Maquillage Bonne mine
Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF

ATELIER de yoga
Le jeudi | 15h à 16h30 | 11/01, 25/01, 8/02, 22/02, 7/03, 28/03 | dans la salle du jardin de la maison de retraite de 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 mardi | 14h30 à 16h | 9/01, 13/02, 5/03 | dans la salle au sein du jardin de la maison de retraite Saint-Joseph
Vous avez déjà participé aux ateliers de sophrologie « Initiation », nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer.
Animé par Cristel Fauvel, sophrologue

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « chantons ensemble »
Le mardi | 14h30 à 16h | 30/01, 27/02, 26/03 | à la Maison des aidants
Ateliers de chant en couple aidant-aidé.
Animé par Maria Viaud, musicothérapeute

ATELIER « tous en mouvement ! »
Tous les lundis | 14h à 15h dans la salle au sein du jardin de 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 »
Tous les lundis | 16h à 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

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

GALETTE DES ROIS
Jeudi 18 janvier | 15h à 17h dans la salle au sein du jardin de la maison de retraite Saint-Joseph
Pour fêter cette nouvelle année, l'équipe de la Maison des aidants est ravie de vous accueillir pour partager la galette des rois avec vous.
En présence de toute l'équipe de la Maison des aidants

LES APRÈS-MIDIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ
Mercredi 24 janvier | 14h30 à 16h30
Mercredi 20 mars | 14h30 à 16h30
Venez vous divertir, échanger, passer un moment convivial en découvrant de nouvelles activités (jeux, activités créatives, activités physiques ou musicales...).
Animée par Sylvie ABARNOU, assistante de soin en gérontologie à la Maison des aidants

REPAS DE LA MAISON DES AIDANTS
Jeudi 15 février | RDV à 12h à la Maison des Habitants et du Citoyen, 1 place des Lauriers, Nantes tram ligne 1 - arrêt Lauriers, stationnement possible en proximité
Avec votre proche, venez partager le temps du repas avec l'équipe de la Maison des aidants, dans une ambiance conviviale et musicale. La Maison des aidants vous offre l'apéritif. Repas unique - Tarif unique (détail à l'inscription).
En présence de toute l'équipe de la Maison des aidants

SORTIE EXPOSITION Gengis Khan
Mardi 19 mars | RDV à 14h30 au pont-levis du Château des Ducs de Bretagne | tram ligne 2 - arrêt Duchesse Anne
Après plusieurs années de préparation, cette exposition est la première en France consacrée à l'un des plus grands conquérants de l'Histoire : Gengis Khan. Des plaines de Mongolie à l'extrême sud de la Chine, de l'océan Pacifique aux confins du Moyen-Orient, Gengis Khan et son armée mongole vont édifier, au cours du XIIIe siècle, un immense empire.

LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

Thouaré sur Loire
SPECTACLE « TOUS AIDANTS »
Compagnie Casus Délires
Samedi 27 janvier | 14h30
Espace de la Morvandière, 23 rue de Mauves, Thouaré-sur Loire
Évènement organisé par la Maison des Familles de Thouaré sur Loire, en partenariat avec les CCAS de Mauves-sur-Loire et Sainte-Luce-sur-Loire : spectacle interactif permettant de s'informer sur le rôle des aidants, et présentation des services et dispositifs pouvant les aider.
Avec la participation de la Maison des aidants

EN PARTENARIAT...

ATELIERS SANTÉ DES AIDANTS - avec le Centre de Prévention AGIRC-ARRCO
Le lundi | 14h30 à 16h30 | au Centre de prévention AGIRC-ARRCO
17 rue La Nouë Bras de Fer, Nantes
Cinq ateliers pour prendre soin de votre santé : nutrition, activité physique, stress, sommeil, émotions liées au rôle d'aidant. La réalisation d'un bilan au Centre de Prévention est un pré-requis pour s'y inscrire.

11/03/2024 | 1 séance avec une psychologue
18/03/2024, 25/03/2024 | 2 séances avec une sophrologue
08/04/2024 | 1 séance avec une nutritionniste
15/04/2024 | 1 séance d'activité physique adaptée

Réservation par téléphone au 02 44 76 24 00. Possibilité d'accompagnement pour votre proche, accueil gratuit à la Halte-répit de la Maison des aidants à Nantes.
Animés par des professionnels pluridisciplinaire : diététicienne, sophrologue, éducateur sportif, psychologue de la Maison des aidants

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

Ouvert :
du lundi au vendredi
Permanence téléphonique :
9h00-12h30
et 14h-17h30
Accueil physique sur RDV

Comment venir ?
Chronobus
arrêt Chanzy C1
Bus 11
Arrêt Bouteillerie
Tram 1
Arrêt Gare SNCF

Création et impression : Centre d'édition Ville de Nantes/Nantes Métropole - Imprimé sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique

ALLONANTES 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