



Programme
Avril | Juin 2022

Parcours Vie des Aînés

Maison des aidants

Un lieu de soutien des aidants de personnes fragilisées par l'âge ou une maladie neuro-évolutive

S'INFORMER, ÉCHANGER

GRUPE DE PAROLE

Le mercredi | 14h30 - 16h30 | 13/04, 11/05, 15/06 | Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants | Discussion, partage, échanges entre aidants, sans thématique | inscription au cycle

FORMATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER - À Saint Herblain - salle Waterford

- centre socio-culturel du sillon de Bretagne, 12 avenue des Thébaudières

Le jeudi | 14h30-16h30 | 5/05; 12/05; 2/06; 9/06; 16/06; 23/06 | Animée par Marine Devanne, psychologue. Informations et échanges entre aidants de proches atteints par cette maladie

GRUPE D'AIDE AUX AIDANTS SUR LA MALADIE DE PARKINSON- Saint-Joseph

Le vendredi | 14h30 - 17h | Conférence et séances à thème, partage d'expériences.

13 mai : Conférence sur la maladie de Parkinson, animée par Tiphaine Rouaud, neurologue au Centre Expert Parkinson de Laënnec. Ouverte à tous.

3 juin : Vivre avec la maladie, impact psychologique. Par Stéphanie François, psychologue au Centre Expert

10 juin : L'apport de l'orthophonie. Par Camille Guieu-Guichard, orthophoniste libérale

17 juin : L'apport de la kinésithérapie. Par Julie Leroy, kiné au Centre Expert.

01 juillet : Les aides sociales. Par Emmanuelle James, assistante sociale au Centre Expert

CAFE D'ÉCHANGE « MIEUX CONNAITRE LES EHPAD »

Mardi 24 mai | 14h30 - 17h | EHPAD Léontine Vié - 11 rue des Ecoles à Thouaré sur Loire | Visite de l'EHPAD et informations concrètes sur les démarches et les enjeux de l'entrée en institution : critères de choix, financement, préparation du proche etc.... Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des Aidants et l'équipe de l'EHPAD Léontine Vié

CAFE D'ÉCHANGE « DECULPABILISER C'EST POSSIBLE ? »

Lundi 20 juin | 14h30 – 16h30 | Temps d'échange et de partage autour du sentiment de culpabilité pour mieux le comprendre et apprendre à le surmonter pour s'apaiser. Animé par par Marine Devanne, psychologue

A VOUS LA PAROLE « ASSISES DES NOUVELLES SOLIDARITES »

Jeudi 5 mai | 14h30 – 16h30 | Venez contribuer à la réflexion dans le cadre du dialogue citoyen sur les nouvelles solidarités mené par la Ville de Nantes Animé par Solène Evrard et Virginie Portais, maison des aidants

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « BIEN DANS SON CORPS, MIEUX DANS SA TÊTE »

Le vendredi | 14h15 - 15h45 | Inscription obligatoire à chaque séance
Relaxation : 1/04, 6/05, 3/06 | **Soins** : 15/04 (soins des pieds), 20/05 (soins des mains), 17/06 (soins du visage). Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF

ATELIER DE YOGA - salle saint Joseph

Le jeudi | 15h- 16h30 | 14/04, 28/04, 12/05, mercredi 25/05, 9/06, 23/06 | Postures douces et adaptées, respirations, méditation ou auto-massages. Pour la détente du corps et de l'esprit. Animé par Marina You, professeure de Yoga action proposée avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

ATELIER «PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES»

Salle saint Joseph

Le mercredi | 14h30- 16h | 6/04: bilan individuel - 22/06 : coaching individuel 27/04 ; 4/05 ; 11/05 ; 18/05: ateliers collectifs | Découvrir, pratiquer et partager des solutions pour prendre soin de soi en tant qu'aidant (relaxation, stretching, activité physique, techniques d'aide, aides techniques et tout ce que vous aurez à partager avec les autres!) Animé par les kinésithérapeutes de l'association kiné prévention 44.

ATELIER « RESSOURCES ET SENS» - salle saint Joseph

Le mardi | 14h30- 16h | du 5 /04 au 26/06 | mardi 5 avril : présentation et découverte des 3 parcours | Les Ateliers permettent de bénéficier d'un véritable temps d'expression, de tisser du lien, de s'exprimer par le geste, les mots et la création au sein d'un espace de bienveillance et de détente. Vous pourrez prendre plaisir à être, à ressentir et à manger en (re)partant à la découverte de vos sens | **Parcours diététique : 12, 19 et 26 avril et le 3 mai - parcours danse thérapie 10, 17, 24 et 31 mai | Parcours bibliothérapie : 7, 14, 21 et 28 juin** - inscription pour le cycle de 12 séances ou au parcours.
Ateliers animés par Marjolaine Thomas, nutritionniste, Dorothee Simoncini, bibliothérapeute, et Sandra Walle, danse thérapeute, association IRIS.

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | 14h30 - 16h | 19/04, 24/05, 28/06 | Ateliers de chant en couple aidant-aidé. Animé par Maria Viaud, musicothérapeute

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! » Salle Saint-Joseph

Tous les lundis | 14h à 15h | Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul. Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors, Santactiv. Action proposée avec le soutien de la CARSAT Pays de la Loire

SORTIR, SE RENCONTRER



SORTIES : LOISIRS ET DECOUVERTE

Jeudi 28 avril : Le Bal de la Maison des Aidants

Mercredi 25 mai : Balade Gourmande au coeur de Nantes

Vendredi 24 juin : Pique-nique de la Maison des Aidants

BALADES : MARCHES DOUCES ET CONVIVIALES

Mercredi 6 avril : Le Parc du Grand Blottereau

Vendredi 6 mai : Le Parc de la Chézine

Jeudi 9 juin : Les Bords de l'Erdre

Accompagnées par l'équipe de la maison des aidants.



SEJOUR DE VACANCES : AVEC LE DISPOSITIF SENIORS EN VACANCES DE L'ANCV

Du 14 au 21 mai 2022. Une semaine de vacances à Damvix (85) avec des activités, excursions, animations et temps d'échanges. En couple aidant/aidé.

ATELIER NUMERIQUE «LES CONNECTES»

le mardi | 10h - 12h | tous les mardis du 5 avril au 14 juin (sauf le 12/04)

Dans une ambiance conviviale, venez vous initier ou vous perfectionner à l'usage du numérique sur tablette, smartphone. Animé par : Aïda, Lucas, Noah et Sébastien, équipe de jeunes en service civique

- La programmation des activités est sous réserve des mesures sanitaires en vigueur à cette période.
- Pour les activités dans la salle de Saint Joseph- merci d'attendre un membre de l'équipe ou l'animateur de l'activité dans la cour de l'EHPAD pour ne pas perturber le fonctionnement de l'établissement. Le stationnement sur le parking de l'EHPAD ST Joseph reste interdit

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION AU 02 51 89 17 60

MAISON DES AIDANTS

Adresse : 2, rue de Courson

Tél : 02 51 89 17 60

Mail : maisondesaidants@mairie-nantes.fr

Ouvert :

du lundi au vendredi

Permanence téléphonique :

9h00-12h30 et 14h-17h30

*Accueil physique sur RDV,
si les conditions sanitaires
le permettent*

Comment venir ?

Chronobus ligne C1
arrêt Chanzy

Bus ligne 11
Arrêt Bouteillerie

Tram ligne 1
Arrêt Gare SNCF



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