



Programme

Septembre | Décembre 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 | 14h15 - 15h45 | 21/09, 19/10, 16/11, 14/12

Discussion, partage, échanges entre aidants, sans thématique | inscription au cycle.
Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants

FORMATION DES AIDANTS

Le lundi | 14h - 17h | 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12

Pour réfléchir sur son rôle d'aidant, sa relation au proche, ses limites; trouver ses propres solutions.

Animée par Marine Devanne, psychologue

GRUPE D'AIDE AUX AIDANTS DFT Saint-Joseph

Le vendredi | 14h30 - 16h30 | 30/09, 14/10, 28/10, 18/11, 2/12, 16/12

Groupe d'information et échanges pour les aidants de personnes touchées par les dégénérescences fronto-temporales.

Animé par l'équipe du CMRR: Dr Boutoleau-Brettonnière, neurologue, Ophélie Toublanc, neuropsychologue, Natacha Noël, infirmière en pratique avancée, et Solène Jouveau, assistante sociale de la Maison des Aidants

se détendre, se ressourcer

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

Le vendredi | 14h15 - 15h45

Relaxation : 2/09, 7/10, 4/11, 2/12

Soins : 16/09 (soin du visage), 21/10 (soin des mains), 18/11 (soin bonne mine), 16/12 (soin du visage)

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

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | 15h - 16h30 | 8/09, 22/09 mardi 4/10, 20/10, 10/11, 24/11, 8/12, 15/12

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 DE SOPHROLOGIE

Le mardi | 14h30 - 16h | 6/09, 4/10, 8/11, 6/12

Atelier de pratique de sophrologie ouvert aux aidants ayant déjà pratiqué la sophrologie

Animé par Cristel Fauvel, sophrologue

se détendre ensemble

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | 14h30 - 16h | 20/09, 18/10 Mercredi 2/11, 29/11, 13/12

Atelier 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

ATELIER « RESSOURCES ET SENS » Saint-Joseph

Le mardi | 14h30 - 16h | inscription possible à un, deux ou les trois parcours

Parcours diététique: 6/09, 13/09, 20/09, 27/09

Parcours bibliothérapie : 11/10, 18/10, 8/11, 15/11

Parcours danse thérapie: 22/11, 29/11, 6/12, 13/12

Un programme de bien-être qui dynamise le corps, l'esprit et les liens sociaux. 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.

Animé par les professionnelles de l'association IRIS, un autre regard pour prendre soin

sortir, se rencontrer

APRES-MIDIS "PAPOTAGE"

1 après midi par mois | 14 h30 - 16h30 | 9/09, 20/10, 10/11, 09/12

Venez partager un moment convivial d'échanges et de discussions, sur tous les sujets qui vous intéressent (actualités, lectures, loisirs, envies, projets...)

Animé par l'équipe de la Maison des Aidants

DEJEUNER A LA CANTINE

Jeudi 8 septembre | 12h - 14h

Venez partager un repas à la Cantine du Voyage à Nantes avec toute l'équipe de la Maison des Aidants. Repas à votre charge.

RDV à 12h devant l'entrée de la cantine au 20, quai des Antilles.

JOURNEE DES AIDANTS

Jeudi 6 octobre | 13 - 17h

Retrouver toutes les réponses pour être accompagné au quotidien. Présentation des services de soutien aux aidants, conférence sur la santé des aidants et ateliers bien être.

Salon Mauduit 10 rue Arsène Leloup, Nantes

DEJEUNER AU RESTAURANT

Mardi 13 décembre | 12h - 14h

Venez partager un repas à l'approche des fêtes de fin d'année avec toute l'équipe de la Maison des Aidants. Repas à votre charge.

RDV à 12h – le nom du restaurant vous sera transmis en décembre.

les activités sur la métropole

GRUPE DE PAROLE - Orvault

Discussion, partage, échanges entre aidants, sans thématique

Le mardi | 14h30 - 16h30 | 6/09, 4/10, 8/11, 6/12 | ferme du Bignon

25 rue Alfred Nobel

Animé par Marine Devanne, psychologue

GRUPE D'AIDE AUX AIDANTS SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER – Saint Herblain

Groupe d'information et d'échanges pour les aidants de personnes touchées par la maladie d'Alzheimer

Le jeudi | 14h30 - 16h30 | 13/10; 20/10; 27/10; 3/11; 10/11

salle à Saint Herblain

Animée par Marine Devanne, psychologue

FORMATION DES AIDANTS - Sainte Luce sur Loire

Pour réfléchir sur son rôle d'aïdant, sa relation au proche, ses limites ; trouver ses propres solutions.

Le lundi | 14h – 17h | 19/09, 26/09, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11 | Salle Dagorne, 17 rue Jean Moulin

Animée par Solène Evrard, psychologue

ATELIER « GYM DOUCE » - Maison de Santé de Bellevue Nantes

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

Tous les lundis à partir du 3 octobre | 15h30 à 17h

Maison de santé – 29 rue du Plessis Gautron | salle rez de chaussée

Animé par Sport pour tous

Octobre Bleu

En octobre de nombreuses actions seront proposées à destination des seniors et des aidants sur l'agglomération nantaise dans le cadre de la semaine bleue. Une lettre d'information sera disponible à la Maison des aidants.

- 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.

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

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