VILLE DE Nantes

Programme
Janvier | Mars 2023

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

GROUPE DE PAROLE
Le mercredi | 14h15 - 15h45 | 18/01, 15/02, 15/03 |
Discussion, partage, échanges entre aidants, sans thématique
Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants

FORMATION OUTILS DU QUOTIDIEN
Le jeudi | 14h30 à 16h30 | 26/01 (la mobilité) ; 09/02 (l'hygiène, la toilette) ; 09/03 (l'alimentation) ; 23/03 (les activités de stimulation)
Formation concrète abordant les problématiques du quotidien,
Animée par Adeline Milet et Aurélie Thomas, ergothérapeutes de l'Equipe Mémoire du SADAPA

ATELIERS NUMERIQUES
1 mercredi par mois | 14 h30 – 16h30 | 11/01 ; 08/02 ; 08/03 |
Dans une ambiance conviviale, venez vous initier ou vous perfectionner à l'usage du numérique sur tablette ou smartphone.
Animé par Aelys, Armel, Sarah et Théo, volontaires en service civique au sein d'Uniscités

CAFE D'ECHANGE « MIEUX CONNAITRE LES EHPAD »
Lundi 13 mars | 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 et Solène Jouveau, assistante sociale, et l'équipe de l'EHPAD

se détendre, se ressourcer

ATELIER « BIEN DANS SON CORPS, MIEUX DANS SA TÊTE »
Le vendredi | 14h15 - 15h45
Relaxation : 06/01, 03/02, 03/03
Soins : 20/01 (soin des mains), 17/02 (soin du visage),
17/03 (Bonne Mine)
Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF

ATELIER DE YOGA
Le jeudi | 15h - 16h30 | 05/01 ; 19/01 ; 02/02 ; 16/02 ; 02/03 ; 16/03 ; 30/03 |
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 | 3/01, 7/02, 7/03 |
Atelier de pratique de sophrologie ouvert aux aidants ayant déjà pratiqué la sophrologie
Animé par Cristel Fauvel, sophrologue

ATELIER DE QI QONG
Le mardi | 14h30 – 16h | 1er cycle du 3 au 31 janvier | 2ème cycle du 28 février au 28 mars
Deux cycles de 5 séances, pour découvrir cette activité où l'harmonie du corps, de l'esprit et du souffle permet d'entretenir sa santé globale.
Animé par Charlotte Madezo, professeur de Qi Gong - Action proposée avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

se détendre ensemble

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »
Le mardi | 14h30 - 16h | 24/01, 28/02, 21/03 |
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 | à partir du 2/01 |
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 » : PARCOURS DIETETIQUE
Le mercredi | 14h30 – 16h | 11/01, 18/01, 25/01, 01/02 |
Ateliers interactifs et ludiques, pour s'informer sur les besoins nutritionnels et les rôles des aliments, mais aussi échanger sur son rapport à l'alimentation, réveiller ses sens et révéler ses envies culinaires...
Animé par Marjolaine Thomas, diététicienne de l'association IRIS, un autre regard pour prendre soin

sortir, se rencontrer

APRES-MIDIS « PAPOTAGE »
1 après midi par mois | 14 h30 – 16h30 | 04/01 ; 01/02 ; 01/03 |
Venez partager un moment convivial d'échanges et de discussions, sur tous les sujets qui vous intéressent (actualités, lectures, loisirs, envies, projets....)
Animé par Aelys, Armel, Sarah et Théo, volontaires en service civique au sein d'Uniscités

APRES-MIDIS LUDIQUES
1 mercredi par mois | 14 h30 – 16h30 | 25/01 ; 22/03 |
Venez partager un moment de détente et de jeux en couple aidants/aidés
Animé par Aelys, Armel, Sarah et Théo, volontaires en service civique au sein d'Uniscités

SORTIES
Le mercredi | Accompagnées par les volontaires d'Unis Cités
18/01 | Visite guidée de l'exposition « Voyage en Train » au Musée d'Arts de Nantes
15/03 | Visite de l'exposition sur l'Inde au Château des Ducs

les activités sur la métropole

ATELIER « GYM DOUCE » - Maison de Santé de Bellevue Nantes
Tous les lundis à partir du 2 janvier | 15h30 à 17h
Maison de santé – 15 bis boulevard Jean Moulin – Nantes | salle rez de chaussée
Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul.
Animé par Sport pour tous

GROUPE DE PAROLE - Orvault
Le mardi | 14h30 - 16h30 | 17/01 ; 07/02 ; 07/03 | ferme du Bignon 25 rue Alfred Nobel
Discussion, partage, échanges entre aidants, sans thématique
Animé par Marine Devanne, psychologue - Action proposée avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

FORMATION DES AIDANTS - Orvault
Le mardi | 14h – 17h | 24/01, 31/01, 14/02, 21/02, 28/02, 14/03 |
Pour réfléchir sur son rôle d'aidant, sa relation au proche, ses limites; trouver ses propres solutions.
Animée par Marine Devanne psychologue

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

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

Loire-Atlantique Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

Carsat Retraite & Santé au travail

Nantes Métropole

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

Imprimé sur papier recyclé – Ne pas jeter sur la voie publique