



Programme Juillet | Septembre 2025



Mais*n des aidants



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



LES ACTIVITES ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

CONFERENCE RENVERSANTE

Mini conférences d'histoire de l'art autour des chansons françaises populaires, suivies d'un goûter.

Vendredi 18/07 | 15h30

« La Bohème » de Charles Aznavour :

Venez découvrir la vie des artistes à Montmartre au début du 20^{ème} siècle.

Mercredi 27/08 | 15h30

« La Mauvaise réputation » de Georges Brassens : comment est représenté le handicap en chanson et dans les œuvres d'art.

Animé par Julie Legrand, guide conférencière, Les Têtes Renversantes

RDV SANTE – Cuisinez bon et sain !

Mercredi 17/09 | 10h-13h30

Chez « MiamNutrition Academie », 8 rue Charles Brunellière

« Les graines sous toutes leurs formes ! » :

Graines de chia, oléagineuses, graines germées, venez vous initier à ces recettes santé.

Votre proche pourra être accompagné pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas.

Attention, nouveau lieu !

Animé par Magali Pare de Miam Nutrition

CAFE D'ECHANGE

Mardi 23/09 | 18h30-20h30

A la Maison de Quartier La Loco,

109 avenue de la Gare de Saint-Joseph

Comment concilier activité professionnelle et rôle d'aidant ?

Informations, conseils et partage d'expériences entre proche aidants.

Animé par Solène Jouveau, référente parcours et Capucine Gèze, psychologue de la Maison des Aidants

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER DE SOPHROLOGIE - Séances mensuelles de rappel

Le mercredi | 14h30-16h

9/07 | 6/08 | 10/09 de 15h à 16h30

Attention, changement d'horaire en septembre.

À 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.

Attention, changement d'horaire en septembre.

Animé par Stéphanie Tristram, sophrologue de l'association De Pas APA

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi | 14h15-15h45

4/07 | 5/09

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 DE SOPHROLOGIE - INITIATION

Le mercredi | 14h-15h

10 et 17/09 | 1^{er}, 8, 22 et 29/10

5, 19 et 26/11 | 3/12

À la maison de retraite Saint-Joseph

Cycle de 10 séances pour apprendre les bases de la sophrologie qui favorise l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Animé par Stéphanie Tristram, sophrologue de l'association De Pas APA

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | 15h-16h30 | 10, 17/07

28/08 | 4, 25/09

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 « SOCIO-ESTHETIQUE »

À la Maison des Aidants

Pour un moment de pause :

Vendredi 25/07 | 14h15-15h45

Soin du visage.

Vendredi 19/09 | 14h15-15h45

Soin des mains.

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

SE RENCOUNTER, SORTIR ENTRE AIDANTS

SORTIES EN MINIBUS

Rdv à 14h | départ en mini-bus et retour vers 17h

À la Maison des Aidants

Jeu 31/07

Voyage à Nantes dans l'Estuaire

Entre aidants, prenez votre après-midi pour une sortie culturelle : Venez découvrir les œuvres du Voyage à Nantes sur le parcours de l'Estuaire.

Mardi 19/08

Balade à Oudon

Entre aidants, venez découvrir tous les charmes d'Oudon : son château médiéval, son parcours de sculptures et ses sites naturels...



ATELIERS D'ECRITURE

24/09, 15/10, 12/11, 17/12 | 14h30-16h30

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

MARCHE ENTRE AIDANTS

Mardi 29/07 | 10h30

La Sèvre Nantaise au départ de Pirmil RDV devant le Ripaillon, rue Esnoul des Châtelets (au bout de l'espace commercial)



LES ACTIVITES EN COUPLE AIDANT/AIDE

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis | 14h15-15h15

À partir du 1^{er} juillet

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, coaches en santé pour seniors, Santactiv

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | 14h30-16h | 22/07

Lundi 18/08 | Mardi 23/09

À la Maison des Aidants

Atelier proposant chant, écoute musicale, découverte d'instruments, en couple aidant-aidé. Attention : date du mois d'août décalée au lundi.

Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute

ATELIER « GYM DOUCE »

Le lundi (hors vacances scolaires)

16h-17h30 | À partir du 1^{er} septembre

À la Maison Sport Santé - 29 rue du Plessis Gautron

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

Animé par Sport pour tous

SE RENC*NTRE, S*RTIR ENSEMBLE

PIQUE-NIQUE

Jeudi 3/07 | 12h-17h

Dans le jardin de la Maison des Aidants

Apportez votre pique-nique pour un déjeuner dans le jardin, suivi d'un après-midi jeux.

Nous offrons l'apéritif et le dessert.

MARCHES AIDANTS-AIDES

Vendredi 11/07 | RDV à 10h30

Le Parc de Chézine boulevard du massacre- intersection avec la rue Jean Jacques Rousseau (à proximité du poney club).

Mardi 12/08 | RDV à 10h30

Les bords de l'Erdre pont de la motte rouge, devant les bateaux nantais pour une marche en direction de la Jonelière

BALADE SUR L'ERDRE AVEC LES BATEAUX NANTAIS

Mardi 15/07 | RDV à 15h

À la gare fluviale des bateaux nantais

Croisière commentée d'1h30, à la découverte des charmes de l'Erdre.

JEUX D'EXTERIEUR

Lundi 25/08 | Vendredi 26/09

14h30-16h30

Dans le jardin de la Maison des aidants

Venez vous divertir, échanger, passer un moment convivial en pratiquant des jeux d'extérieur : pétanque, Molky, jeux anciens.

Animé par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la Maison des aidants

SORTIE A LA JOURNEE AU PRIEURE SAINT-PIERRE

Jeudi 18/09 | 10h-17h

8 rue du Camareux à Vertou

Journée de détente au bord de la Sèvre nantaise, avec promenade aux alentours et atelier de danse assise. Apportez votre pique-nique pour un déjeuner sur place.

Accueil directement sur place.

Si besoin d'un transport, contactez la Maison des Aidants.

Sur inscription





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...

Des rencontres au plus près de votre domicile pour échanger, découvrir et se questionner entre aidants. Votre proche pourra être accompagné par les services durant les rencontres (l'indiquer lors de votre inscription).

AUX SORINIÈRES | avec le CCAS des Sorinières et le CLIC Rezé-Les Sorinières
Lundi 29/09 | 14h30-16h30 | CAFÉ D'ÉCHANGES « MON PROCHE EST MALADE, COMMENT L'AIDER ET ME FAIRE AIDER ? » Informations, conseils et partage d'expériences entre proche aidants. 1 rue de l'Elan, Les Sorinières | Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des Aidants A l'Atelier
 Inscription auprès du CCAS des Sorinières au 02 40 13 00 05

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 :
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



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