



Programme
Juillet | Septembre
2026

Maison des aidants



VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ÂGÉ OU MALADE ?
CE PROGRAMME EST POUR VOUS.



LES ACTIVITÉS ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

CONFÉRENCE RENVERSANTE MINI CONFÉRENCES D'HISTOIRE DE L'ART

Le jeudi | de 15h30 à 16h30 | À la Maison des aidants

16 juillet | Quand William Turner remontait la ligne de tram 1.

27 août | Une femme artiste, ça existe ?

Animée par Julie Legrand, guide conférencière, Les Têtes Renversantes

RDV SANTÉ - CUISINEZ BON ET SAIN !

Mercredi 23 septembre | de 10h à 13h30

Chez « Miam Nutrition Académie »

8 rue Charles Brunellière à Nantes

Thème : La cuisine anti-inflammatoire.

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

Animé par Magali Pare de Miam Nutrition

GROUPE DE PAROLE

Lundi 7 septembre | puis 1 date par mois

jusqu'en avril | de 14h30 à 16h30

À la Maison des aidants

Temps d'échanges entre aidants sur un cycle de 8 rencontres pour partager son vécu.

Pré-inscription auprès de l'accueil ; un échange téléphonique vous sera proposé pour confirmer votre participation.

Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des aidants

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi | de 14h15 à 15h45 | 3 et 31 juillet

4 septembre | 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 ADMR

ATELIER « SOCIO-ESTHÉTIQUE »

Le vendredi | de 14h15 à 15h45

À la Maison des aidants

24 juillet | Soins du visage.

28 août | Soins des mains.

18 septembre | Auto-massages.

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association ADMR

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | de 15h à 16h30 | 2, 9 et 23 juillet 10 et 24 septembre

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 Céline Crespel, professeure de yoga

ATELIER DE SOPHROLOGIE SÉANCES MENSUELLES DE RAPPEL

Changement d'horaire en septembre

Le mercredi | de 14h30 à 16h | 15 juillet

À la maison des aidants

Le mercredi | de 15h à 16h30 | 16 septembre

À la maison des aidants

Vous avez déjà participé aux ateliers de sophrologie « Initiation », nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer.

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

ATELIER DE SOPHROLOGIE - INITIATION

Le mercredi | de 14h à 15h

16 et 30 septembre | 7, 14 et 28 octobre

4 et 18 novembre | 2, 9 et 16 décembre

À la maison des aidants

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

SE RENCONTRER, SORTIR ENTRE AIDANTS

ATELIERS D'ÉCRITURE

Lundi 28 septembre | de 14h30 à 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.

Animé par Sarah Vince, assistante de soins en gérontologie, formée aux ateliers d'écriture

SORTIE EN MINIBUS

Jeudi 20 août | de 10h à 17h | À Clisson

Entre aidants, partez à la journée découvrir

Clisson et ses points d'attraction : visite du site du Hellfest, déjeuner à la brasserie (repas à votre charge) et promenade à la Garenne-Lemot.

RDV à 10h à la Maison des aidants | départ en mini-bus et retour vers 17h.



LES ACTIVITÉS EN COUPLE AIDANT/AIDÉ

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis | de 14h15 à 15h15

à partir du 7 juillet

À la maison de retraite Saint-Joseph

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé.

Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors

ATELIER « GYM DOUCE »

Tous les lundis | de 16h à 17h30

à partir du 6 juillet

À la Maison de Santé Bellevue

15 bis boulevard Jean Moulin à Nantes

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé.

Animé par Clément ou Benjamin Pineau, coachs en santé pour seniors

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | de 14h30 à 16h | 28 juillet

25 août | 29 septembre

À la Maison des aidants

Atelier proposant chant, écoute musicale, découverte d'instruments, en couple aidant-aidé.

Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute



LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT...

JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER

Lundi 21 septembre | de 14h à 15h

Marche en couple aidant/aidé, accompagnée par un professeur d'éducation physique adaptée, pour sensibiliser le grand public à la maladie d'Alzheimer, suivie d'une table ronde sur le thème « Aidants et maladie d'Alzheimer ».

Action organisée en partenariat avec l'association France Alzheimer 44
Sur inscription auprès de la Maison des aidants

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

PIQUE-NIQUE

Mercredi 1^{er} juillet | de 12h à 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.

BALADE SUR L'ERDRE AVEC LES BATEAUX NANTAIS

Vendredi 17 juillet | de 15h30 à 17h15

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

RDV à 15h à la gare fluviale des bateaux nantais.

JEUX D'EXTÉRIEUR

Mercredi 2 septembre | de 14h30 à 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 À LA JOURNÉE À PORNICHER

Vendredi 25 septembre | de 10h à 17h

Journée en partenariat avec la plateforme de répit « ALFa Répit ». Trajet en minibus, balade, repas au restaurant (à votre charge), partage et échanges au sein de la Halte-répit
« Au temps pour moi ».

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.
En cas de forte demande pour une activité, une priorité sera donnée aux aidants n'ayant pas encore eu accès.

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
metropole.nantes.fr/maison-aidants

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