



# Programme

Avril | Juin  
2024

VILLE DE  
**Nantes**



# Mais\*n des aidants



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

## SE INFORMER, ÉCHANGER

**CAFE D'ÉCHANGES** « Entre aide ponctuelle et soutien qui s'installe, à quel moment devient-on aidant ? | En collaboration avec l'ORPAN  
**Mardi 16 avril | de 14h30 à 16h** | à la maison des associations La Loco, 109 avenue de la Gare St Joseph ou à la maison des Habitants et du Citoyens, 1 place des Lauriers | Animé par la Maison des aidants

### FORMATION « PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS »

**Le vendredi | de 10h30 à 12h**  
**14/06, 28/06, 05/07, 12/07**

à la maison de retraite St Joseph

Un cycle de 5 séances pour évaluer son niveau de fatigue, comprendre les rouages de l'épuisement et trouver des ressources pour y faire face | Animée par Solène EVRARD, psychologue à la Maison des aidants

### RDV SANTE

• **Mardi 21 mai | 10h à 13h30**

à la Maison de retraite Saint Joseph  
**CUISINEZ BON ET SAIN !**

Un atelier pour cuisinier entre aidants. Pour cette nouvelle rencontre, « préparer un plat unique et complet ». Votre proche pourra être accompagné au sein de la Maison des aidants pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas | Animé par Magalie de Miam Nutrition et un membre de l'équipe de la Maison des aidants

• **Vendredi 7 juin | de 14h30 à 16h**  
à la Maison des aidants

**AROMATHÉRAPIE « QUAND LES PLANTES AIDENT À SOULAGER LES DOULEURS »**

Animé par Mme Fabienne Millet, docteure en pharmacie

**CAFE D'ÉCHANGE** | Présentation de l'EHPAD et son PASA, échanges avec l'équipe, et discussion sur les EHPAD : comment le choisir, le financer, comment s'y préparer et préparer son proche

**Le lundi 10 juin | 14h30 - 17h00**

à l'EHPAD Hironnelle de Sèvre, 112 rue des Bourdonnières | Co-animé par Solène EVRARD, psychologue et par Solène JOUVEAU, référente parcours de la Maison des Aidants

## SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

### ATELIER « RELAXATION »

**Le vendredi | 14h15 - 15h45 | 05/04, 03/05**

**Le vendredi | 10h30 - 12h00 | 07/06**

à la Maison des Aidants

Relaxation guidée pour une détente du corps et de l'esprit | Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association AAFP/CSF

### ATELIER « SOCIO-ESTHETIQUE » POUR UN MOMENT DE PAUSE

à la Maison des Aidants

• **Vendredi 19 avril | 14h15 - 15h45**

Soin des mains

**Vendredi 17 mai | 14h15 - 15h45**

Soin du visage

• **Vendredi 21 juin | 10h30 à 12h00**

Auto-massage

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

### ATELIER DE YOGA

**Le jeudi | 15h - 16h30 | 11/04, 25/04, 02/05, 23/05, 06/06, 20/06**

à la maison de retraite de 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 DE SOPHROLOGIE - INITIATION

**Le lundi | 14h30 à 15h30 | tous les lundis du 8 avril au 17 juin (sauf le 20 mai)**

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 Cristel Fauvel, sophrologue

### ATELIER DE SOPHROLOGIE SÉANCES MENSUELLES DE RAPPEL

**Le mardi | 14h30-16h00**

**09/04, 14/05, 04/06**

à la maison de retraite St Joseph

Vous avez déjà participé aux ateliers de sophrologie "Initiation", nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer | Animé par Cristel Fauvel, sophrologue

## SE DÉTENDRE ENSEMBLE

### ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

**Le mardi | 14h30 - 16h | 23/04, 21/05, 18/06**  
à la Maison des Aidants

Ateliers de chant en couple aidant-aidé

Animé par Maria Viaud, musicothérapeute

### ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

**Tous les lundis (sauf lundi de pentecôte)**

**14h - 15h | à partir du 8 avril**

à la maison de retraite St Joseph

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

Animé par des coachs en santé pour seniors, Santactiv.

### ATELIER « GYM DOUCE »

**Tous les lundis | à partir du 8 avril**  
**sauf vacances scolaires et jours fériés |**

**16h-17h30** | 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 RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

### UNE RENCONTRE FESTIVE SPECIALE AIDANTS

**Vendredi 17 mai | de 15h à 17h**

à la Maison des Habitants et du Citoyen,

**1 place des Lauriers** | Avec votre proche, venez Célébrer l'arrivée des beaux jours lors d'un après-midi dansant avec collation | Tarif : 5,90 € (demander fiche d'inscription) | en présence de l'équipe de la Maison des aidants

### LES APRÈS MIDIS EN TOUTE CONVIVIALITÉ

**Mercredi 17 avril et 26 juin | 14h30 - 17h00**

Venez vous divertir, échanger, passer un moment convivial en découvrant de nouvelles activités (activités ludiques, créatives, activités physiques ou musicales...) | animée par Sylvie ABARNOU assistante de soin en gérontologie à la maison des aidants

### EXPOSITION MUSÉE DES POMPIERS

**Mercredi 15 mai** | RDV à 14h15 devant le musée – 37 rue Maréchal Joffre

## VISITE DE LA MAISON RADIEUSE DE REZÉ

**Mercredi 12 juin** | RDV à 14h15 devant l'entrée | Boulevard du Corbusier à Rezé

## FÊTE DE LA MUSIQUE AU JARDIN

**Vendredi 21 juin | de 14h30 à 16h30**

dans le jardin de la Maison des aidants

A l'occasion de la Fête de la musique, venez profiter des performances de musiciens dans le Jardin de la Maison des Aidants | **En présence** de l'équipe de la Maison des aidants

## LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

### ORVAULT | PROGRAMME À DESTINATION DES AIDANTS | Mardi 2 avril

Café d'échange : Les émotions (culpabilité, tristesse, colère, deuil) | **Mardi 7 mai** | Animation Sophrologie/relaxation | Activités gratuites sur inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

### NANTES | FORUM SANTÉ SENSORIELLE

**Lundi 8 avril | de 14h30 à 17h**

- une Conférence « Bien entendre, bien voir pour bien vieillir » | sur inscription
- des Dépistages auditifs et visuels | sur RDV à réserver
- des Animations et stands d'informations, de prévention | en accès libre

Inscription et prise de rdv auprès du CLIC Nantes Entour'Age au 02 40 99 29 80

### REZÉ | CAFÉ D'ÉCHANGES ENTR'AIDANTS

**Mardi 9 avril | 15h à 16h30** | Centre social

André Coutant - 12 rue des Déportés - Rezé  
Présentation de la Halte-répît et des séjours de vacances adaptées | avec la participation de Solène Jouveau, référente parcours de la Maison des Aidants | avec la Plateforme Aidants Rezé Copavie

### LES SORINIÈRES | CINÉ-DÉBAT « LA PROMESSE DE L'AIDANT »

**Lundi 15 avril | 14h** | Médiathèque L'Echappée

13 rue des Ecoles | Projection du film « La promesse de l'aidant » | suivie d'échanges avec les professionnels présents, dont la Maison des Aidants

**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](mailto: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



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail

**Nantes  
Métropole**

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire

**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