



Programme
Octobre | Décembre
2026

Maison des aidants



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



LES ACTIVITÉS ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

FORMATION PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT

Le jeudi | de 14h15 à 16h45 | 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre | Pôle associatif

Désiré Colombe - 8, rue Arsène Leloup

Un cycle de 4 séances pour évaluer son niveau de fatigue, comprendre les rouages de l'épuisement et trouver des ressources pour y faire face.

Animée par une psychologue de la Maison des Aidants

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi | de 14h15 à 15h45 | 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre

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

16 octobre | soin des mains

20 novembre | maquillage bonne mine

18 décembre | soin du visage

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association ADMR

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | de 15h à 16h30 | 8, 15 et 22 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre

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

Le mercredi | de 15h à 16h30 | 14 octobre,

18 novembre, 16 décembre

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

SE RENCONTRER, SORTIR ENTRE AIDANTS

ATELIERS D'ÉCRITURE

Le lundi | de 14h30 à 16h30 | 16 et 30 novembre, 14 décembre | 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 « FESTIVAL DES 3 CONTINENTS »

Lundi 23 novembre | de 14h à 17h

L'horaire et lieu de RDV vous seront précisés ultérieurement.

Découverte guidée du festival présentant une sélection de films de fiction et de documentaires d'Afrique, d'Amérique Latine et d'Asie.

APRÈS-MIDI LUDIQUE ET CRÉATIF

Le vendredi | 27 novembre et 11 décembre de 14h30 à 16h30 | À la Maison des aidants

Venez passer un moment convivial et créatif, autour du thème des décorations de Noël.

Animé par Sylvie Abarnou, assistante de soins en gérontologie à la Maison des aidants



LES ACTIVITÉS EN COUPLE AIDANT/AIDÉ

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis | de 14h15 à 15h15

à partir du 13 octobre

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 5 octobre | Quartier Bellevue, lieu à préciser

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 | 27 octobre

24 novembre, 15 décembre

À la Maison des aidants

Atelier proposant chant, écoute musicale,

découverte d'instruments, en couple aidant-aidé.

Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

GOÛTER DE NOËL

Jeudi 10 décembre | de 14h30 à 16h30

à la maison de retraite Saint-Joseph.

Pour célébrer la fin de l'année, l'équipe de la Maison des Aidants vous invite à partager un goûter de Noël, des chansons et de la danse.



LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT...

SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE

CAFÉ-RENCONTRE « LES RELATIONS AVEC MON ENTOURAGE »

Jeudi 5 novembre | de 14h30 à 16h30

Maison Les Trois moulins

14, rue du Bois Praud

Échanges autour des relations avec l'entourage : les changements, les difficultés rencontrées et les améliorations constatées.

Inscription : Service Seniors - CCAS

7 rue du Petit Anjou - 02 40 80 85 75

serviceseniors@saintsebastien.fr

Animé par Solène Jouveau, référente de parcours à la Maison des Aidants

VERTOU

CAFÉ-DÉCOUVERTE DE LA HALTE-RÉPIT

Jeudi 26 novembre | de 14h30 à 16h30

Au sein de la Halte-répit, avec transport organisé depuis Vertou

Présentation de la Halte-répit et échange sur son fonctionnement.

Inscription : Service Solidarités de la Ville de Vertou - 02 51 71 05 05
solidarites@mairie-vertou.fr

Animé par Solène Jouveau et Sylvie Abarnou, référente parcours et assistante de soins en gérontologie de la Maison des aidants

Retrouvez également notre programmation « Mois des aidants » sur le site internet de la Ville de Nantes : <https://metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/se-faire-accompagner-par-la-maison-des-aidants>.



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 à l'activité.

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