



Programme

Octobre | Décembre
2025



Mais* n des aidants



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



LES ACTIVITÉS ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

GRUPE DE PAROLE

Le lundi 3/11 et 1/12 | prochaines dates à partir de janvier | 14h30-16h30

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 sera proposé avec l'animatrice pour confirmer votre participation.

Animé par Marine Devanne, psychologue de la Maison des Aidants

RDV SANTÉ : CUISINEZ BON ET SAIN !

Mercredi 3 décembre | 10h-13h30

Thème : Repas de fêtes sans contrainte

Chez « Miam Nutrition Académie »,

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes

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

Animé par Magali Pare de Miam Nutrition

CONFÉRENCE : AIDANTS, FAITES VOUS AIDER !

Jeudi 6 novembre | 14h30 à 17h

EHPAD Bois Robillard, 35 rue Bois Robillard

Une conférence interactive pour mieux comprendre les enjeux du rôle d'aidant, connaître les dispositifs d'aide et aborder la place de l'aidant au sein des EHPAD | **Animé par les équipes de la Maison des Aidants et de l'EHPAD Bois Robillard**

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Le vendredi 3/10, 7/11, 5/12 | 14h15-15h45

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 »

Pour un moment de pause | à la Maison des Aidants

Vendredi 17/10 | 14h15-15h45 | Soins du visage

vendredi 21/11 | 14h15-15h45 | Auto-massages

Vendredi 19/12 | 14h15-15h45 | Maquillage

Bonne Mine

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association ADMR

ATELIER DE YOGA

Le jeudi 2, 16 et 30 octobre | 6 et 20 novembre 4 et 18 décembre | 15h-16h30

à la maison de retraite Saint Joseph

Postures douces et adaptées, respiration, méditation, auto-massages. Pour la détente du corps et de l'esprit.

Animé par Marina You, professeure de Yoga

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Séances mensuelles de rappel

Le mercredi 08/10, 05/11, 03/12 | 15h-16h30

à la maison de retraite Saint Joseph

Vous avez participé aux ateliers "Initiation", nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer.

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

SE RENCONTRE, SORTIR ENTRE AIDANTS

APRÈS-MIDI LUDIQUE ET CRÉATIF

Mercredi 10 décembre | 14h30-17h

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 soin en gérontologie à la maison des aidants



LES ACTIVITÉS EN COUPLE AIDANT/AIDE

SORTIE ENTRE AIDANTS : LES UTOPIALES

Jeudi 30 octobre | 14h30-17h

5 rue de Valmy à Nantes

Venez découvrir le festival international de science-fiction : films courts, exposition et jeux ayant pour thématique la science, les technologies nouvelles et l'imaginaire. Rendez-vous sur le parvis du Grand Auditorium de la Cité des Congrès.

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis à partir du 7/10 | 14h-15h

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, coachs en santé pour seniors, Santactiv.

ATELIER « GYM DOUCE »

Le lundi à partir du 6/10 | 16h-17h30 (hors vacances scolaires)

à la Maison Sport Santé, 29 rue de Plessis Gautron

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

Animé par Sport pour tous

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi 14/10, 18/11, 16/12 | 14h30-16h

à la Maison des Aidants

Ateliers de chant en couple aidant-aidé.

Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute

SE RENCONTRE, SORTIR ENSEMBLE

SÉANCE DE CINÉMA DU FESTIVAL DES 3 CONTINENTS :

Jeudi 11 décembre | 14h30-17h

7 rue de l'Héronnière à Nantes

Séance accompagnée et privée d'un film issu d'un des 3 continents du Festival (Afrique, Asie ou Amérique centrale) ; présentation des métiers du cinéma.

GOÛTER DE NOËL

Jeudi 18 décembre | 15h-17h

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.



IMPORTANT

*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).

A SAINTE-LUCE SUR LOIRE

Le vendredi du 7/11 au 19/12 | 14h-17h

(pas de séance le 21/11) | **ATELIER « COMPRENDRE POUR AGIR »**

Mairie de Sainte-Luce sur Loire, esplanade Pierre Brasselet | Une formation pour réfléchir à son rôle d'aidant, sa relation au proche, ses limites, trouver ses propres solutions | Inscription auprès du CCAS de Sainte-Luce sur Loire au 02 40 68 16 56
Animée par Solène Evrard, psychologue

A ORVAULT | avec le CCAS d'Orvault

Mardi 7 octobre | 14h30-16h

CAFÉ D'ÉCHANGE « LA SANTÉ DES AIDANTS » À LA FERME DU BIGNON

25 rue Alfred Nobel

animé par la Maison des aidants

Mardi 4 novembre | 14h30-16h

Atelier de relaxation

Mardi 2 décembre | 14h30-16h

Les mesures de protection

Inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

A SAINT HERBLAIN | avec le CCAS de Saint-Herblain

Le mardi du 4/11 au 16/12

14h-17h | (pas de séance le 11/11)

ATELIER « COMPRENDRE POUR AGIR »

126 boulevard François Mitterand

Une formation pour réfléchir à son rôle d'aidant, sa relation au proche, ses limites, trouver ses propres solutions.

Animée par Marine Devanne, psychologue

Inscription auprès de la Maison des Aidants au 02 51 89 17 60

AUX SORINIÈRES | **Lundi 24 novembre**

| 14h-17h | CAFÉ D'ÉCHANGES :

PRÉSENTATION DE LA MAISON DES AIDANTS ET DU SOUTIEN AUX AIDANTS

Café au sein de la Maison des Aidants, avec

un transport organisé depuis Les Sorinières

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
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