



Programme

Avril | Juin
2026



Mais*n des aidants



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



LES ACTIVITÉS ENTRE AIDANTS

S'INFORMER, ÉCHANGER

RDV SANTÉ : CUISINEZ BON ET SAIN !

Mercredi 8 avril | 10h-13h15

Chez « Miam Nutrition Académie »

8 rue Charles Brunellière - 44100 Nantes

Thème : la Cuisine Express.

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

Animé par Magali Paré de Miam Nutrition

CAFÉ D'ÉCHANGE POUR LES AIDANTS EN ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Vendredi 19 juin | 14h30-16h30

à l'espace seniors de proximité de Barberie

111, rue Pierre-Yvernoiseau 44300 Nantes

Comment concilier activité professionnelle et rôle d'aidant ? Informations, conseils et partage d'expériences entre proches aidants.

Animé par Solène Jouveau, référente parcours et Solène Evrard, psychologue de la Maison des aidants

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « RELAXATION »

Attention, une des séances aura lieu un mardi !

Le vendredi | 14h15-15h45 | 03/04

mardi 5/05 | 12/06

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 »

Vendredi 17 avril | 14h15-15h45 | Maquillage

Jeudi 22 mai | 14h15-15h45 | Beauté des pieds

Vendredi 26 juin | 14h15-15h45 | Beauté des mains

à la Maison des aidants

Pour un moment de pause

Animé par Anaïs Jeanneau, socio-esthéticienne, association ADMR

ATELIER DE YOGA

Le jeudi | 15h-16h30 | 2, 9 et 30/04 | 21/05 11 et 25/06

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

Le mercredi | 14h30-16h | 15/04 | 13/05 | 17/06

à la Maison des aidants

Séances mensuelles de rappel

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 RENCONTRER, SORTIR ENTRE AIDANTS

ATELIERS D'ÉCRITURE

Le mercredi | 14h30-16h30 | 29/04 | 27/05 | 24/06

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 gériatrie, formée aux ateliers d'écriture

APRÈS-MIDI LUDIQUE ET CONVIVIAL

Le mercredi | 14h30-16h30 | 06/05 | 10/06

à la Maison des aidants

Venez passer un moment convivial et ludique, en extérieur (jeux anciens en bois).

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

SORTIE ENTRE AIDANTS : EXPOSITION

« SORCIÈRES »

Jeudi 28 mai | 14h50-16h20

Au Musée d'Histoire (Château des ducs)

RDV à 14h35 directement devant le Musée

Visite guidée s'attachant à mettre en lumière les racines historiques, sociales et culturelles de la figure de la sorcière depuis l'Antiquité et la persécution des femmes accusées de sorcellerie au Moyen-Âge.



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'y ayant pas encore eu accès.



LES ACTIVITÉS EN COUPLE AIDANT/AIDÉ

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Tous les mardis | 14h15-15h15

à partir du 07/04

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, Clepco

ATELIER « GYM DOUCE »

Le lundi | 16h-17h30 | à partir du 13/04

à la Maison de Santé Bellevue

15 bis boulevard Jean Moulin 44100 Nantes

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

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

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Le mardi | 14h30-16h | 28/04 | 26/05 | 23/06

à la Maison des aidants

Ateliers de chant en couple aidant-aidé.

Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute

SE RENCONTRER, SORTIR ENSEMBLE

SORTIE AIDANTS-AIDÉS

Visite des Machines de l'Île

Jeudi 7 mai | 10h-12h

RDV à 9h45 devant le Carrousel des mondes marins

Visite commentée du Carrousel des mondes marins et de la Galerie des Machines de l'Île.

Venez découvrir un lieu emblématique de la ville de Nantes.

FÊTE DE LA MUSIQUE

Jeudi 18 juin | 14h30-17h

à la Maison des aidants

Venez célébrer la Fête de la musique en

chansons avec la Chorale du Port Boyer !

Animation chant et goûter dans le jardin de la Maison des aidants.

Si pluie, une solution de repli sera proposée.



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).

À REZÉ

FORMATION « LES MALADIES NEURO-ÉVOLUTIVES » | en partenariat avec le CLIC Rézé-Les Sorinières

Le lundi | 14h-17h | 27/04 | 4, 11 et 18/05

Un cycle de 4 séances pour se familiariser avec les maladies neuro-évolutives (Alzheimer, Parkinson, maladie à corps de Lewy, dégénérescence fronto-temporale...) et leurs manifestations (troubles cognitifs et comportementaux), et appréhender des clés d'accompagnement de son proche. Une présentation des dispositifs du territoire aura lieu lors de la dernière séance.

Au Centre social André Coutant

12 rue des Déportés 44400 Rézé

Inscriptions à la Maison des aidants

Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des aidants

À SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE | en

partenariat avec le Service Seniors de Saint-Sébastien | **Jeudi 2 avril | 14h30-16h30**

CAFÉ RENCONTRE « QUAND L'INQUIÉTUDE S'INSTALLE... PARLONS-EN ! »

Rencontre entre aidants sur le thème de l'inquiétude : angoisse, peur, stress et toutes leurs déclinaisons. Échanges et conseils pour mieux réguler ces émotions.

À la Maison Les trois moulins

14 rue du Bois Praud

Inscriptions au Service Seniors - 02 40 80 85 75

Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des aidants

À VERTOU | en partenariat avec le service Solidarités de Vertou

Jeudi 9 avril | 14h30-16h30

CAFÉ D'ÉCHANGE « PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ MENTALE »

La santé mentale peut être mise à rude épreuve quand on est aidant : anxiété, dépression, idées noires... venez en parler et trouver des solutions pour aller mieux.

Au Quai 120 (Gare de Vertou)

Inscriptions au Service Solidarités - 02 51 71 05 05

Animé par Solène Evrard, psychologue de la Maison des aidants



LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT... [suite]

À ORVAULT

avec le CCAS d'Orvault
Ferme du Bignon, 25 rue Alfred Nobel

Mardi 7 avril | 14h15-15h45

CAFÉ D'ÉCHANGE

« LES ÉMOTIONS DES AIDANTS »

animé par la Maison des aidants

Mardi 5 mai | 14h15-15h45

MARCHE DANS LA VALLÉE DU CENS

avec un professionnel de la CPTS

Mardi 2 juin | 14h15-15h45

CONFÉRENCE RENVERSANTE

HISTOIRE DE L'ART

animée par Les Têtes Renversantes

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

**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)
[metropole.nantes.fr/
maison-aidants](http://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