

A vos agendas !

Journée des aidants 2018: mardi 1^{er} octobre 2019

Nous vous proposons un après midi festif et dansant animé par Marc animation ; venez chanter, danser, partager un moment de détente dans la bonne humeur.

A partir de 14 heures – salle Bonnaire – 1 rue Koufra Nantes
Bus C1 – arrêt Chocolaterie

La Maison des Aidants est partenaire du programme de la Mutualité Française « **Votre santé, parlons-en** », à destination des aidants actifs. Trois rencontres seront proposées, les samedis matins de 10h30 à 12h30, pour échanger, partager et trouver des réponses concrètes sur cette thématique :

- le 12/10 à la Mutualité Française (29 quai François Mitterrand)
- le 16/11 à la Maison des Aidants
- le 14/12 à l'UDAF (35 rue Paul Bert)

Renseignements et inscription auprès de la Mutualité Française :
aline.vantz@mfpl.fr ou 06 07 08 79 84

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION AU 02 51 89 17 60



2, rue de Courson
44 000 NANTES
Tél. : 02 51 89 17 60
Mail :
maisondesaidants@mairie-nantes.fr

Ouvert : du lundi au vendredi
Permanence téléphonique : 9h30 – 12h
• 14h - 18h
Accueil physique • 14h - 18h
Pour un meilleur accueil il est conseillé d'appeler avant sa visite.

Comment venir ?

Chronobus ligne C1 • arrêt Chanzy
Bus ligne 11 • arrêt Boutellerie
Tram liane 1 • arrêt Gare SNCF



Soutien

Accueil

Dialogue

Formation

PROGRAMME Juillet à décembre 2019

Information

Documentation

Accompagnement

Répit



Un lieu de soutien
des aidants familiaux de personnes
fragilisées par l'âge ou la maladie



S'INFORMER, ÉCHANGER

GRUPE DE PAROLE DE LA MAISON DES AIDANTS

Un mercredi par mois • 14h30- 16h30 • 18/09; 16/10; 13/11; 11/12 •
Groupe ouvert d'échanges libres, sans thématique. Participation aux séances du trimestre obligatoire.

Animé par Nathanaëlle HAUBOIS, psychologue

GRUPE D'AIDE AUX AIDANTS SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Le lundi • 14h30- 16h30 • 23/09; 30/09; 14/10; 04/11; 25/11; 02/12 •
Réunions d'informations sur la maladie, séances à thème, partage d'expériences.

Animé par Emmanuelle PERVIER, neuropsychologue

FORMATION DES AIDANTS

Le jeudi • 14h-17h • 07/11; 14/11; 21/11; 28/11; 5/12; 19/12 •

Formation permettant aux aidants de travailler sur leur relation à leur proche et leur statut d'aïdant, dans l'objectif de trouver leurs propres solutions.

Animé par Solène FERRARD, psychologue de la Maison des Aidants

CAFE D'ÉCHANGE : « COMME À LA MAISON » • 14H30 – 16H30

18/10 • Quel(s) impact(s) sur son couple lorsque l'on est aidant de son parent ?

Animé par Edith Lemaire, conseillère conjugale

SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

ATELIER « BIEN DANS SON CORPS, MIEUX DANS SA TÊTE »

Le vendredi • 14h15 - 15h45 • Inscription obligatoire à chaque séance - nombre de séances limité

Séances socio-esthétique • 5/07 (soins du visage); 2/08 (Maquillage- bonne mine); 20/09 (soins des mains); 18/10 (soins des pieds); 22/11 (soins du visage); 13/12 (maquillage - bonne mine) •

Séances de relaxation • 19/07; 6/09; 27/09; 15/11 ; 6/12 •

Animé par Anaïs RIVOLLAN, socio-esthéticienne, association AAPF/CSF

ATELIER QI GONG

Séance découverte le mercredi 11 septembre de 14h30 – 16 heures

Le mercredi • 14h30 à 16h • cycle de 10 séances – 18/09; 25/09; 2/10; 9/10; 16/10; 6/11; 13/11; 20/11; 27/11; 4/12

Inscription aux 10 séances après la participation à la séance découverte.

Animé par Charlotte MADEZO, professeur de Qi Gong.

ATELIERS FELDENKRAIS – AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE

Cycle d'ateliers élaboré à partir de la méthode Feldenkrais pour aider les personnes qui se trouvent confrontées à des difficultés affectant l'équilibre, et aux risques de chutes. Programme d'auto apprentissage pour travailler l'équilibre en position assise ou debout

Atelier découverte le jeudi 19 septembre de 14h30 à 15h30

Le jeudi • 14h30 à 16h • 26/09; 3/10; 10/10; 17/10; 7/11; 14/11; 21/11; 28/11;

Animé par Fabienne COMPET, praticienne Feldenkrais

SE DÉTENDRE ENSEMBLE

ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

Le lundi • 15h30 à 16h30 • toutes les semaines du 1 er juillet au 26 août

Sauf les lundis 22/04 et 10/06 remplacés par les mardis 23/04 et 11/06 de 16h à 17h.

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

Animé par Clément PINEAU, de « Santactiv »

APRES MIDI LUDIQUE : vendredi 12 juillet

L'équipe de la Maison des Aidants vous propose de venir vous distraire autour de jeux dans le jardin (pétanque, Mōlki...) à partir de 14h30.

ATELIER DE RIGOLOGIE

Un vendredi par mois • 14h30 - 16h • 13/09; 25/10; 22/11; 20/12 •

Ateliers de détente et de relaxation autour du rire en couple aidant-aidé ou aidant seul.

Animé par Irène PHELLEPEAU, rigologue.

ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

Un mardi par mois • 14h30 - 16h • 17/09; 15/10; 12/11; 10/12 •

Ateliers de chant en couple aidant-aidé.

Animé par Maria VIAUD, musicothérapeute

SORTIR, SE RENCONTRER, S'ÉVADER

Retrouver **les sorties** proposées une fois par mois aux aidants seuls ou couple aidant-aidé sur la plaquette détaillée.

18/07 • balade sur l'Erdre – les bateaux de l'Erdre

21/08 • visite commentée « décor de Nantes »

12/09 • déjeuner à la cantine du voyage à Nantes

01/10 • après midi festif - journée des aidants

27/11 • exposition sur l'Amazonie – Château des Ducs de Bretagne

16/12 • déjeuner au restaurant.

SÉJOUR DE VACANCES : du 5 au 12 octobre 2019

Une semaine de vacances à **Chédigny en couple aidant- aidé ou aidant seul** avec au programme des ateliers découvertes, des excursions, des animations en soirées et des temps d'échange et de partage d'expériences.

Séjour organisé avec le dispositif « Seniors en vacances » de l'ANCV.

Pour vous préinscrire vous devez prendre RDV avec l'équipe.