

ATELIERS D'AIDE **AUX AIDANTS**

d'un-e proche âgé-e, malade ou en situation de handicap



■ octobre 2025 - juin 2026 ■



En tant que proche aidant·e d'une personne en perte d'autonomie (du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap), vous vous sentez stressé·e, fatigué·e, isolé·e, ou vous rencontrez des difficultés à faire face au quotidien ? Pour vous accompagner, des cycles de rencontres sont proposés pour vous informer, vous permettre de partager des activités et d'échanger.

CYCLE 1 : VOTRE SANTÉ / de 14h15 à 15h45 (sauf mention contraire)

7 octobre ■ CAFÉ D'ÉCHANGE

Temps de discussion et de partage entre aidant·es.

Avec une psychologue de la Maison des aidants et le CLIC.

■ Ferme du Bignon, salle du Muguet, 25 rue Alfred Nobel, Orvault

22 octobre ■ TEMPS FORT SUR LA SANTÉ DES AIDANT·ES

14h à 17h

> **Conférence** : Comment prendre soin de sa santé quand on est aidant ?

Avec une psychologue de la Maison des aidants

> **Ateliers** animés par des professionnels (en cours de programmation)

■ L'Odyssée, salle de la Nacelle

4 novembre ■ SÉANCE DE RELAXATION

Relaxation guidée par la voix et une musique douce. Un temps de détente pour votre corps et votre esprit.

■ Ferme du Bignon, salle du Plantoir - 25 rue Alfred Nobel, Orvault

2 décembre ■ INTERVENTION DE L'UDAF 44

Présentation des différentes mesures de protection (tutelle, curatelle, habilitation familiale), afin de savoir quand et comment les mobiliser.

■ Ferme du Bignon, salle du Plantoir - 25 rue Alfred Nobel, Orvault

CYCLE 2 : LES AIDES DISPONIBLES / de 14h15 à 15h45

- 6 janvier** ■ **CAFÉ D'ÉCHANGE**
Comment essayer de vous préserver et d'éviter l'épuisement ? Temps de discussion et de partage.
Avec une psychologue de la Maison des aidants et le CLIC.
| Ferme du Bignon, salle du Muguet, 25 rue Alfred Nobel, Orvault.
- 3 février** ■ **GYM DOUCE**
Activité physique adaptée pour les senior-es.
Avec CLEPCO.
| Ferme du Bignon, salle du Plantoir - 25 rue Alfred Nobel, Orvault.
- 3 mars** ■ **SÉANCE D'ART THÉRAPIE**
L'art-thérapie offre un espace de répit et d'expression, où la créativité devient un outil puissant pour libérer les émotions, prévenir l'épuisement et retrouver un équilibre intérieur.
Avec Isabelle Chopard, art thérapeute.
| Ferme du Bignon, salle du Muguet, 25 rue Alfred Nobel, Orvault.

CYCLE 3 : VOTRE BIEN-ÊTRE / de 14h15 à 15h45

- 7 avril** ■ **CAFÉ D'ÉCHANGE**
Temps de discussion et de partage entre aidant-es autour des émotions, telles que la colère, la culpabilité, la tristesse...
Avec une psychologue de la Maison des aidants et le CLIC.
| Ferme du Bignon, salle du Plantoir - 25 rue Alfred Nobel, Orvault.
- 5 mai** ■ **MARCHE**
Une balade dans la vallée du Cens entre aidant-es pour libérer parole et émotions. Marche d'environ 45 mn, lieu de rendez-vous précisé lors de l'inscription.
Avec un professionnel de la CPTS.
| Ferme du Bignon, salle du Muguet, 25 rue Alfred Nobel, Orvault.
- 2 juin** ■ **CONFÉRENCE RENVERSANTE**
Mini-conférence d'histoire de l'art, accessible à tous les publics. Thème en cours de programmation.
| Ferme du Bignon, salle du Plantoir - 25 rue Alfred Nobel, Orvault.

INFOS PRATIQUES

- Activités gratuites sur inscription au service seniors et santé :
02 51 78 32 32 ou seniorsetsante@mairie-orvault.fr
- Accueil possible des personnes aidées pendant les activités,
selon disponibilité et sur inscription.

Votre contact à Orvault :

Service seniors et santé

Hôtel de Ville

9 Rue Marcel Deniau, 44700 Orvault

02 51 78 32 32 / seniorsetsante@mairie-orvault.fr

www.orvault.fr

Mais aussi :

Maison des aidants

2 rue de Courson, 44000 Nantes

02 51 89 17 60 / maisondesaidants@mairie-nantes.fr

<https://metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/se-faire-accompagner-par-la-maison-des-aidants>

