Information seniors
Ville de Nantes

S'informer

Point Information Nantes Solidaire Seniors
Pour découvrir le guide pratique senior qui recense les structures nantaises et les aides à disposition des seniors, animé par le CLIC et les opérateurs de territoire.
🗓️ Vendredi 2 octobre de 10h à 11h : Maison de quartier La Locomotive, 109 avenue de la Gare de Saint-Joseph
🗓️ Lundi 5 octobre de 15h à 16h : Pôle Daniel Asseray, 8 rue Henri Matisse
🗓️ Mardi 27 octobre de 15h à 16h : Pôle associatif Désiré Colombe, 8 rue Arsène Leloup
☎️ Gratuit, sur inscription au 06 33 22 40 54 (Locomotive), au 06 77 00 37 63 (Pôle Daniel Asseray) et au 06 59 42 65 38 (Pôle Désiré Colombe)

Se divertir et s'investir

Ateliers de danse et spectacle - Autour de COTON
Les artistes de la compagnie ULTRAcie invitent les seniors à explorer le mouvement à travers des ateliers dansés, joyeux et accessibles à tous. Une aventure corporelle et sensorielle qui se clôturera par le spectacle COTON.
🗓️ Ateliers (ouvert aux seniors) : Du lundi 24 au jeudi 27 août, tous les jours de 10h30 à 11h30 : Mairie de quartier Barberie, 111 rue Pierre Yvernogeau, Salle Sanité Belair
🗓️ Spectacle (ouvert à tous) : Vendredi 28 août de 10h30 à 11h30 : Mairie de quartier Barberie, 111 rue Pierre Yvernogeau, Salle Sanité Belair
☎️ Gratuit, sur inscription au 07 65 18 23 81 ou 02 40 99 30 16

Journée découverte de l'ORPAN, l'association des seniors nantais
Pour découvrir les nombreuses et diverses activités proposées par l'ORPAN à destination des seniors tout au long de l'année.
🗓️ Mardi 8 septembre de 9h30 à 15h30 : Maison de quartier de l'Île de Nantes, 2 rue Conan Mériadec
☎️ Gratuit, sans inscription. Informations au 02 40 99 26 00

La Balade des générations
Des vélos triporteurs sillonneront les rues de Nantes lors de 7 balades, offrant aux seniors l'occasion de redécouvrir la ville d'une manière originale et conviviale.
🗓️ Lundi 21 au vendredi 25 septembre, départ à 11h et 14h : depuis l'EHPAD La Madeleine, 1 rue des Récollets
☎️ Gratuit, sur inscription au 06 60 29 13 85

Inscriptions aux Repas festifs de fin d'année
Les repas festifs à l'intention des seniors nantais de 65 ans et plus auront lieu durant la première quinzaine de décembre. Au programme : une ambiance musicale et dansante, un déjeuner gourmand et surtout beaucoup de convivialité.
🗓️ Inscriptions entre le 12 octobre et le 6 novembre, de 14h à 17h30 : CCAS de Nantes – service prestations, 10 rue Léopold Cassegrain
☎️ Tarification en fonction des ressources, sur inscription. Informations au 02 40 99 28 10

Information seniors
Ville de Nantes

Bien vivre chez soi

Point information énergie
Un stand pour des conseils individuels sur les économies d'énergie et le choix de son fournisseur, une conférence sur les bons réflexes, droits, aides, documentation et démonstrations de matériel pour réduire sa consommation, animés par l'ECOAPPART et le dispositif SLIME.
🗓️ Lundi 21 septembre et lundi 5 octobre, en matinée : Pôle Daniel Asseray, 8 rue Henri Matisse
☎️ Gratuit, sans inscription

Prendre soin de soi

« En route vers le CreAT »
Pour faciliter la découverte du CreAT et présenter les aides techniques existantes, des départs en minibus depuis les quartiers nantais sont proposés. Les participants profiteront d'une visite guidée par l'équipe du CreAT sur un créneau dédié.
🗓️ Vendredi 11 septembre à 9h : départ du Pôle associatif Félix Thomas, 39 rue Félix Thomas
🗓️ Vendredi 9 octobre à 9h : départ de la Mairie de quartier Nantes Sud, 14 rue des Herses
☎️ Gratuit, sur inscription au 07 65 18 23 81

Alzheimer, partageons nos repères
A l'occasion de la journée mondiale Alzheimer, un après midi pour découvrir, s'informer et profiter ensemble ! Café d'accueil, puis table ronde « Accompagner une mère, un conjoint, une grand-mère… atteint de la maladie d'Alzheimer : paroles d'auteurs, histoires de vie » et échanges avec les 3 autrices.
🗓️ Lundi 21 septembre de 15h à 17h : Maison de quartier des Haubans, 1 bis boulevard de Berlin
☎️ Gratuit, sans inscription. Informations au 02 40 99 27 96

Les Entretiens Alzheimer
Conférences ouvertes au grand public ayant pour objectif de partager les dernières données thérapeutiques et les perspectives d'avenir sur la maladie d'Alzheimer.
🗓️ Jeudi 1er octobre de 14h à 17h : Les Salorges , 16 quai Ernest Renaud
☎️ Gratuit, sur inscription : entretiensalzheimer.org/index.php/nantes/

Conférence et ateliers sur la mémoire
Rassurer sur les compétences mnésiques et apprendre à mieux utiliser sa mémoire au quotidien. Proposés par l'association Brain up et animés par une psychologue.
🗓️ Conférence :
Vendredi 16 octobre de 10h à 12h : Pôle associatif Désiré Colombe, 8 rue Arsène Leloup
🗓️ Ateliers :
Les vendredis 6, 13, 20, 27 novembre et 4 décembre de 10h à 12h : Pôle associatif Désiré Colombe, 8 rue Arsène Leloup
☎️ Gratuit, sur inscription au 07 65 18 23 81

Information seniors
Ville de Nantes

Être aidé

Ateliers mobilité seniors
Pour favoriser le maintien d'une mobilité autonome, sécuriser ses déplacements piétons ou en voiture. Comprendre les causes des accidents, apprendre par un quiz interactif et appréhender les risques encourus. Animé par l'Association Prévention Routière et la Maison de la Tranquillité publique.
🗓️ Atelier « Seniors, restez mobiles »
Jeudi 8 octobre de 9h à 12h : Maison de la Tranquillité publique, 11 boulevard Stalingrad
☎️ Gratuit, sur inscription au 02 40 41 54 44 ou contact@maisontranquillite.fr
🗓️ Atelier « Tous piétons »
Jeudi 22 octobre de 14h à 17h : Mairie de quartier Barberie, 111 rue Pierre Yvernogeau
☎️ Gratuit, sur inscription au 02 40 41 99 99 ou contact@maisontranquillite.fr

Ateliers découverte du numérique pour les seniors
Une activité ludique et pédagogique pour commencer à découvrir l'univers du numérique simplement ! Animé par ANADOM, le CCAS de Nantes et Nantes Métropole Habitat.
🗓️ Mardi 22 septembre de 14h à 16h : Restaurant Intergénérationnel du Croissant, 27 rue du Croissant
🗓️ Jeudi 24 septembre de 10h à 12h : Agence Nantes Métropole Habitat Goudy, 8 rue Gabriel Goudy
🗓️ Jeudi 24 septembre de 14h à 16h : Mairie de quartier Barberie, 111 rue Pierre Yvernogeau
☎️ Gratuit, sur inscription au 02 40 73 73 09

Parcours numérique
Accompagnement et formation au numérique, cycle de 8 séances. Animé par ANADOM, le CCAS de Nantes et Nantes Métropole Habitat.
🗓️ Les jeudis 8, 15, 22 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre de 9h30 à 12h30 : Mairie de quartier Barberie, 111 rue Pierre Yvernogeau
☎️ 5€ le parcours, inscription obligatoire au 07 65 18 23 81

Être et se reconnaître aidant

Le Mois des aidants
Temps fort à destination des aidants : rencontres, ateliers, échanges... sur Nantes et différentes communes de la Métropole. Dont une conférence sur les thérapies non médicamenteuses et présentation de l'art-thérapie, animée par La Maison des aidants et ses partenaires.
🗓️ Jeudi 15 octobre à 14h : Maison de quartier La Locomotive, 109 avenue de la Gare de Saint-Joseph
☎️ Gratuit, inscription obligatoire au 02 51 89 17 60