

## ALLER AU RIG MALVILLE

31 rue de Malville - 44100 Nantes  
Tram ligne 3 : arrêt Sainte-Thérèse  
ou Lonchamp  
Bus 10 - arrêt SNUC  
Bus 12, 79, 89, 96 - arrêt Beauséjour  
Bus 54 - arrêt Coubertin

## CONTACTER LE RIG MALVILLE

Par téléphone au 02 40 76 05 69  
Du lundi au vendredi 9h - 16h (15h le samedi)  
Pour les réservations aux associations :  
ccas-salle-rig-malville@mairie-nantes.fr  
Responsable : Christine SCUDELLER-ALAO



## CONTACTS PARTENAIRES

RIG MALVILLE - SERVICE  
PRESTATIONS CCAS VILLE  
DE NANTES

Accueil établissement  
RIG Malville  
02 40 76 05 69

Accueil Service  
Prestations au CCAS  
02 40 99 28 10

ADGE  
02 40 47 45 31 / 06 79  
13 98 50

AU BONHEUR  
D'APPRENDRE  
06 80 13 18 98

AU PETIT GRENIER  
contact@aupetitgrenier.fr  
06 46 26 63 66

BIBLIOTHÈQUE  
MUNICIPALE  
02 40 76 05 56

CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE  
DE LA VILLE DE NANTES  
02 40 99 27 00

CENTRE SPORTIF  
ET CULTUREL LAËTITIA  
02 40 40 76 30

C<sup>IE</sup> ECART  
02 40 35 70 52

CLIC NANTES  
ENTOURAGE  
02 40 99 29 80

COMPAGNIE MORADI  
07 63 34 71 72

DEUX TRAVERS ET C<sup>IE</sup>  
06 21 05 51 81

DIRECTION DE QUARTIER  
NORD (NANTES-NORD  
ET BREIL-BARBERIE)  
VILLE DE NANTES  
02 40 41 61 30

ESPACE RESSOURCES  
L'ESCALE NANTES NORD  
06 80 76 64 84

L'ATELIER MARIE  
ET ALPHONSE  
06 07 96 54 50  
06 09 52 36 82

LA SAUGE  
POTAGER MELIES  
06 95 32 34 93

LES FORGES MÉDIATION  
07 54 36 97 81

LES INVENT'ARTS  
06 64 52 45 09

MAISON DE QUARTIER  
ACCOORD BREIL  
02 40 76 08 54

ORPAN L'ASSOCIATION  
DES SENIORS NANTAIS  
02 40 99 26 00

OUTIZEN  
06 60 69 46 29

SOLIPSY  
02 40 08 08 10

THÉÂTRE LA RUCHE  
02 51 80 89 13

UNIS CITÉ  
02 51 72 38 54

VIVRE LIBRE 44  
06 75 90 37 46  
09 75 85 16 34

VRAC  
06 68 47 01 05

Carsat Retraite & Santé au travail

Conférence des financeurs  
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE  
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

### 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

ALL NANTES 02 40 41 9000  
metropole.nantes.fr



VILLE DE Nantes

Ville de Nantes - Département Prévention et Solidarité - Crédit photo : Patrick Garçon - Imprimé sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique

# RIG Malville Programme 2024



DÉCOUVREZ TOUTES LES ACTIVITÉS DU RESTAURANT  
INTERGÉNÉRATIONNEL, DE JANVIER À MARS !

VILLE DE Nantes

### Yoga du rire

Se retrouver à chaque atelier, riche de nos rires et nos sourires.

Mardis 9, 16, 30 janvier et 6, 20 février | 14h30 -15h30  
Valérie - Action Val'aires  
02 40 76 05 69

### Quand ma musique est belle

Partage autour de la musique, animé par Roberte LAPORAL musicothérapeute

Vendredis 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16, 23 février, 15, 22, 29 mars | 14h-16h  
02 40 76 05 69

### Salon prospère

Un temps pour soi et ensemble, chérir ses richesses  
Vendredi 12 janvier | 14h-16h  
Beauté des mains

Jeudi 1<sup>er</sup> février | 14h-16h  
Soin du visage  
Vendredi 22 mars | 14h-16h  
Maquillage  
Anaïs JEANNEAU,  
socio-esthéticienne,  
association AAFP-CSF  
02 40 76 05 69

### Romances européennes

Dans le cadre du VIP Festival  
Avis de tempête, Théâtre d'impro

Jeudi 25 janvier | 14h-16h30  
C<sup>ie</sup> MORADI  
07 63 34 71 72

### Jardin Potager participatif

Action des Paysages  
Nourriciers Ville de Nantes,  
2 jeudis chaque mois | 15h-17h  
Permanences assurées par l'association la Sauge

### Rendez-vous ORPAN tous seniors

Lundi 8 janvier | 14h-16h  
Café ballade  
Lundi 12 février | 14h-16h  
Rendez-vous santé Bien-être : massage des mains  
Lundi 11 mars | 14h-16h  
Café ballade  
Stéphanie LEGOFF, ORPAN  
02 40 99 26 00

### Sortir ensemble

Vers le nouvel ECO-Appart avec maud Sauvêtre, référente santé solidarité Breil-Barberie (13h15 au départ du RIG Malville)  
Mardi 23 janvier | 14h30-16h30  
Pour l'exposition Suzanne VALLADON au Musée des Beaux-Arts avec les Volontaires Médiaterre Unis-cité et l'Escale (14h00 au départ du RIG Malville)  
Jeudi 8 février | 15h15- 17h  
02 40 76 05 69

### Bulle de Détente

Se former en douceur à une relaxation simple et conviviale  
9 ateliers répartis sur l'année pour se retrouver  
Atelier découverte possible en cours d'année  
Les lundis | 14h-15h  
Nathalie Le Bozec,  
sophrologue, association  
OUTIZEN | 02 40 76 05 69

### Ateliers discussion à thème

Co-location, résidence autonomie, les nouvelles formes d'habitat partagé  
Mardi 23 janvier | 14h-15h30  
Pourquoi sommes-nous si attachés aux objets du quotidien ?  
Mardi 13 février | 14h-15h30  
Comment faire famille, au-delà des modèles ?  
Mardi 26 mars | 14h-15h30  
Guillaume BAUDOIN  
Psychologue association  
SOLIPSY | 02 40 76 05 69

### Atelier créatif

La fabrique à cadeaux solidaires  
Deux ateliers chaque mois pour choisir des idées et, ensemble, les réaliser.  
Mardis 9, 23 janvier, 6, 20 février, 5, 19 mars | 14h-16h  
Mercerie associative  
«AU PETIT GRENIER »  
02 40 76 05 69

### Ma petite librairie Malville

Moment d'échanges, d'écoute, de partage autour de lectures.  
Mardis 6 février, 2 avril | 14h-16h  
David GRELLIER,  
Bibliothèque Municipale  
Stéphanie LE GOFF, ORPAN  
02 40 76 05 69

### Jeudis-partages

Pour du partage, des échanges de savoirs, jeux, chansons, activités à découvrir ensemble :

- Jeux de société avec Gisèle : nain jaune, scrabble et autres jeux | 14h-16h30
- Au petit crochet avec Sandra : initiation et pratique du crochet | 14h-15h30
- Diaporamas-Voyages avec Annick : les jeudis 11 janvier (Au départ de Nantes, destination ohoh !), 15 février (de Nantes à Saint-Nazaire : l'estuaire), 14 mars (délices de bords de mer : Saint-Michel, Batz, l'Île aux Moines) | 14h30-16h30
- Répétitions ouvertes du groupe vocal « Et si vous chantiez » jeudis 29 février et 7 mars | 14h30-16h30
- Cuisine & ensemble : « les super-aliments, une diététicienne avec nous » avec les volontaires Médiaterre en service civique Unis-cité, Paule et Lali : jeudis 22 février, jeudi 21 mars | 14h-16h

Des accueillantes bénévoles en coopération avec le RIG  
Contact RIG 02 40 76 05 69

### Pause-café

Chaque mercredi matin, partage autour d'un café avec la présence d'accueillantes, de partenaires. En présence Anne LERAY, ORPAN, 24 janvier et 28 février.  
Présentation d'actions de quartiers vers 11h15  
Chaque mercredi matin 10h30-11h30  
02 40 76 05 69

### Musique et paroles

Un musicien ou une musicienne pour chanter ensemble. Rencontres musicales interactives pour stimuler sa mémoire, écouter, rythmer, fredonner ou chanter dans la convivialité  
Animateur- Accueillant :  
Jeudi 4 janvier | 14h-16h  
Victoria, accordéon  
Vendredi 5 janvier | 14h-16h  
Mardi 27 février | 14h-16h  
Mardi 12 mars | 14h-16h  
Baptiste, guitare et chansons  
14h à 16h  
02 40 76 05 69

### PINS information et accès aux droits

Une permanence sociale pour prendre conseil, être écouté, rassuré et aidé dans vos démarches  
Jeudis 18 janvier, 15 février, 21 mars | 11h  
Karine FIGUIEL-BOUDAUD,  
Opératrice de territoire et Myriam DURAND,  
Travailleur social - CCAS Ville de Nantes | 06 10 21 14 09

### Médiateurs santé Breil

Conseil, écoute, orientation pour vous aider à prendre rendez-vous chez un médecin généraliste ou spécialiste  
Vendredis 12 janvier, 9 février, 8 mars | 13h30-14h30  
Association Les Forges médiation

### Présence numérique

L'association Marie et Alphonse pour être au plus près de vos besoins numériques.  
11h-12h | chaque mardi, hors vacances scolaires  
Association Marie et Alphonse

### Jeu WII-BOWLING Activités partagées

Jouer au Bowling ou découvrir des activités partagées.  
Les mercredis 10, 17, 24, 31 janvier, 7, 14, 21 février, 13, 20, 27 mars | 14h-16h  
Si vous ne pouvez venir au RIG, les volontaires peuvent organiser, sur d'autres horaires, des visites de convivialité (hors vacances scolaires)  
4 volontaires en service civique | Association Unis-Cité

### Gymnastique d'entretien

Les jeudis jusque fin juin 9h30-10h30  
133 € (25 € avec carte blanche)  
Stéphanie, Animatrice sportive  
Association ADGE

### Echange de savoirs Réveil musculaire et activités douces

Pour partager des mouvements doux, ensemble, amis des aînés  
10h-11h15  
Gratuit | sur inscription  
Nouvel ensemble accueilli en février 2024  
Killian, éducateur sportif Ville de Nantes & Manu, senior solidaire | 02 40 76 05 69

### Création Patchwork

Réaliser des Patchwork, ensemble, couture main,  
Chaque mercredi | 14h-17h  
Adhésion 15 € / an  
Marie-France LEFEBVRE  
Association CREACUP  
02 40 76 05 69

### Dimanche, être ensemble

GALETTE des Rois  
Adhésion  
Dimanche 21 janvier | 14h  
LOTO du dimanche  
Adhésion à la carte de loto  
Dimanche 11 février | 14h  
Association les Invent'arts  
06 64 52 45 09

### Bien-être & prévention mémoire

Entretenir la mémoire dans les activités quotidiennes, le mouvement, la confiance, des exercices ludiques.  
Inscription préalable, en vue d'organisation  
Vendredis matins | 10h-12h  
02 40 76 05 69

### VŒUX 2024

En présence de Johanna Rolland, Maire de Nantes et Présidente de Nantes Métropole  
Samedi 27 janvier | 16h  
ALLONANTES | 02 40 41 90 00

