

ALLER AU RIG MALVILLE

31 rue de Malville - 44100 Nantes
Tram 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 : **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



VILLE DE
Nantes

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

ALEAS
06 64 97 62 75

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

CCAS DE LA VILLE DE NANTES
02 40 99 27 00

CENTRE SPORTIF
ET CULTUREL LAËTITIA
02 40 40 76 30

C^{IE} ECART
02 40 35 70 52

CLIC NANTES
ENTOUR'AGE
02 40 99 29 80

COMPAGNIE MORADI
07 63 34 71 72

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 INVENTARTS
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

VRAC
06 68 47 01 05

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



RIG Malville Pr*gramme 2024

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



DÉCOUVREZ TOUTES LES ACTIVITÉS DU RESTAURANT
INTERGÉNÉRATIONNEL, DE AVRIL À JUIN !

POUR UNE LONGÉVITÉ EN PARTAGE

Ouvertes à tous, des activités prévention, bien-être, loisirs, des actions pour l'accès aux droits et à la culture proposées par des bénévoles, des associations et des professionnels

UN DÉJEUNER COMPLET, ÉQUILIBRÉ

Servi du lundi au samedi (hors jours fériés). Tarification solidaire, en fonction de vos revenus.

DES ESPACES MIS À DISPOSITION DES ASSOCIATIONS

Favorisant l'accueil des seniors et ouvertes aux actions intergénérationnelles.

INSCRIPTION PRÉALABLE POUR LES ACTIVITÉS CONTACT RIG MALVILLE : 02 40 76 05 69

Bulle de détente

Découvrir une relaxation simple et conviviale, animée par Nathalie Le Bozec, sophrologue, association OUTIZEN.

Les lundis (hors 6 et 20 mai) 14h-15h

Rendez-vous ORPAN

Tous seniors ouvert aux non-adhérents. Lundi 8 avril : Rdv santé Bien-être « Equilibrage » : Votre équilibre au travers d'exercices ludiques avec Kiné Ouest Prévention.

Lundi 13 mai : « Bonjour voisins » temps de rencontres prévoir sorties et découvertes. Lundi 10 juin : « Déjeunons au RIG Malville », ensuite partageons une ballade. ORPAN 02 40 99 26 00

Théâtre improvisation

Des ateliers découverte de Théâtre d'improvisation dans le cadre du projet participatif « Romances européennes », Lundi 15 avril, 27 mai, 3 et 17 juin, 15h15-17h C^{ie} MORADI 07 63 34 71 72

Présence numérique

L'association Marie et Alphonse être au plus près de vos besoins numériques. Les mardis (hors vacances scolaires) 11h-12h

Ateliers DISCUSSION

Une thématique à chaque rencontre animée par Guillaume BAUDOUIN

Psychologue association SOLIPSY.

Mardi 16 avril : S'enrichir mutuellement de nos cultures.

Mardi 28 mai : Avez-vous traversé l'Histoire ?

Mardi 18 juin : Moins de stress, plus de zen. 14h-15h30

La Fabrique à cadeaux solidaires

Autour du fil, créons ensemble des présents pour les habitants.

Mardis 2, 16 et 30 avril, 14, et 28 mai, 11 et 18 juin 14h30-16h

Ma petite librairie Malville

Moment d'échanges, d'écoute, de partage autour de lectures. David GRELLIER, Bibliothèque Municipale, et Stéphanie LE GOFF de l'ORPAN

Mardis 2 avril, 4 juin | 14h-16h

Pays-âges

Pour l'espace public : ensemble, réfléchir, arpenter, se balader (petit siège pliable si besoin), concevoir et permettre la réalisation d'un chantier. Action intergénérationnelle. Dès mardis matin, dès juin 10h-12h

ALEAS 06 64 97 62 75

Musique et paroles

Stimuler sa mémoire, écouter, rythmer, fredonner ou chanter dans la convivialité. Mercredi 24 avril : Victoria et son accordéon.

Mardis 9 avril, 7 mai et 11 juin Baptiste, guitare et chansons. 14h-16h

Pause-café

Autour d'un café pour échanger ensemble, accueillir et recevoir des informations, en présence d'accueillantes, de partenaires.

Tous les mercredis, à partir de 10h30, les 24 avril, 22 mai, 26 juin : Anne LERAY, ORPAN.

Présentation d'actions de quartiers vers 11h15

Création Patchwork

Adhésion 15€/an Ensemble, réaliser du Patchwork cousu main animé par l'association CREACUP. Tous les mercredis 14h-17h

Jeu WII-BOWLING

Avec les volontaires en service civique Unis-Cité jusqu'à la fête de clôture. Bravo pour les trophées d'or 2024 !

Mercredis 3, 10, 17 avril, 15, 22, 29 mai et 12 juin

14h-16h (hors vacances scolaires)

Unis-cité 02 51 72 38 54

Romances européennes

Dans le cadre du VIP Festival, au parc Meliès. Salon-conversation animé par la Cie MORADI.

Mercredi 19 juin : « Un printemps viennois » en écho à son voyage mémoriel.

Mercredi 16 juin : « Belles de bitume » avec Frédérique Souldar, loupes de botanistes à l'appui pour découvrir et reconnaître les plantes sauvages du quartier (ballade avec sièges pliables)

14h-16h Cie Moradi : 07 63 34 71 72

PINS information et accès aux droits

Pour un point sur vos droits, votre situation ou une orientation vers le bon interlocuteur.

Les Jeudis 18 avril, 16 mai (exceptionnellement 10h-13h), 20 juin | 11h-15h

Karine FIGUIEL-BOUDAUD du CCAS : 06 10 21 14 09

Une permanence sociale pour prendre conseil, être écouté,

rassuré et aidé dans vos démarches. Myriam DURAND, intervenante sociale du CCAS : 06 20 18 33 31

Les jeudis 18 avril(10h-13h), et 20 juin | 11h-15h

Salon PROSPERE

Ensemble, chérir ses richesses. Ateliers animés par Anais JEANNEAU, socio-esthéticienne Association AAFP-CSF.

Jeudi 4 avril : Après-midi Bien-être. Coopération CFA esthétique / service civique Unis-Cité. Ateliers relaxation, auto-massage du visage, maquillage, aromathérapie, manucure.

Jeudi 2 mai : Soins du visage. Jeudi 6 juin : Beauté des pieds (place aux sandales).

14h-16h

Atelier jardinage

Action santé solidarité des Paysages Nourriciers Jeudi 28 mars : Semis de tomates cerises, poivrons...

Jeudi 25 avril : Repiquage de semis.

Jeudi 23 mai : Plantations. 14h30-16h30

Des chaises seront à disposition des personnes à station debout est pénible.

Jeudis-partages

Des accueillants bénévoles pour des activités en partage :

Jeux de société ■ initiation au crochet ■ Diaporamas-Voyages : 11 avril : Les Landes, escapades en Espagne et jeux interactifs des volontaires Unis-cité Médiaterre. 30 mai : Le mans et invitation à partage intergénérationnel. 27 juin : les Mines de Femorroau en Vendée et invitation à partage intergénérationnel

■ Répétitions ouvertes du groupe vocal « Et si vous chantez ». 25 avril et 2 mai 14h-16h30

Rencontre festive senior

Tarif unique : 5€90

Après-midi dansant avec orchestre et collation

Jeudi 16 mai au RIG Malville 15h-18h (Inscription au CCAS jusqu'au 25 avril)

Prévention mémoire

« Gymnastique cérébrale : Exercer sa mémoire tout en prenant plaisir » animé par Brain up.

Vendredis 3, 17, 31 mai et 7 juin | 10h-12h

Médiateurs en santé

Conseil, écoute, orientation pour vous aider à prendre rendez-vous chez un médecin généraliste ou spécialiste

Les Vendredis 12 avril, 17 mai, 14 juin | 13h30-14h30

Association Les Forges médiation | 07 54 36 97 81

Quand Ma Musique est Belle

Partage autour de la musique et des jeux rythmiques, pour votre bien-être.

Atelier animé par Roberte LAPORAL musicothérapeute. Les Vendredis 5, 19 et 26 avril, 24 et 31 mai, 21 (fête de la musique!) et 28 juin 14h-16h.

Sortir ensemble

■ Spectacle Duo PELARGOS, Avant-scène du Festival des Scènes Vagabondes : Chants traditionnels et celtiques. Rdv au Parc Meliès, voisin du RIG.

Accompagnement pédestre sur inscription, aller-retour au départ de votre immeuble par les volontaires en service civique Unis-Cité.

Mardi 21 mai - 14h30-16h

■ MIAM, MIAM

Direction Atelier cuisine : ensemble, mettons à l'honneur légumes et légumineuses de l'entrée au dessert, avec des méthodes de cuisine simples. Atelier animé par Miam Nutrition.

Mardi 7 mai : 10h30 à 13h30 (Départ du RIG Malville à 9h30)

Dimanche, être ensemble

Adhésion à la carte de Loto LOTO du dimanche Dimanche 14 avril

Animé par l'Association les Invent'arts Invent'arts : 06 64 52 45 09

Se maintenir en forme

physique

Toute la semaine

■ Gym-santé : activité physique adaptée aux seniors avec Steeve, éducateur sportif avec CSC LAETITIA, voisin du RIG

Les lundis jusque fin juin 14h-15h

Contact LAETITIA

■ Réveil musculaire et activités douces

Échange de savoirs au gymnase, animé par Killian, éducateur sportif de la Ville de Nantes et Manu, senior solidaire. Minibus navette au départ du RIG Malville si vous êtes freiné dans votre mobilité Les mardis jusque fin juin 10h00-11h15

■ Gymnastique d'entretien

animé par Stéphanie, animatrice sportive de l'association ADGE Les jeudis jusque fin juin 9h30-10h30

Contact ADGE

Les OLYMPIADES Seniors

- Intégrer une équipe de seniors solidaires.
- S'entraîner avec RIG Malville

Vendredi 19 avril de 15h à 16h15 et mardi 21 mai de 10h30 à 11h45

- Ou Faire partie des Supporters solidaires
- Apporter votre pique-nique si vous souhaitez rester déjeuner (table et chaises seront mis à disposition).

Mardi 25 juin au stade Pierre QUINION 19 bd Guy Mollet | 10h-16h30