



**Vous avez une question ?
Besoin de précisions sur le programme ?**



N'hésitez pas à nous contacter

07 57 09 63 95

jas.briere@avossoins.fr

L'association A VOS SOINS est une association à but non lucratif, basée à Saint-Nazaire, qui travaille à la réduction des inégalités d'accès aux soins.

L'association a ouvert en 2021 un centre de santé polyvalent avec infirmières et médecins généralistes au cœur du quartier du Petit Caporal à Saint-Nazaire. Le tiers payant y est généralisé, tous les types de soins sont acceptés en ayant pour objectif de réduire les inégalités. Depuis 2017, l'unité mobile le **MarSOINS** va au plus près de la population et propose des actions de prévention et d'éducation pour la santé ainsi que des dépistages gratuits.

A Vos soins



Siège de l'association A VOS SOINS
104 rue Jean Gutenberg
44600 SAINT-NAZAIRE
prevention@avossoins.fr

f @ in avossoins.fr

f @ArbreAuxSens

L'Arbre aux Sens remercie ses partenaires, financeurs et intervenants

Ce projet est financé à 62 % Fondation MUTAC,
31 % conférence des financeurs, 7 % Carsat



En partenariat avec le
centre de santé infirmier



**l'Arbre
aux Sens**

Un projet porté par
A Vos soins

À destination des
+ de 60 ans

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023

**Au cœur de la Brière à
Saint-Joachim**

gratuit

Rendez-vous au jardin « Partage Vert »
212 rue du Chef de l'île - Fédrun -
44720 Saint-Joachim



Partage.vert@gmail.com

Jusqu'en octobre 2023, à travers des **ateliers** réguliers, des **professionnels** vous accompagnent et partagent des moments de **bien-être** et de **convivialité**.

L'association A VOS SOINS, à travers l'Arbre Aux Sens, vous propose de stimuler vos sens, en plein air au jardin du PARTAGE VERT à Fedrun.



Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - 2023 - Création Maelwenn Leduc - www.maelwenn.net
*Informations données à titre indicatif. Sous réserve d'évolution budgétaire - Crédits photos : rawpixel.com / jompp / philsuperstar / Freepik - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Promenade découverte

Avec ou sans bâtons, venez marcher avec nous !



Gym douce

Exercices doux pour se renforcer et s'assouplir



Shiatsu

Apprenez à développer votre sens du toucher et réguler vos énergies.



Qi gong

Gymnastique traditionnelle chinoise



À vos mains, prêts, partez

Découvrez le potentiel de vos mains pour soulager vos maux !



Réveil musculaire

Exercices autour de la mobilité, le déplacement, les chutes et l'ergonomie chez soi



Yoga

Améliorez votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi



Réflexologie palmaire

Prenez en main votre bien-être



Gymnastique du cerveau

Entrenez votre mémoire tout en s'amusant



La santé dans l'assiette

Apprenez à faire de votre alimentation un plaisir



Socio-esthétique

Détente et éveil des sens



Atelier 18 couleurs

Venez mélanger les couleurs et les feuilles pour créer une œuvre d'empreintes végétales

SEPTEMBRE

Matin
10 H 30 - 12 H

Après-midi
14 H 30 - 16 H

MARDI 5

JEUDI 7



MARDI 12

JEUDI 14



LUNDI 18



LUNDI 25



JEUDI 28



OCTOBRE

Matin
10 H 30 - 12 H

Après-midi
14 H 30 - 16 H

LUNDI 2



MARDI 3

LUNDI 9



MARDI 17

JEUDI 19

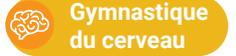


MARDI 24

JEUDI 26



MARDI 31



Un concept qui réunit
le bien-être, la santé
et le lien social !

