



À travers un **jardin participatif** et au contact de la nature, de la terre, des plantes, **connectez vos 5 sens !**

Des professionnels vous **accompagnent et partagent** avec vous des moments de **bien-être** et de **convivialité** grâce à des **ateliers communs** (Qi gong, activité physique adaptée, relaxation, diététique, éveil des sens...).

Vous avez plus de **60 ans**, vous souhaitez participer à des **activités collectives**, en **plein air** et dans un lieu atypique ? Rejoignez-nous, c'est **gratuit !**



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



N'hésitez pas à nous contacter  
**07 57 09 63 95**  
jas.saint-nazaire@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.



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



**f @ArbreAuxSens**

**f @ArbreAuxSens**

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

Conférence des financeurs

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE  
DES PERSONNES AGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE



Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - 2024 - Création Maelwenn Leduc - www.maelwenn.net  
\*Informations données à titre indicatif. Sous réserve évolution budgétaire - Crédits photos : rawpixel.com / jcomp / pikisuperstar / Freepik - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# LE JARDIN l'Arbre aux Sens

Un projet porté par  
**A Vos Soins**



**AVRIL-MAI 2024**

**Un programme  
2 jardins**

**gratuit**

# AVRIL

**Matin**  
10 h 30 - 12 h

**Après-midi**  
14 h 30 - 16 h

# MAI

**Matin**  
10 h 30 - 12 h

**Après-midi**  
14 h 30 - 16 h



## Marche

Venez prendre l'air, à chacun son rythme



## Sortie botanique

À la découverte des plantes qui nous entourent.



## Activités physiques adaptées (APA)

Du sport adapté pour chacun.e



## Live-boxe

Coordonnez vos pieds et vos poings – promis ! – sans se faire mal



## Yoga

Améliorer votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi



## Sophrologie

Venez vous détendre au jardin



## Méditer en simplicité

Se remettre à l'écoute de son corps



## Réflexologie palmaire

Prendre en main son bien-être



## Qi gong

Gymnastique traditionnelle chinoise



## Gymnastique du cerveau

Jeux ludiques autour de la mémoire



## Bien manger

Découvrez les manières de manger sainement avec un petit budget



## Microsillon

Atelier d'écoute et de partage autour de la musique



## Danse

Gardez la forme en dansant et improvisant



## Dormez bien, vivez bien

Adoptez les bons gestes et comportements pour bien dormir



## Parenthèse créative

Libérez sa créativité par l'imagination et les sens



## Soins esthétiques

Prenez soin de vous avec des cosmétiques adaptés



## 18 couleurs

Mélangez des couleurs et des végétaux qui nous entourent

**MERCREDI 3**

**JEUDI 4**

**VENDREDI 5**



Marche\*

**MERCREDI 10**

**JEUDI 11**

**VENDREDI 12**



Réflexologie

**MERCREDI 17**

**JEUDI 18**



APA

**VENDREDI 19**



Live-boxe

**MERCREDI 24**

**JEUDI 25**

**VENDREDI 26**



Bien manger



Danse



Yoga



Parenthèse créative



Méditer



Sophrologie



Microsillon



Sortie Botanique\*

**JEUDI 2**



APA

**VENDREDI 3**



Danse

**MARDI 7**

**MARDI 14**

**MERCREDI 15**

**JEUDI 16**



Marche\*

**VENDREDI 17**



Live-boxe

**MARDI 21**

**MERCREDI 22**

**JEUDI 23**



APA

**VENDREDI 24**



Gymnastique du cerveau

**MARDI 28**

**MERCREDI 29**

**JEUDI 30**



18 couleurs

**VENDREDI 31**



Réflexologie



Yoga



Dormez bien, Vivez bien



Qi Gong



Microsillon



Parenthèse créative



Sophrologie



Méditer



Soins esthétiques



Danse



Sortie Botanique\*

\*horaire et lieu de départ à définir

## jardin de la BOULETTERIE

52 Boulevard Émile Broodcoorens  
Arrêt de bus Noisetiers (U2)

## jardin du PETIT CAPORAL

Allée Elisabeth LION  
(derrière centre santé A VOS SOINS)

