



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 ÂGÉES 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 d'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**



**HIVER 2024**

**Novembre à avril**

**gratuit**



### Bien-être dans son assiette

Préserver sa santé à travers l'alimentation mais pas que !



### Bons gestes, bons réflexes

Quelques bons réflexes à avoir en cas de situation critique (accident, malaise)



### Douleurs chroniques

En présence d'un spécialiste, échanges sur la gestion des douleurs dans notre corps et nos têtes



### Danse

Garder la forme en dansant et improvisant



### Gymnastique du cerveau

Jeux ludiques autour de la mémoire



### Méditation

Se remettre à l'écoute de son corps



### Parlons santé

Rencontre avec un professionnel de santé pour échanger



### Parenthèse créative

Libérer sa créativité par l'imagination et les sens



### Qi gong

Gymnastique traditionnelle chinoise



### Réflexologie palmaire

Prendre en main son bien-être



### Savez-vous respirer ?

Découvrir des techniques de respiration pour améliorer sa santé



### Soins esthétiques

Prendre soin de vous avec des produits cosmétiques adaptés



### Sortie botanique

À la découverte des plantes qui nous entourent.



### Sophrologie

Écouter les émotions qui nous traversent



### Tous en action

On reste en forme, on bouge



### Yoga

Améliorer sa mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi



### 18 couleurs

Mélanger les couleurs et les matières qui nous entourent

Matin  
10 h 30 - 12 h

## NOVEMBRE

MARDI 5 Douleurs chroniques

MARDI 12 Tous en action

MARDI 19 Bons gestes, bons réflexes

MARDI 26 Savez-vous respirer ?

## DÉCEMBRE

MARDI 3 Méditation

MARDI 10 18 couleurs

MARDI 17 Danse

## JANVIER

MARDI 7 Réflexologie

MARDI 14 Soins esthétiques

MARDI 21 Parenthèse créative

MARDI 28 Qi Gong

Matin  
10 h 30 - 12 h

## FÉVRIER

MARDI 4 Gymnastique du cerveau

MARDI 11 Sophrologie

MARDI 18 Yoga

MARDI 25 Réflexologie

## MARS

MARDI 4 Méditation

MARDI 11 Yoga

MARDI 18 Parlons santé

MARDI 25 Qi gong

## AVRIL

MARDI 1<sup>ER</sup> Bien être dans son assiette

MARDI 8 Sophrologie

MARDI 15 Tous en action

MARDI 22 Parlons santé

MARDI 29 Sortie botanique\*

salle polyvalente Brossolette

34 rue Guy de Maupassant 44600 Saint-Nazaire

\*horaire et lieu de départ à définir