



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 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^{ER} 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