



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 @ in avossoins.fr

@ArbreAuxSens

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



LE JARDIN l'Arbre aux Sens

Un projet porté par
A Vos Soins



MAI 2025

**Un programme
2 jardins**

gratuit

Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - Avril 2025
*Informations données à titre indicatif. Sous réserve d'évolution budgétaire - Crédits photos: A vos Soins - Clabwen Bodiguel - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LE JARDIN l'Arbre aux Sens

 **Activités physiques adaptées (APA)**
Du sport adapté pour chacun.e

 **Danse**
Gardez la forme en dansant et improvisant

 **Gymnastique du cerveau**
Jeux ludiques autour de la mémoire

 **Jardinage**
Venez mettre vos mains dans la terre !

 **Méditation**
Se remettre à l'écoute de son corps

 **Parenthèse créative**
Libérez sa créativité par l'imagination et les sens

 **Qi gong**
Gymnastique traditionnelle chinoise

 **Réflexologie palmaire**
Prendre en main son bien-être

 **Sortie botanique**
À la découverte des plantes qui nous entourent.

 **Sophrologie**
Venez vous détendre au jardin

 **Yoga**
Améliorer votre mobilité, souplesse, équilibre, écoute de soi

MAI

Matin
10 h 30 - 12 h

Après-midi
14 h 30 - 16 h

VENDEDI 2  APA

MARDI 6

MERCREDI 7

VENDEDI 9  APA

MARDI 13  APA

MERCREDI 14

JEUDI 15

VENDEDI 16  APA

MARDI 20  APA

MERCREDI 21

JEUDI 22

VENDEDI 23  APA

MARDI 27  APA

MERCREDI 28

 Jardinage

 Qi gong

 Réflexologie

 Jardinage

 Gymnastique
du cerveau

 Sophrologie

 Sortie
Botanique

 Jardinage

 Parenthèse
créative

 Danse

 Yoga

 Jardinage

 Sophrologie

 Méditation

Rendez-vous au Sabot d'or
Écurie sabot d'or 79 route du vivier 44600 Saint-Nazaire

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)