A VOS SOINS

Mis à jour le 18/05/2026
2026
Lauréat Local
Inclusion
Santé
Écologie
Enjeux
Mieux se soigner
Mieux vivre ensemble
Forme d'organisation
Association
Bénéficiaires
Séniors, personnes fragiles
Personnes défavorisées, isolées
Chiffres clés
22% de la population française a plus de 65 ans*
Nombre de salariés / bénévoles
33 salarié.e.s, 290 bénévoles actifs
Date de création de la structure
2014

Animer un jardin pour cultiver ensemble santé, lien social, bien être et nature

Résumé

L'Arbre aux Sens, proposé par l'association A vos soins, propose des activités de prévention et de sensibilisation gratuites pour les seniors, animées par des professionnel.le.s dans des espaces verts extérieurs. Jardinage, botanique, nutrition et ateliers bien-être favorisent la détente, réduisent le stress, créent du lien social et permettent de faire des choix éclairés pour sa santé. Le projet s'appuie sur les déterminants de santé pour un bien-être physique, mental et social.

Contexte

Le vieillissement de la population soulève des défis majeurs : préservation de l'autonomie, prévention de la dénutrition, de la sédentarité et de l'isolement social. Sur le territoire du projet, ces risques sont accentués : une part importante de retraité.e.s, 80 % de logements sociaux, et 50% d'allocataires du RSA isolé.e.s. Il est donc essentiel de proposer des actions de prévention favorisant le bien vieillir, en luttant contre les inégalités d'accès à la santé et en végétalisant des espaces urbains.

Présentation de la structure

L'Association A Vos Soins lutte contre les inégalités d'accès à la santé et promeut une santé globale, inclusive et citoyenne. Ce centre de santé offre un accompagnement qui dépasse le soin curatif et intègre les dimensions sociales et l'accès aux droits. Dans ce cadre, l'Arbre aux Sens renforce cette vision avec l'implantation de deux espaces extérieurs dédiés au bien-être et à l'activité physique adaptée, prévenant la perte d'autonomie des seniors et l'isolement. Depuis sa création en 2014, l'association a déjà bénéficié à plus de 19 000 personnes.

Le projet en détail

L'Arbre aux Sens propose des activités gratuites et sans réservation pour les seniors, axées sur la prévention et la sensibilisation dans deux espaces extérieurs. La nature et le jardin sont utilisés comme supports pédagogiques et thérapeutiques pour favoriser la détente, réduire le stress et créer du lien social. Les ateliers variés, tels que le sport adapté, la mémorisation, la nutrition, le yoga, la sophrologie, le qi gong, la méditation, la botanique, la cuisine et la marche, s'adaptent aux saisons. Ces rencontres visent à renforcer le lien social et à permettre de faire de bons choix santé. Le projet s'appuie sur les déterminants de santé (alimentation, activité physique, bien-être mental, lien social et environnement) et mobilise des professionnel.le.s qualifié.e.s. Il répond ainsi aux besoins liés au vieillissement de la population (isolement, sédentarité, perte d'autonomie) sur un territoire marqué par une population senior importante et un taux élevé de logements sociaux.

**(Insee - 01/01/2024)*

Contact

A VOS SOINS

104 rue Jean Gutenberg
44600 Saint-Nazaire
France

44 - Loire-Atlantique
Pays de la Loire
09 81 74 44 03
http://www.avossoins.fr
prevention@avossoins.fr
Youtube Facebook Instagram LinkedIn