



Association pour la Promotion de
la Prévention et de l'Économie
Sociale en Europe

NOS ACTIONS

Pour les enfants



- Tutorat scolaire
- Accueil des collégiens temporairement exclus
- Aide scolaire aux enfants non francophones
- Alternative à l'exclusion

- Ateliers parents
- Jardin des Mamans
- L'école du social
- Orientation
- App'aïse et Parent'aïse

Pour les parents



Pour les seniors



- Ateliers mémoire
- Ateliers gym
- Ateliers informatique
- Yoga
- Méditation

- Les Jardins Pédagogiques, Solidaires & Partagés
- Jardinothérapie

Pour la nature



Pour la santé



- Médiation Santé
- Prévention Santé
- Accès aux droits sociaux

Tél. : 04.93.92.89.07 - 04.93.92.88.98
Email : appese@solimut.fr
www.appese.org

Avec le soutien de



VILLE DE NICE



DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES
ZENCOM.
créateurs de différence

Crédit Mutuel
la banque à qui parler
Caisses Nice Nord et Nice Trinité

Solimut
Mutuelle de France

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Dans le cadre du Festival des jardins de la ville de Nice



Avec le concours de
Mme Catherine MOREAU
Adjointe à la Politique de la ville
et au territoire Centre-Nord



Programme

-  **Accueil**
-  **Visite des divers espaces de jardinage urbain (1000 m²) du Prieuré du Vieux-Logis**
-  **Présentation des modes de jardinage**
-  **Visite des ateliers et exposition des travaux réalisés par les participants (dessins, mosaïque, poterie, modelage, couture...)**
-  **atelier de rempotage**
-  **Séance de jardinage d'une classe d'école primaire du quartier (après-midi)**
-  **Présentation de la serre pédagogique et productive**
-  **Lancement de l'atelier « 0 déchet » (dans le cadre des 10^{èmes} Trophées de l'environnement)**
-  **Présentation de l'espace de compostage**

Les ateliers de l'APPESE



Poterie, modelage (le vendredi, de 9 h 30 à 11 h 30). – Ouvert aux personnes souhaitant apprendre ou se perfectionner aux techniques de la poterie et du modelage sous la conduite d'un potier professionnel.



Initiation « du dessin à la peinture » (le mardi, de 9 h à 11 h). – Cet atelier est destiné à des personnes qui n'ont jamais pratiqué l'art du dessin et de la peinture et qui souhaitent en recevoir une initiation.



Mosaïque (le mardi, de 14 h 30 à 16 h 30). – L'atelier propose une première approche de la mosaïque.



Atelier mémoire (12 séances hebdomadaires de 2 h). – Cet atelier propose de faire travailler sa mémoire en se distrayant et en s'instruisant à travers le dialogue, l'échange.



Gym douce et prévention des chutes (10 séances hebdomadaires de 1 h). – La Gym-Equilibre ou Gym d'Entretien est proposée en partenariat par la F.F.E.P.G.V. 10 séances d'activités physiques et sportives.



Informatique (10 séances hebdomadaires de 2 heures). – Cet atelier a pour but de familiariser les seniors, initiés ou débutants à l'utilisation de l'informatique, d'Internet et de la domotique.



Atelier couture et crochet (mercredi, de 9 h 30 à 11 h 30). – Découverte et initiation à la couture, au crochet.



Yoga et yoga sur chaise. – Pratique d'un ensemble de postures et d'exercice de respiration visant à apporter un bien-être physique et mental.



Méditation. – Atelier organisé par un professeur de méditation diplômé du D.U de méditation de la faculté de médecine de Nice.

Renseignements et inscriptions

☎ : 04.93.92.89.01 – 04.93.92.88.98

Email : appese@solimut.fr