

Passeport d'activités

Ce carnet appartient à :



**On va
en faire
des choses
ensemble !**



prendre soin de soi
faire de l'exercice
discuter, partager
changer nos habitudes
voir la vie autrement
être bien

...



Cuisine
Marche
Bien-être
Couture
Jardinage
Lecture

Audrey et Pierre
des Anges Gardins
vous accompagnent



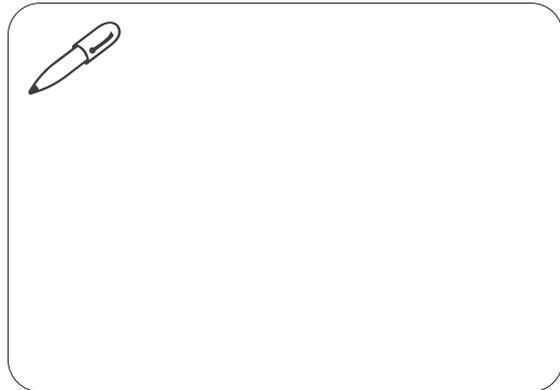
Les 8 domaines
sur lesquels nous
allons travailler
ensemble



Domaine 1

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Atelier Couture	Atelier Manucure
Atelier Coiffure	Atelier DIY Cosmétiques



CORPS

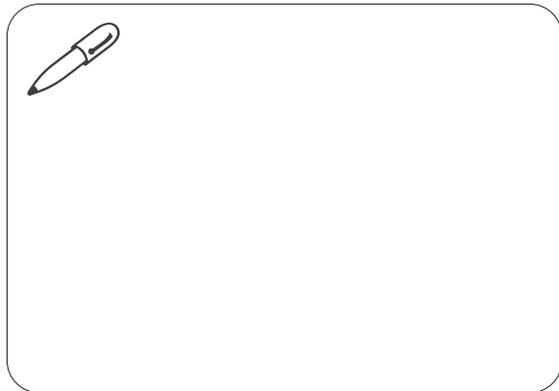
D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

Esthéticienne (soin peau, visage, mains, pieds)	Coiffeur
Relooking	Atelier DIY Cosmétiques
Dentiste	

Domaine 2

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Atelier Feng Shui	Atelier Tisanes
Atelier Sophrologie	



SOMMEIL

D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

Sophrologue	Médiateur
Sieste	Gestion des écrans
Sport	Diagnostic consommation d'excitants

Domaine 3

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Atelier Do In	Atelier Feng Shui
Atelier Tisanes	Atelier Chakras
Atelier Lecture	



RELAXATION

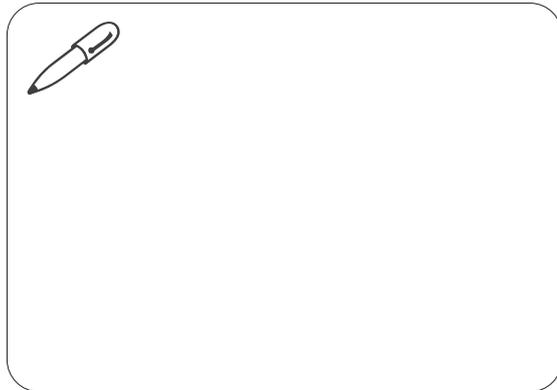
D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

Sophrologue	Balnéo
Méditation	Shiatsu
Appli Respiration	Lieux de détente
Aromathérapie	

Domaine 4

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Atelier Coaching sportif	Atelier Chantier coopératif
Atelier Marche	



EXERCICE

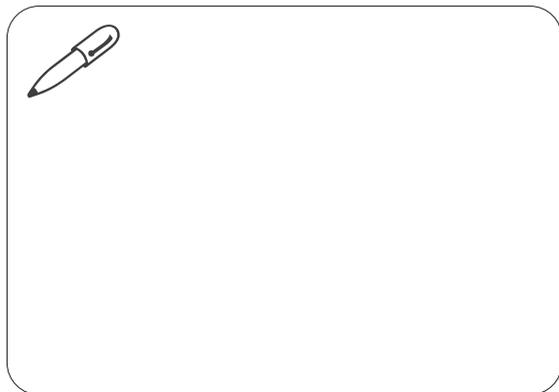
D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

Association sportive	Visites de sites
Méditation	Shiatsu
Sport dans ma ville	Podomètre Décathlon
Marche	

Domaine 5

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Atelier Cuisine enchantée	Atelier Consommation responsable



ALIMENTATION

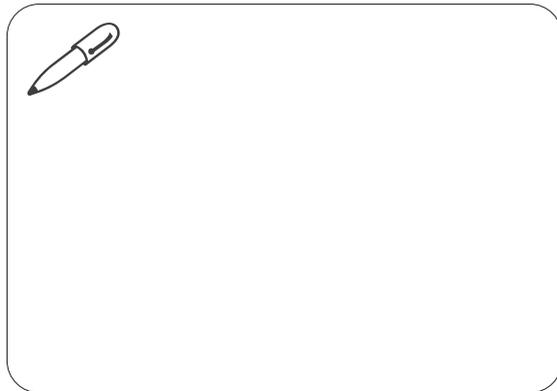
D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

Polyclinique Hénin-Beaumont	Centre Hospitalier Arras
Opticourses	

Domaine 6

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Adhésion Ménadel	Atelier Chantier coopératif
Atelier Démarches en ligne	Atelier Accompagnement sur mon projet



VIE PRO

D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

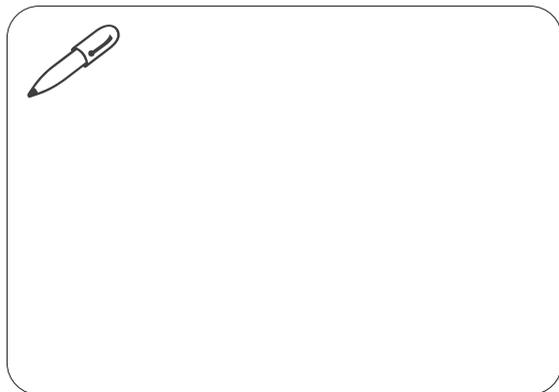
Bilan de compétences	Parcours d'insertion
Tous Parrains	Apéro Réseau
TAF Challenge	L'Office Régional de l'Alternance



Domaine 7

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Atelier Cuisine enchantée	Atelier Chantier coopératif
Atelier Coaching sportif	Atelier Tisanes



ADDICTION

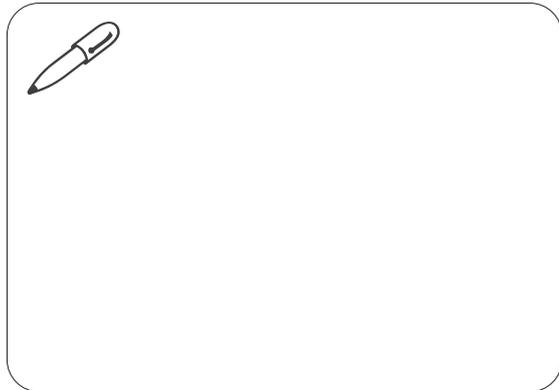
D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

Médiateurs de santé	Alcool Info Service alcool-info-service.fr 0 980 980 930
Vie Libre	Prévention Addiction
Tabac Info Service tabac-info-service.fr 39 89	

Domaine 8

Au Ménadel et Saint-Hubert :

Travaux d'aiguilles	Atelier Chantier coopératif
Atelier Coaching sportif	Atelier Tisanes



VIE PERSO

D'autres adresses sympa chez nos partenaires :

DIY Produits ménagers	Conseiller domestique
Zéro déchets	Médiateur
Opticourses	

Annuaire partenaires

Domaine 1 - CORPS

Esthéticienne :
Coiffeur :
Relooking :
DIY Cosmétiques :
Dentiste :

Domaine 2 - SOMMEIL

Sophrologue :
Médiateur :
Sieste :
Gestions des écrans :
Sport :
Diagnostic consommation d'excitants :

Domaine 3 - SOMMEIL

Sophrologue :
Balnéo :
Méditation :
Shiatsu :
Appli Respiration :
Lieux de détente :
Aromathérapie

Domaine 4 - EXERCICE

Association sportive :
Visites de sites :
Méditation :
Shiatsu :

Sport dans ma ville :
Podomètre Décathlon :
Marche :

Domaine 5 - ALIMENTATION

Polyclinique Hénin-Beaumont : route de Courrières à
Hénin-Beaumont - 03 21 13 30 00
Centre Hospitalier Arras : 3, boulevard Georges Besnier à Arras - 03
21 21 10 33
Opticourses :

Domaine 6 - VIE PRO

Bilan de compétences :
Parcours d'insertion :
Tous Parrains :
Apéro Réseau :
TAF Challenge :
L'Office Régional de l'Alternance :

Domaine 7 - ADDICTION

Médiateurs de santé :
Vie Libre :
Prévention Addiction :

Domaine 8 - VIE PERSO

DIY Produits ménagers :
Conseiller domestique :
Zéro déchets :
Médiateur :
Opticourses :

Qui sommes-nous ?



ASPIRE est un projet européen de lutte contre le chômage et l'obésité. ASPIRE a pour objectif innovant de définir un nouveau modèle d'accompagnement des personnes

confrontées au chômage et à l'obésité dans les Hauts-de-France et le sud de l'Angleterre.

ASPIRE traite obésité et chômage de manière globale et non comme deux questions distinctes, grâce à une approche **santé** par l'alimentation durable et **justice sociale** grâce à un accompagnement pour l'emploi.



LES ANGES GARDINS

Les Anges Gardins oeuvrent depuis plus de 20 ans en faveur du bien vivre alimentaire, de l'insertion par le travail et de l'attention aux autres et à la nature.

Nous croyons en la santé par l'alimentation, pour tous et au bien-être sous toutes ses formes : dans sa tête, son corps, son environnement, son entourage personnel et professionnel. Pour cela, nous proposons :

- des **ateliers Cuisine** et les **paniers** de fruits et légumes bio de notre production pour découvrir de nouvelles pratiques alimentaires,
- **Ménadel**, notre système d'échanges de savoir-faire et de services, où chacun a quelque chose à apporter,
- les **chantiers coopératifs** pour jouer un rôle dans la production de fruits et légumes bio et locaux et porter un autre regard sur l'activité physique, le rapport au corps...

Je glisse ici
tout ce que
je veux garder
sous la main
pour ce
beau projet
que j'entreprends
pour moi,
pour ma famille



BRAVO !

Vous avez découvert le meilleur de vous-même



Avec le soutien de :



Sur Facebook :
Ménadel et Saint Hubert / Anges Gardins : Jardin & Alimentation