

OBJECTIFS

Partager un moment ludique et convivial dédié aux seniors et les informer sur les bienfaits du jardinage. L'association **Mosaïque, des Hommes et des Jardins** propose des Ateliers Jardins à visée thérapeutique. Ils sont l'occasion de découvrir ou redécouvrir les plaisirs du jardinage, dans le respect du corps, avec l'objectif de préserver son capital santé.

PUBLIC CONCERNÉ

Personnes de plus de 60 ans et professionnels de santé et du médico-social.

PROGRAMME

- Comprendre ce qu'est l'hortithérapie, ses objectifs, bénéfiques, publics...
- Partage des techniques de jardinage biologique et respectueux de l'environnement,
- Jeux de mémoire et découvertes sensorielles des plantes,
- Ateliers collectifs de semis, bouturage, repiquage, rempotage,
- Apprendre à jardiner sans se faire mal,
- Bienfaits des Plantes Aromatiques et Médicinales (sommeil, concentration...),
- Comment construire des objectifs thérapeutiques adaptés à un public Alzheimer ?

MODALITÉS

- Rencontres, échanges et quizz végétal,
- Mises en pratique (semis, bouturage ...).

INSCRIPTION

Merci de vous inscrire **avant le 6 octobre 2020** par mail à

soniatrinquier@mosaiquejardin.org ou noemie.claveau@terre-en-partage.org

INFOS PRATIQUES

DATE : Le **lundi 12 octobre** de 14h à 17h (*report au lundi 19 octobre en cas de pluie*)

LIEU : **LODEVE** Jardin des Berges, 13 avenue de Fumel

TARIF : **GRATUIT**

