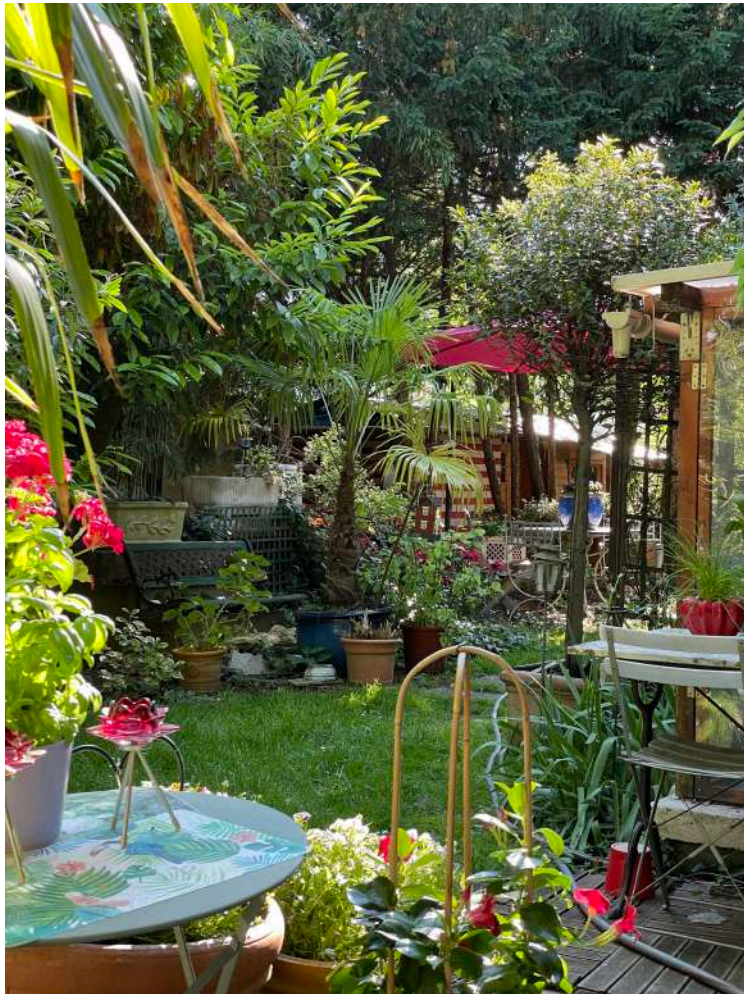


 **STOP**
à *l'isolement !*

Tous au jardin !

Newsletter N°14 _ juillet 2023

www.stopalisolement.fr



Le jardin, c'est bon pour la santé.

Le jardinage est une activité qui procure naturellement une sensation de bien-être. Toutes les études le prouvent. En effet, en jardinant, le cerveau libère des endorphines dans le corps, ces hormones qui provoquent un sentiment de relaxation.



Jardiner, une activité ludique, à la portée de tous !

Comme toutes les activités manuelles, le jardinage est une activité apaisante, qui limite le stress, permet de se détendre et d'améliorer même l'estime de soi. C'est un temps de pause où l'on retrouve le contact bénéfique avec la nature. Le jardinage éveille tous les sens : odeurs, couleurs, toucher... Ces effets thérapeutiques peuvent se ressentir avec, seulement quelques plantations sur un balcon, ou encore, dans des pots à l'intérieur de votre habitation.

Jardiner permet aussi, comme toutes les autres pratiques physiques régulières, de limiter les risques cardiovasculaires, de dépenser des calories, d'entretenir les muscles, mais chacun doit adapter cette activité à ses capacités, et jardiner à son rythme pour ne pas se blesser. Aujourd'hui, des jardinières adaptées et ergonomiques sont disponibles partout. Attention, il faut bien sûr s'équiper : chapeau ou casquette, crème solaire et penser à mettre des gants !

De plus en plus d'établissements accueillants de personnes âgées, ainsi que des communes proposent des jardins partagés et/ou des ateliers de jardinage intergénérationnel. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie.





 ***Le jardin c'est aussi un lieu de transmission et de savoir-faire.***

Cet été, retrouvons les stars dans le Samedi au jardin.
Ensemble !



En photo : Alain Turban, Thierry Beccaro, Sophie Darel et Marcel Amont qui nous a quitté cette année.

📖 **Dicton du jour :**

« Un excellent jardinier vaut un excellent poète.
Alphonse Karr artiste, écrivain, journaliste, romancier (1808 -
1890)»

***Imprimer le PDF pour le partager
avec les personnes que vous accompagnez ! 😊***



ENSEMBLE 🙌 !

Copyright © Stop à l'isolement - Association AGES / Photos par Temisa Nelia / Base texte par Valérie Bourlioux profil Instagram @valactustars. All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#)

