

## Pratiquer le jardinage sans douleur

Plaisance



Pratiquer le jardinage sans douleur

L'association « Agir Ensemble pour Défier la Solitude » et le Jardin Partagé de l'Ormeaux (à Plaisance du Gers) pratique le jardinage sans douleur pour les seniors. Mal de dos, articulations douloureuses, ostéoporose, arthrose... autant de symptômes qui obligent au fil des années à renoncer à certains plaisirs. Pourtant, avec un matériel adapté et un jardin repensé, le jardinage peut rester une activité accessible à tous. Les vertus thérapeutiques sont même nombreuses. Pour permettre à tous de cultiver la terre, peu importe les maladies ou les douleurs, il faut concevoir un jardin adapté et s'équiper d'outils ergonomiques : potager surélevé, outils de jardinage légers, matériel ergonomique, etc...

Le Jardin Partagé de l'Ormeaux fait partie des activités de l'association Agir Ensemble pour Défier la Solitude qui propose des solutions pour mieux appréhender la difficultés du quotidien y compris quelques astuces pour prolonger le plaisir du jardinage Le jardinage permet de conserver une activité physique douce quotidienne, de lutter contre l'ennui, de procurer bien-être et satisfaction. Les vertus thérapeutiques sont nombreuses : diminution du stress et de l'anxiété, stimulation des muscles, réduction du risque d'accidents cardiovasculaires, occupation de l'esprit et du corps, stimulation intellectuelle...

Votre carré potager vous attend afin de vous simplifier la vie et jardiner à hauteur sans se baisser et la citerne eau de pluie pour les arrosages avec la complicité des jardinières & jardiniers.

Bienvenu au Jardin Partagé de l'Ormeaux information au 06 70 59 96 53

NB: texte et photos communiqués par Eric Linsen



ca1.jpg



ca2.jpg



ca3.jpg



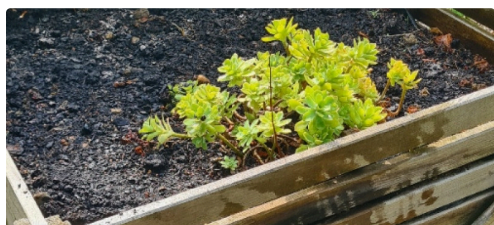
ca4.jpg



ca8.jpg



ca9.jpg



ca5.jpg



ca6.jpg