



Jardiner : cultiver les mémoires et le bien-être !



Au-delà du plaisir d'être au contact de la nature, le jardinage sollicite de nombreuses capacités cognitives, tout en apportant détente, satisfaction et sentiment d'utilité.

Une activité douce, accessible à tous, à pratiquer seul ou à plusieurs.

LES BIENFAITS DU JARDINAGE

- 
- Réduit le stress et l'anxiété
 - Favorise l'activité physique en douceur
 - Donne un sentiment d'accomplissement
 - Crée du lien et des moments de partage
 - Renforce l'estime de soi et la confiance.



Quelles mémoires sont sollicitées ?



Mémoire procédurale : se souvenir des gestes à réaliser (planter, arroser, tailler...), planifier les étapes, anticiper, gérer le temps et le matériel.



Mémoire sémantique : connaître les noms des plantes, leurs besoins, leurs saisons.



Mémoire visuelle et sensorielle : observer les couleurs, les formes, les évolutions, sentir, toucher.



Mémoire de travail : suivre plusieurs consignes à la fois et s'adapter.



Conseils d'adaptations



Installer des jardinières sur pieds ou rehausser les pots sur une table par exemple



Grossir le manche des outils



Mettre des roulettes sous les pots pour faciliter leur déplacements



Choisir des plantes faciles et adaptées à la saison



Utiliser des contenants adaptés : petits pots, arrosoir de petite taille...



Planter, arroser, observer, entretenir...

Le jardinage fait du bien au corps et à l'esprit !



Le choix de vieillir chez soi !

Le CRT Cœur d'Hérault pour les **personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants.**

Toutes nos services sont gratuits (financées par l' ARS).



1 Des ateliers COLLECTIFS et des activités pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

(Ateliers créatifs, musicaux, chant, cuisine, mémoire, tricot, bien être, yoga du rire, esthétique, activité physique adaptée,...)

2 Un accompagnement renforcé À DOMICILE.

(Evaluation gériatrique, coordination médicale, téléassistance, sécurisation du domicile, soutien psychologue, activité physique adaptée, stimulation cognitive et sensorielle)



3 Des sessions d'information/formation POUR AIDANTS particuliers ou professionnels, réguliers ou occasionnels.

(30 thématiques par semestre sur le bien vieillir, l'accompagnement du grand âge et)

07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](http://www.crt-coeur-dherault.fr)