

Jardinage et mobilité limitée

Convivial, le jardin potager attire toutes les générations. La population urbaine porte un intérêt de plus en plus vif à la nature. Des plantes aromatiques et des fleurs s'épanouissent aujourd'hui sur de nombreux balcons. Cependant le jardinage n'est pas vraiment accessible à chacun.

- Avec l'âge, le jardinage devient plus fatigant par suite de perte d'équilibre, des vertiges, des douleurs du dos, des poignets, des genoux et des jambes, etc. La motivation diminue et il arrive que la famille ou l'entourage déconseille le jardinage à certaines personnes âgées par crainte d'accident.

- Les personnes à mobilité réduite compteraient avec plaisir le jardinage parmi leurs activités quotidiennes. Malheureusement, les conditions météo ne leur permettent pas toujours de s'y livrer. Et même par temps idéal, des gestes qui leur sont dangereux, pénibles voire impossibles, les en empêchent parfois.



Garden Age vous permet d'avoir :

- Une position confortable
- Une utilisation simple et pratique
- Une sécurité assurée
- Une participation intergénérationnelle
- Un plaisir de jardinage



Garden Age a reçu nombreux soutiens



Hortithérapie & Jardin thérapeutique

L'Hortithérapie est la réhabilitation pratique et globale de la personne par la pratique du jardinage adapté dans un lieu protégé.

L'hortithérapie, de l'anglais « horticultural thérapie », est la thérapie par l'horticulture et le jardinage. Pratiquée aux États-Unis, au Canada, au Japon et Europe du Nord et se développe depuis quelques années en France, elle entre dans la prise en charge non-médicamenteuse, et s'adresse aux personnes âgées, personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et pathologies apparentées, aux personnes en situation de handicap et aux adolescents en difficulté.

Cette action est basée sur la stimulation sensorielle des cinq sens, à partir d'apport de matériel vivant (végétal et minéral). Des activités adaptées qui s'intègrent dans un programme de soin, en vue d'une évaluation du mieux-être et de l'autonomie de la personne, en collaboration avec les médecins et le personnel soignant.

(Source : Viv'Harmonie <http://vivharmonie.com/hortitherapie.html>)

Le Jardin thérapeutique, ou le jardin à but thérapeutique, est un espace aménagé dans un établissement social, médico-social (ESMS), hospitalier ou para-hospitalier.

Le jardin est relié aux rythmes naturels, où l'on peut prendre soin de son corps et de son esprit, en adéquation avec un protocole médical (le support des activités d'hortithérapie) ou simplement avec soi-même.

Il a des bienfaits :

- Stimulation des sens : vue, ouïe, toucher, goût, odorat
- Augmentation ou le maintien de la mémorisation spécialement Alzheimer
- Bienfaits sociaux:
 - Entrer en relation avec d'autres personnes
 - Partager les résultats
 - Compétition amicale
- Bienfaits physiques :
 - Rester actifs
 - Activités physiques au grand air
 - Promenades, exercices salutaires
- Bienfaits émotionnels et psychologiques :
 - Meilleure estime de soi et confiance en soi
 - Intérêt et enthousiasme pour l'avenir
 - Esprits créatifs
 - Tolérance et patience vis-à-vis des frustrations
 - Une intense concentration



*Un proverbe Chinois dit :
si tu veux être heureux une heure, bois un verre ;
si tu veux être heureux un jour, marie-toi ;
si tu veux être heureux toute ta vie, fais-toi jardinier.*

Verdurable est partenaire depuis 2014 des formations sur l'hortithérapie et les Jardins thérapeutiques : « Sensibilisation à l'hortithérapie » et « Elaboration d'un projet de jardin de soutien thérapeutique », organisées par ANFE (Association Nationale Française des Ergothérapeutes).

Formatrice : Mme. Martine Brulé (<http://vivharmonie.com/>)

« Jardins thérapeutiques: le jardin dans le soin, la santé et ses pratiques » et « Formation à l'hortithérapie », organisées par Trace et Couleurs Association.

Formatrice : Mme. Jocelyne Escudero (<http://traceetcouleurs.free.fr>)