

# DE QUOI S'AGIT-IL ?



Référente «Prévention Santé et Jardins» sur Montpellier et sa région, **notre association «Mosaïque, des Hommes et des Jardins»** anime des Ateliers Jardins Adaptés hebdomadaires et gratuits.



# UN OUTIL SOCIO-THÉRAPEUTIQUE, PORTEUR DE SENS

Dans un cadre sécurisé et rassurant, nous proposons une approche différente de Prévention Santé au contact de la nature, source de bien-être et de bonne santé.

# À QUI S'ADRESSENT NOS ATELIERS JARDINS ?

Aux séniors de plus de 55 ans quelques soient leurs conditions de santé, leurs fragilités ou leurs handicaps.

# COMMENT S'INFORMER ET S'INSCRIRE ?



Après 18 ans d'expertises et animations dans le secteur agricole, j'ai ressenti le besoin de m'engager dans des projets « à échelle humaine » et partager ma conviction du bienfait du végétal sur la santé.



**Sonia TRINQUIER**  
Ingénieur Agronome et fondatrice de Mosaïque

**CONTACTEZ-NOUS**  
**06 10 30 85 47**  
soniatrinquier@mosaiquejardin.org  
www.mosaiquejardin.org



# ATELIERS JARDINS ADAPTÉS

**POUR PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU VIEILLISSEMENT**

**PRÉSERVEZ votre capital santé et AMÉLIOREZ votre qualité de vie**

*Jardinons ensemble!*

## UNE DÉMARCHE SOLIDAIRE DE PROXIMITÉ



Mosaïque propose la **gratuité des séances**, seule l'adhésion annuelle à notre association est demandée (à partir de 10€).

Les jardins sont faciles d'accès (présence de parkings et transports en commun) et accessibles aux personnes à mobilité réduite.



**Nos partenaires** (structure d'aides à domicile ou d'aides à la personne) peuvent vous aider à vous rendre au jardin si nécessaire.

## ACCOMPAGNER ET APAISER

Nous vous accompagnons dans une **relation chaleureuse et fraternelle** : Mosaïque accorde une place importante à l'écoute.

## CHACUN À SON RYTHME

**Selon leurs envies et leurs capacités**, les participants sont impliqués dès le début dans l'élaboration des programmes de plantation, les thématiques associées, le choix des sorties, ainsi que dans la répartition des tâches.



## LES JARDINS, INITIATEURS DE RENCONTRES ET LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS



Nous organisons des événements conviviaux sur les jardins (**confection de repas, fêtes du printemps, anniversaires...**), ainsi que des activités ludiques et pédagogiques ouvertes à d'autres publics : jardiniers, écoles, crèches, centres de loisirs....

*Quelque soit notre âge, notre handicap, notre culture, le jardin est universel !*

## DES JARDINS, PASSERELLES VERS D'AUTRES ACTIVITÉS

- ☛ Jeux de mémoire et découvertes sensorielles,
- ☛ Ateliers Physiques Adaptés pour jardiner sans se faire mal,
- ☛ Exercices de prévention des chutes et d'équilibre,
- ☛ Techniques de jardinage biologique,
- ☛ Ateliers cuisine, nutrition et alimentation saine,
- ☛ Bienfaits des plantes aromatiques et médicinales...

Une à deux sorties annuelles organisées vous sont proposées chez un producteur maraîcher local, dans des jardins familiaux.



## NOS ATELIERS JARDINS ADAPTÉS



Lemasson

Mosaïque a sélectionné plusieurs jardins de la ville de Montpellier pour animer les Ateliers Jardins Adaptés de **mars à novembre** pour des groupes de 12 personnes maximum.



Pompignane

Des salles attenantes sont mises à disposition en cas de mauvais temps ou autres besoins pour chaque atelier.



Val de Croze

Certains ateliers sont réservés à un public spécifique (couple aidant-aidé Alzheimer, seniors avec handicaps, personnes autistes...).

**Consultez nos fiches par jardin ou contactez-nous pour plus d'informations.**

