

LA GAZETTE

DE



La boîte à outils
d'animations cognitives

Le jardinage



C'est le moment de jardiner !

**Les Saints de glace sont passés,
écartant en théorie
tout risque de gelée.
Alors, tous au jardin !**

**Le jardinage est une activité qui
apporte de nombreux bienfaits
aux personnes âgées, tant sur le
plan physique que
psychologique et social.
Alors voyons ensemble
ce que nous pouvons proposer
comme activités.**

AU PROGRAMME :

- 1- Les bienfaits
du jardinage**
- 2- Idées d'activités
au jardin**
- 3- Les ateliers
de La Boite à outils**

LES BIENFAITS DU JARDINAGE

Bienfaits physiques

- Améliore la motricité fine et globale (planter, arroser, désherber...).
- Maintient la souplesse et la coordination des mouvements.
- Favorise l'endurance et la force musculaire.
- Exposition modérée au soleil, bénéfique pour la vitamine D.
- Réduction des risques de certaines maladies liées à la sédentarité.

Bienfaits cognitifs

- Stimule la mémoire et la concentration (se souvenir des étapes, reconnaître les plantes...).
- Encourage la résolution de problèmes (comment faire pousser telle plante, gérer les saisons...).
- Favorise l'apprentissage continu et la créativité.

Bienfaits émotionnels

- Réduit le stress et l'anxiété grâce au contact avec la nature.
- Apporte un sentiment d'accomplissement et de satisfaction.
- Renforce l'estime de soi en voyant les résultats concrets du travail réalisé.

Bienfaits sociaux

- Encourage l'échange et la collaboration entre résidents et animateurs.
- Crée du lien intergénérationnel lorsqu'il est pratiqué avec des enfants ou des visiteurs.
- Stimule le partage de souvenirs liés au jardinage et à la nature.

Bienfaits sensoriels

- Éveille les sens : toucher la terre, sentir les plantes aromatiques, écouter le chant des oiseaux ...
- Permet une reconnexion avec le rythme naturel des saisons.

IDÉES D'ACTIVITÉS AU JARDIN

Activités de plantation et entretien

Si vous avez la chance de posséder un peu de terrain, pourquoi ne pas monter un projet de jardin thérapeutique ? Voici un site qui peut vous guider : [Guide jardins thérapeutiques](#)

Ateliers sensoriels

Le jardin est un excellent endroit pour stimuler les sens. Toucher la texture des plantes, les sentir, les goûter (attention aux plantes toxiques) ...

Activités créatives autour du jardin

Peinture sur pots de fleurs, fabrication d'hôtels à insectes, de carillons pour le jardin, d'épouvantail, land art ... les idées ne manquent pas !

Besoin de conseils ou d'idées ? Je suis formée à l'hortithérapie et me ferais un plaisir de vous aider ! Contactez moi à contact@laboiteaoutils.org



LES ATELIERS DE LA BOÎTE À OUTILS

**Si vous n'avez pas de jardin, faites venir la nature à vous.
Voici une sélection d'ateliers en lien avec la nature
que vous trouverez sur le site :**



[Les arbres et les fleurs, de la catégorie QUI SUIS JE](#)

A l'aide d'un texte descriptif, il faut retrouver le nom de la plante mentionnée.

Cet atelier permet de travailler la compréhension de texte et d'acquérir de nouvelles connaissances.

[Vidéo de présentation](#)

**Ce livre écrit en gros caractères, à la syntaxe simplifiée et illustré d'images attractives permettra aux personnes atteintes de troubles cognitifs de s'évader un moment dans les souvenirs et la contemplation.
Le langage des fleurs parle des fleurs et du message qu'elles délivrent.**



[Le langage des fleurs,
de la catégorie LES LIVRES ADAPTES](#)



[Imagier Les fleurs, de la catégorie ACTIVITES FLASH](#)

Imagier comprenant 20 photos de fleurs communes avec descriptif au dos. Permet de travailler le langage et la reconnaissance des fleurs. Ces cartes peuvent aussi servir de support à la discussion.

Ce diaporama instructif et surprenant permet de découvrir les fruits et les légumes les plus insolites.



[Les fruits et légumes, de la catégorie LES INSOLITES](#)



[Les légumes en vedette, de la catégorie BRIC A BRAC](#)

Ce jeu de cartes proposent 100 questions sur le thème des légumes. Cet outil permet, en plus de travailler les fonctions cognitives de créer un espace d'échange autour du jardinage.

A l'aide d'un texte descriptif, il faut retrouver le nom du fruit ou du légume mentionné. Cet atelier permet de travailler la compréhension de texte et d'acquérir de nouvelles connaissances.



[Les fruits et les légumes, de la catégorie QUI SUIS JE](#)

NOUVEAUTÉS DE LA BOITE À OUTILS



[Gabarit de fleurs, de la catégorie ATELIERS CREATIFS](#)

Cet outil propose 8 images représentant des scènes du quotidien et une série de questions. Permet de faire travailler l'observation, le vocabulaire et l'attention.



[Scènes de vie, de la catégorie BRIC A BRAC](#)

Je vous souhaite de passer une bonne semaine !

Sandrine, de [La Boite à outils d'animations cognitives](#)

Vous recevez cette newsletter car vous êtes abonné sur le site de La Boite à outils. Pour vous désinscrire, rendez-vous dans votre espace client.