

Ambassadeur
de la
Forme

LETTRE DE LA FORME



N°9 Juin 2017

Au moment de la retraite, il est important de se maintenir en bonne forme physique. Le jardinage peut y contribuer !

Les bienfaits du jardinage

La pratique du jardinage est considérée comme une activité physique. Elle apporte de nombreux bénéfices sur la santé. En effet, s'occuper de son jardin ou de son balcon entretient la forme et la motricité, améliore la souplesse et réduit les risques cardio-vasculaires.



Et si on parlait d'hortithérapie ?
Le jardinage permet également d'entretenir le bien-être, d'évacuer le stress tout en favorisant le sommeil. Il permet de suivre le rythme des saisons.

CCAS de Lambersart -19 avenue Georges Clemenceau

Horaires d'ouverture : Lundi, mardi, mercredi : 8h00 - 18h00 / Jeudi : 8h00 - 14h00 et 16h00 - 19h30 / Vendredi : 8h00 - 12h30 / Tél : 03 20 08 44 44

Ces conseils vous sont recommandés par les ambassadeurs de la forme.



LAMBERSART
naturellement

CONSEIL NATIONAL
Ville Fleurie



DES VILLES ET VILLAGES FLEURIS



Et les plantes aromatiques ?
Elles parfument salades ou plats en sauce ; ces herbes ont aussi de belles vertus médicinales en infusions !



CONSEILS :

- > utiliser des outils adaptés
- > éviter les charges lourdes
- > adopter les bonnes postures (dos droit, à genoux, assis)
- > se protéger du soleil



Le saviez-vous ?

- Chaque année les inscriptions au concours des "maisons fleuries" (façade et balcon) ont lieu aux mois de mai/juin, le jury passant tout l'été.
- Lambersart permet la végétalisation au pied des façades favorisant la trame verte. C'est le Maillage de toutes les rues. La ville s'occupe des fosses de plantation et de la fourniture des plantes.
- Une rubrique "les jardiniers vous conseillent" paraît chaque trimestre dans le Lambersart info.



Les Lambersartois contribuent à embellir la ville et sont fiers d'avoir une 4^e fleur !

Vive les couleurs, les odeurs et les saveurs !