



LES BIENFAITS DU JARDINAGE



Saviez-vous qu'il y a plusieurs bénéfices associés au jardinage, que ce soit de se mettre les mains dans la terre, de prendre du temps pour arroser ses plantes ou tout simplement d'entretenir le potager. En effet, le jardinage serait une activité bénéfique pour la santé physique ainsi que la santé mentale.

Le jardinage :



1. A un effet thérapeutique sur le stress.
2. Permet une alimentation plus saine.
3. Permet d'être davantage dans le moment présent.
4. Augmente votre sentiment de confiance et d'estime de soi.
5. Travaille votre niveau de patience.



ASTUCES JARDINAGE

Activités à faire en famille



1. Allez dans votre épicerie locale pour y acheter des graines.



2. Préparez votre sol ou vos bacs de jardinage avec du terreau.



3. Semez vos graines après le 15 juin pour éviter le gel.



4. Arossez vigoureusement le terreau à chaque jour.



5. Patientez et savourez d'ici quelques semaines en famille.

RESSOURCE

Si vous êtes incapable d'atteindre un certain état de bien-être et que votre anxiété continue de s'accumuler, vous pouvez toujours tenter de rejoindre un conseiller ou une conseillère en santé mentale au Centre Labelle Centre. Le Centre Labelle offre un service d'intervention psychosocial confidentiel et bilingue à la population du nord-est de l'Ontario.



Tél : 1 (705) 335-5588- Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca



RECETTE FACILE DE LIMONADE POUR L'ÉTÉ

Préparation :

1. Dans une petite casserole, porte à ébullition 250 ml (1 tasse) d'eau avec le sucre en remuant jusqu'à ce que le sucre soit fondu pour en faire un sirop.
2. Verse ce sirop dans un pichet et ajoute le jus de citron fraîchement pressé avec le reste de l'eau glacée. Brasse bien. Mets le pichet au réfrigérateur environ 2 heures. Verse la limonade dans des verres et ajoute des glaçons.

Ingrédients :

- 1,25 litre (5 tasses) d'eau glacée
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de jus de citron (environ 4 citrons)
- Glaçons



Centre Labelle Centre
Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention