

# Atelier Jardinage & Nutrition


**BOUGEZ, PARTAGEZ, JARDINEZ !**

**Pour les +  
de 60 ans  
GRATUIT**

**Habitat de la Vienne, en partenariat avec VMS  
propose un atelier tous les mercredis pour :**

- *Préserver votre autonomie*
- *Bouger régulièrement en douceur*
- *Créer du lien social*
- *Adopter de bonnes habitudes alimentaires*



 Scannez pour  
plus d'infos

**A partir du  
20 mai 2026  
jusqu'à la fin  
de l'année**



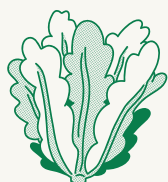
**CHAUVIGNY – LIEU-DIT SAINT-PIERRE-LES-ÉGLISES**

# Des activités variées

## Ateliers de jardinage (chaque semaine) :

- Une activité physique douce et adaptée
- Des temps de plantation, d'entretien et de récolte
- Un cadre naturel agréable, favorisant le bien-être et la détente

Chaque semaine, repartez avec votre panier de produits du jardin !



## 4 ateliers nutrition :

- Des conseils personnalisés d'un professionnel pour une alimentation équilibrée
- Des temps pratiques autour de la cuisine, à partir de produits de saison
- Des repas partagés, favorisant les échanges et le plaisir de manger ensemble

Jardin labellisé dans le cadre du dispositif PEPS (prescription d'exercice physique pour la santé)



## Inscription & Renseignements



**Inscription obligatoire avant le 18 mai 2026**  
Habitat de la Vienne - 05 49 18 55 86  
Vienne et Moulière Solidarité - 06 35 27 49 60

