



# BÉNÉFICES

## D'UN JARDIN COMMUNAUTAIRE



### EXERCICE PHYSIQUE

augmente et améliore la santé des jardinier.ères.



### SENS DE LA COMMUNAUTÉ

les jardins permettent la rencontre, les interactions interculturelles, le partage des traditions culturelles et augmentent le bien-être de leurs membres, la réduction de l'isolement.



### DU TEMPS DE QUALITÉ

Du temps avec les enfants et la famille, une idée de l'autosuffisance ainsi que de la qualité alimentaire pour la jeunesse.



### THÉRAPEUTIQUE

soulagement du stress et relaxation mentale qui favorise la santé mentale.



### VIE EXTÉRIEURE

connection avec la nature, amélioration de la santé mentale.



La possibilité de partager les **surplus de production**.



### NOURRITURE À PRIX ABORDABLE

production de produits abordables par la culture de fruits et légumes de qualité.



### BIODIVERSITÉ

augmentation de la biodiversité through creation of new habitats for flora and fauna in urban areas.



### NUTRITION

plus de consommation de fruits et légumes. Proximité de la source alimentaire.



### BEAUTÉ NATURELLE

dans les espaces urbains, augmente la valeur du paysage.



### ENVIRONNEMENTAL

réduction de l'empreinte écologique alimentaire, par une diminution des énergies fossiles dues au transport, Recyclage des déchets ou des matières organiques, réduction des eaux de ruissellement et de l'érosion. Contribution à la réduction des températures globales.



### NOUVELLES COMPÉTENCES

acquérir et partager des compétences et des connaissances en jardinage, cuisine, nutrition, santé, culture, développer la confiance en soi.