

Jardin des LIENS

Jardinons ensemble au naturel



PROJET COOPÉRATIF

" Développer des liens sociaux de proximité
par le biais d'activités sociales, culturelles
ou éducatives "

ÉCOLOGIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL

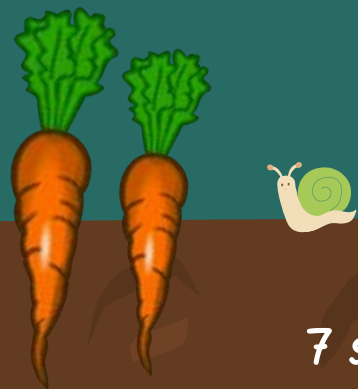
" Accessible à tout public "

PORTÉ PAR

GÉNÉRATIONS 12

7 séances du 27/09/23 au 10/07/24
de 14h à 16h

-> Traverses des ruelles
12200 Villefranche de Rouergue



Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Le mot du bureau de l'association Générations 12

Madame, Monsieur, cher(e)s habitant(e)s et cher(e)s adhérent(e)s,

L'équipe de bénévoles et de salariés de l'association « Générations 12 » a le plaisir de vous présenter les activités du Jardin des Liens,

Cela fait quelques années déjà que l'association Générations 12 propose des espaces de convivialité, et d'animations à ses adhérents.

Notre association est avant tout un lieu d'accompagnement social, qui œuvre principalement à domicile pour le bien être des personnes âgées et/ou en situation de Handicap . Les bénévoles, les adhérents, les salariés et stagiaires réfléchissent dans ce sens.

Notre défi consiste à maintenir la vivacité et la convivialité qui constituent la force motrice de notre association et de pouvoir faire partager notre dynamisme, nos idées et projets sur le territoire Villefrancois dans l'accompagnement des aînés.

En 2022, l'Association a souhaité ouvrir ses portes et s'est investie dans un projet plus large, avec le concours des partenaires Villefrancois, qui a mené à la création du Jardin des Liens.

Lieu de convivialité, d'échange et de partage, de réflexion commune ; le Jardin des Liens réunit !

Nous sommes heureux, de vous faire part, dans ce livret, des premiers retours enrichissants de ce projet.

Partageons et plantons ensemble les idées pour les ateliers à venir....

Le bureau de l'Association

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Les Petits Jardins expliquent ... les peintures végétales

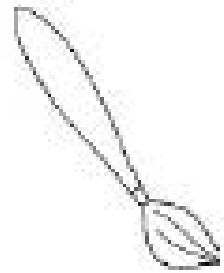


Recette de la peinture à



Les ingrédients

Oignons
Eau



Les étapes :

1. Récupère les pelures d'oignon
2. Met tes pelures dans l'eau idéalement tout une nuit
3. Fais bouillir ce mélange pendant environ 10 min
4. Filtre ton mélange pour récupérer le jus coloré

Recette de la peinture à la



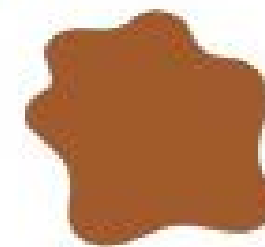
Les ingrédients

Betterave crue



Les étapes :

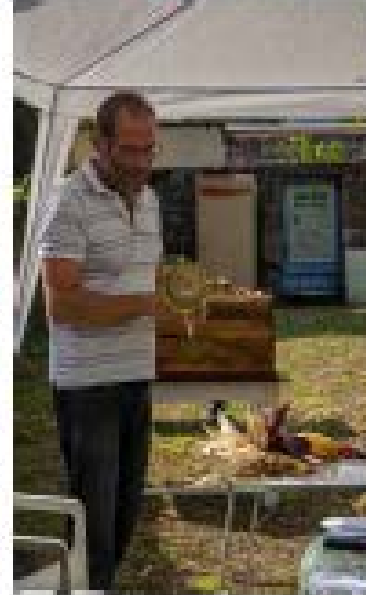
1. Râpe la betterave
2. Met la betterave râpée dans un torchon et presse le pour extraire le jus



Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Atelier Jardinons ensemble au naturel SI du 27-9-23



Séance 1 du 27 septembre 2023

Ensemble nous avons



- Visité le jardin
- Pris connaissance de la charte de l'atelier
- Abordé la conservation naturelle des aliments
- Parlé des graines et de leur intérêt
- Découvert le séchoir solaire en goûtant les pommes, bananes, oignons séchés
- Planté les bulbes, plants, choux, salades, mâche
- Partagé une collation, échangé et fait connaissance !

Dans un cadre agréable ouvert à tous !

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Les Petits Jardins expliquent la conservation des aliments

Je construis un séchoir
solaire démontable



Source

<https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Accueil>

Liens pour télécharger le plan détaillé

https://wiki.lowtechlab.org/images/0/03/S_choir_solaire_-_CHEMINS_DE_FAIRE_S_choir_solaire.pdf

Conserve

Consiste à stériliser les aliments dans des bocaux à une température de plus de 100°C



Lactofermentation

Consiste à plonger les aliments dans de l'eau salée (macération). Le manque d'air et le sucre présent dans les légumes vont permettre le développement de bonnes bactéries (les lactobacillus)

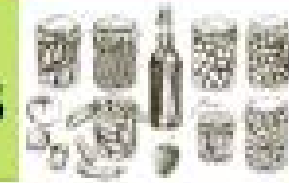
Pickles

Consiste à conserver les aliments dans un mélange de sucre, de vinaigre et d'eau

Déshydratation et séchage

Consiste à extraire l'humidité des aliments en les exposants à une source de chaleur

Les Petits Jardins expliquent la conservation des aliments



Recette de pickles de légumes

Les ingrédients

- 1 volume sucre
- 2 volume de vinaigre
- 3 volume d'eau

On peut utiliser toutes sortes de légumes ; carottes, radis, concombres, cornichons ...

Bon appétit !



Les étapes

- 1 Dans une casserole, verse 100 g de sucre, 200 g de vinaigre blanc et 300 g d'eau et porte le tout à ébullition
- 2 Taille les légumes en rondelles et place les dans un bocal en verre à couvercle hermétique.
Tu peux aussi rajouter des aromates (graines de moutarde, grains de poivre, etc)
- 3 A ébullition, verse la préparation chaude sur les légumes dans les bocaux, à hauteur, et referme
- 4 Laisse reposer ta préparation 4 heures minimum et, c'est prêt à être dégusté
- 5 Conserve le bocal dans un endroit frais

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Atelier Jardinons ensemble au naturel S2 du 27-3-24



Séance 2 du 27 mars 2024

Ensemble nous avons



- Repris l'atelier, cette fois-ci à l'abri du froid ...
- Accueilli les nouveaux arrivants
- ...
- Étudié les familles des légumes et des fruits ...
- Découvert le chantepleure ...
- Réalisé des sachets de graines ...
- Choisi des graines et semé ...
- Fabriqué des ruban à graines ...
- Partagé une collation, échangé et fait connaissance !

Dans la salle de l'association !

Les Petits Jardins expliquent ... les graines



Prenez-en de la graine ?

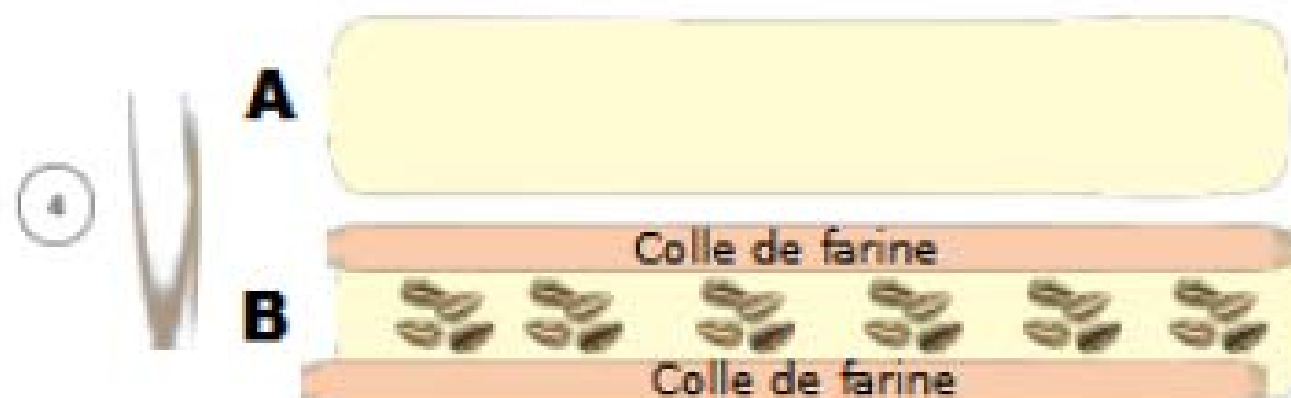


C'est quoi une graine reproductible ?



Je suis rustique et résistante
Je suis productive et nutritive

Bonus on peut me ressemer



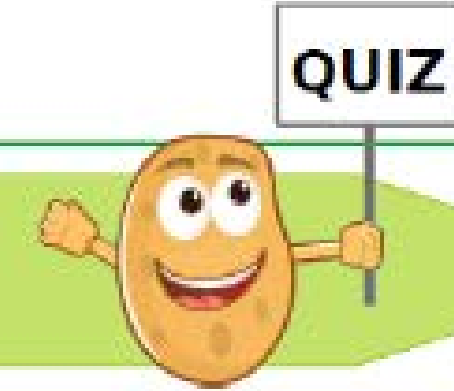
Rubans de graines

- 1 Découpe une longueur de papier toilette non parfumé et pli la en deux
- 2 Mélange un peu d'eau et de la farine pour réaliser la colle naturelle
- 3 Met un point de colle sous chaque graine que tu disposes au milieu du demi-ruban
- 4 Referme le ruban en mettant quelques points de colle le long des bords. Rabats les deux parties et appuis avec tes doigts pour faire bien adhérer la colle
- 5 Tu n'as plus qu'à planter et à recouvrir ton ruban avec un peu de terre

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Les Petits Jardins expliquent ... les graines



Prenez-en de la graine ?

- ① Quelle est la graine la plus grosse au monde ? A ☐ l'Entada B ☐ la coco-fesse
- ② De quand date la plus vieilles graines que l'on a pu réveiller ? A ☐ 30 000 ans B ☐ 3000 ans
- ③ Combien de graines produit un plant de salade ? A ☐ 300 graines B ☐ 8000 graines
- ④ Quand les graines sont t-elles apparues sur terre ? A ☐ 350 millions d'années B ☐ 10 millions d'années
- ⑤ Quelle est le pourcentage des plantes à graine dans le monde végétal ? A ☐ 60 % B ☐ 90 %
- ⑥ Quel est le nom de la discipline qui étudie les graines dans un contexte archéologique ? A ☐ la carpologie B ☐ la palynologie

Réponse : 1 : B (15 à 20 kg en moyenne), 2 : A, 3 : B, 4 : A, 5 : B et 6 : A.

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Atelier Jardinons ensemble au naturel S3 du 15-5-24



Séance 3 du 15 mai 2024

Ensemble nous avons



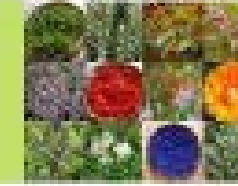
- Poursuivi l'atelier, à l'abri des nombreuses averses de mai
- Renoué contact
- Fabriqué de la peinture végétale avec des pelures d'oignons, une betterave, à base de jaune d'œuf, de l'ocre
- Découvert la plante de pastel ou guède, et la méthode ancienne pour réaliser la peinture à partir de la chlorophylle
- Réalisé des œuvre peintes sur papier bois
- Planté des graines et framboisiers pour le jardin des liens partagé une collation, échangé et fait connaissance !

Dans l'attente de la prochaine séance du 29 mai
au soleil et au jardin !

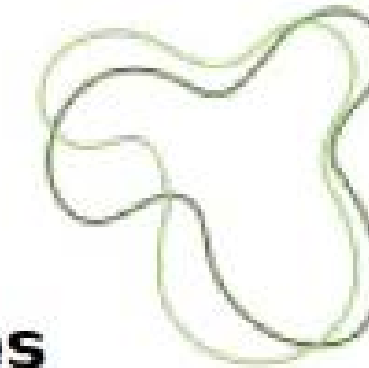
Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

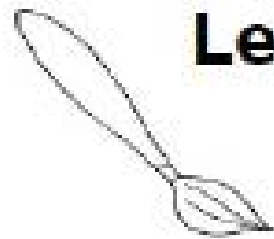
Les Petits Jardins expliquent ... les peintures végétales



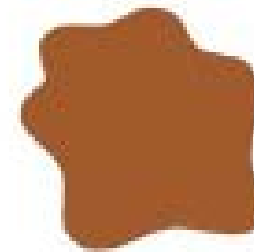
Recette de la peinture à



Les ingrédients



- Un jaune œuf
- Pigments finement broyés (par exemple épice ou de l'ocre)
- Un peu d'eau



Les étapes

1

Sépare le jaune du blanc

2

Met le jaune dans ta paume de main et pince la membrane du jaune pour laisser s'écouler le jaune

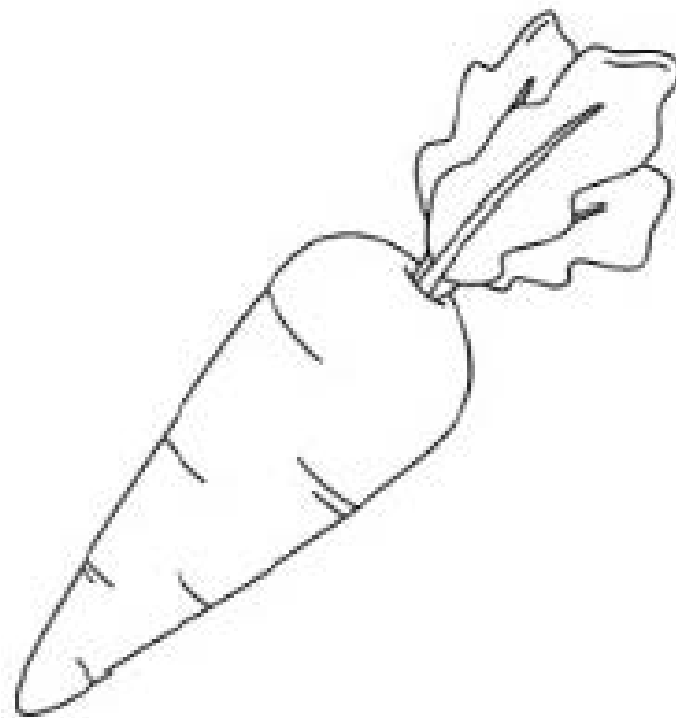
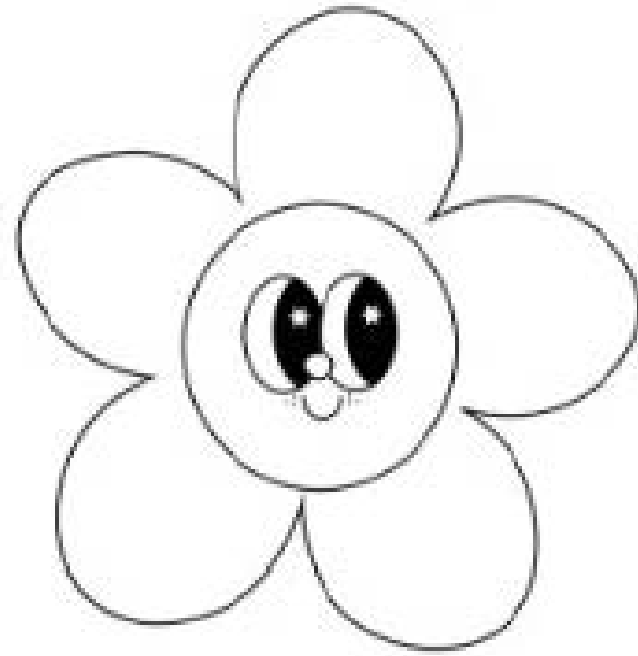
3

Mélange le jaune, le pigment et un peu d'eau

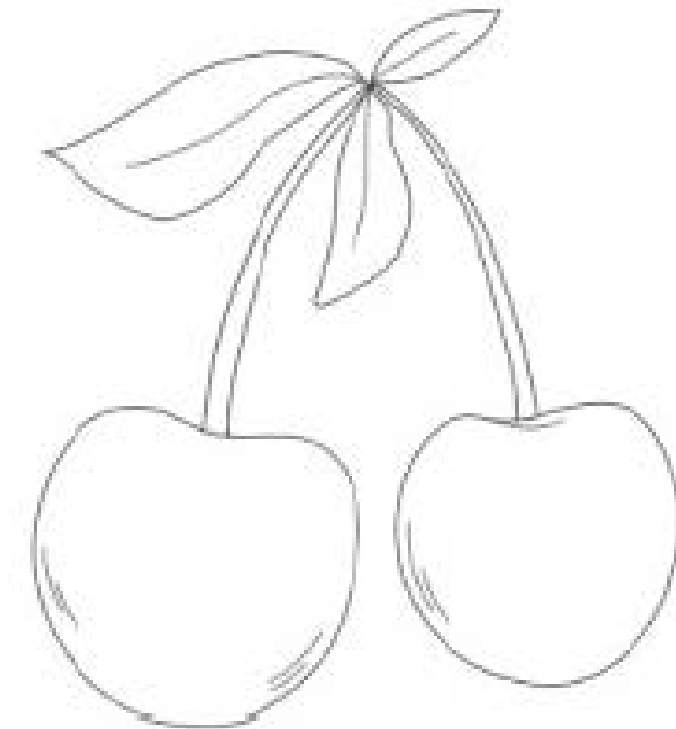


Les petits Jardins expliquent – peintures végétales & minérales

Fait parler l'artiste qui sommeille en toi



Peintures des participants et participantes



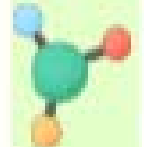
Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Les petits Jardins expliquent – la gestion de l'eau



“Nul ne connaît la valeur de l'eau avant que le puits tarisse” *Benjamin Franklin*

	 Paille	 Foin	 Laine mouton
 Limaces	Elles aiment	Elles aiment	Elles évitent
 Adventices	Limite la germination de certaines plantes	Favorise la pousse de certaines adventices	Elles empêchent leurs développements
 Apport principal	Carbone (C)	Azote (N)	Kératine (N) (P) (K)
 Humidité	Retient l'humidité	Retient l'humidité	limite l'évaporation
 Durée du matériau	Une année	Quelques mois	Plusieurs années

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Les petits Jardins expliquent – la gestion de l'eau

“À l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or ” *Hubert Reeves*

Oya

🏺 L'oyat est un pot en terre cuite poreux

🌀 Au cours de l'histoire, on retrouve des traces de son utilisation dans des zones arides ou semi-arides telles qu'en Amérique du sud et dans le pourtour méditerranéen

Intérêts

🚰 Limite les arrosages

🍄 Moins de maladies fongiques

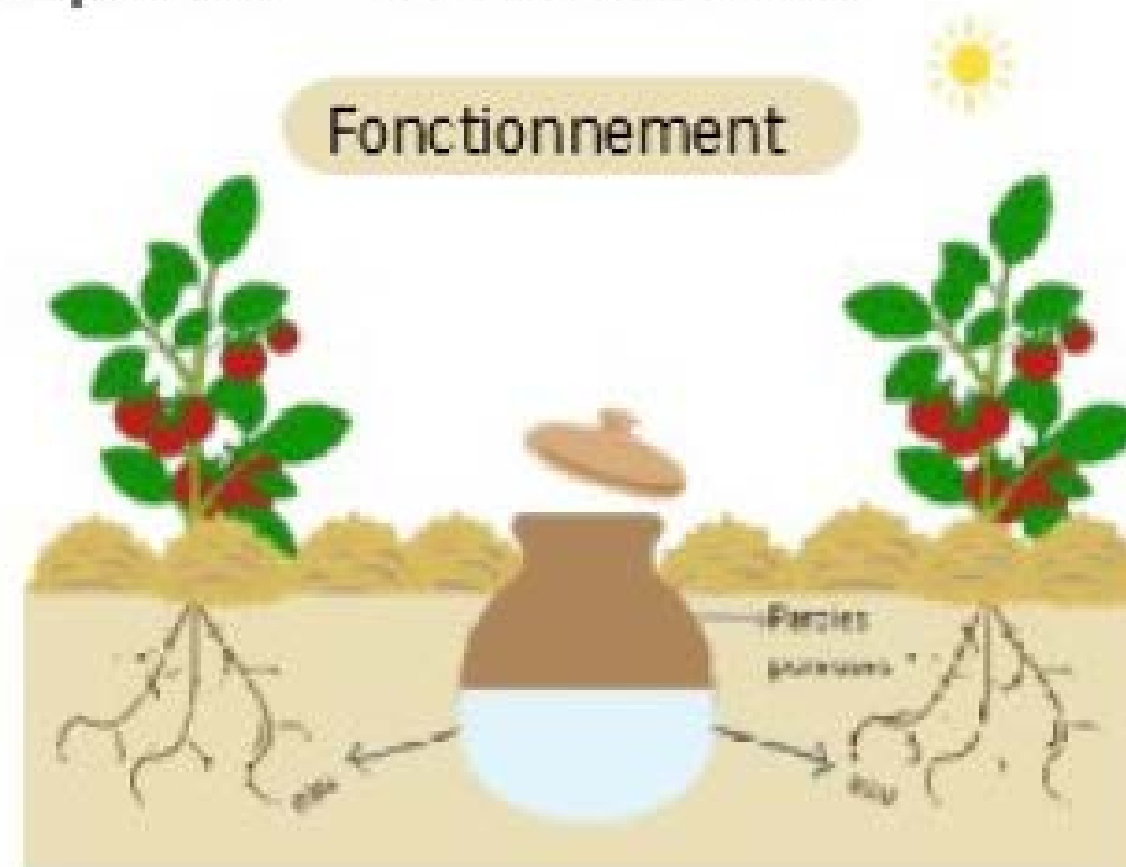
🌿 Réduit la prolifération des adventices

🌱 Favorise l'enracinement en profondeur des plants



Super !
Je reste
hydraté !

Fonctionnement



Utilisation

- 1 Enterrer dans le sol l'oyat et laisse dépassé le goulot
- 2 Remplis d'eau l'oyat et referme l'oyat avec le couvercle

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Atelier Jardinons ensemble au naturel S4 du 29-5-24



Séance 4 du 29 mai 2024

Ensemble nous avons



- Préparé des bulbes en fin de floraisons pour les sécher et les séparer
- Appris et réalisé des associations de culture, plantes compagnes-amies-ennemies
- Fabriqué un bac en osier au sol rempli avec un montage en lasagne (paillage-compost-gazon-fanes-paillage-terreau) et mis en place deux oyas (réservoir d'eau enterrés)
- Planté en jardinière haute, en terre et en bac des fraises, oignons, milpa (associations maïs-courge-haricot), thym, basilic, origan, curcuma, persil, gingembre, cacahuètes, une prairie fleurie
- Préparé une expérience en plantant des tomates, du piment, de l'aubergine, du concombre, de la courgettes en miroir, qu'une en jardinière haute, l'autre en bac afin de voir si l'une pousse mieux que l'autre
- Partagé une collation, échangé et vécu un moment convivial !

Dans l'attente de la prochaine séance du 12 juin
Au soleil et au jardin !

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Les Petits Jardins expliquent ... les associations végétales



Comme nous, les plantes aiment être en bonne compagnie

Les plantes amies se protègent entre elles

Les plantes compagnes poussent souvent ensemble

Les plantes ennemies sont des mauvaises associations



Les aromates sont des plantes compagnes

Milpa

Culture des trois sœurs



Courge couvre le sol et apporte de l'humidité



Maïs sert de tuteur au haricot



Haricot enrichit le sol en azote



Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Associations végétales ... à vous de jouer ...



Les légumes peuvent être classés selon différentes familles, saurez-vous les retrouver ?

Les bulbes



Les légumes feuilles



Les tubercules



Les légumes fruits



Les plants à grains



Les légumes racines



Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Atelier Jardinons ensemble au naturel S5 du 12-6-24



Séance 5 du 12 juin 2024

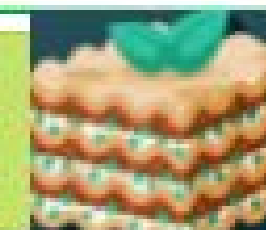
Ensemble nous avons



- Planté deux jardinières à fleurs, bégonias, impatience, œillet
- Planté une jardinière à plantes aromatiques, coriandre thaïlandaise, thym citron
- Réalisé un paillage avec de la paille et de la laine de mouton
- Planté du haricot coco pour finir la mise en place de la milpa (association de culture)
- Abordé l'intérêt d'un hôtel à insectes et complété celui du jardin avec différents matériaux, sureau, paille, pomme de pin, tube à abeilles
- Réalisé un hôtel à coccinelles et compris son intérêt
- Dégusté des aliments à base d'insectes
- Partagé une collation, échangé et vécu un moment convivial

Dans l'attente de la prochaine séance
du 26 juin au soleil et au jardin

Les Petits Jardins expliquent ... montage en lasagne



Recette de lasagne végétale du jardin

Ingrédients

paille
terreau
gazon
ortie

Récipients (au choix)

bac de légume
jardinière
dans un trou dans le sol

Temps de préparation

1h environ

Exemple montage

Terreau

Paille

Ortie

Gazon

Paille

Bienfaits nutritifs

Apport de carbone (C)

Paille sèche

Apport d'Azote (N)

Gazon frais

Ortie fraîche

A

B

C

D

E

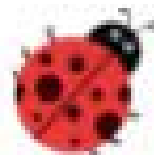
NUTRI-
SCORE



Les Petits Jardins expliquent ... les insectes



Créer un habitat pour les insectes



Auxiliaires

Ils se nourrissent d'insectes nuisibles aux cultures du jardin

Coccinelles
Perce-oreilles

Citation

« Si l'abeille disparaissait de la surface du globe, l'homme n'aurait plus que quatre années à vivre ».

Albert Einstein



Pollinisateurs

Ils permettent de féconder les fleurs et fruits

Abeilles solitaires
Guêpes solitaires

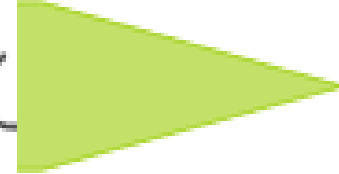


Décomposeurs

Ils permettent de recycler la matière organique

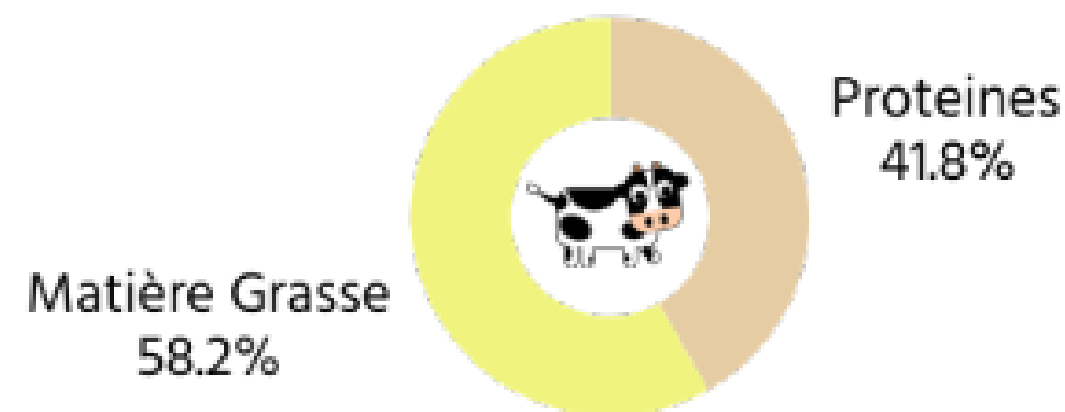
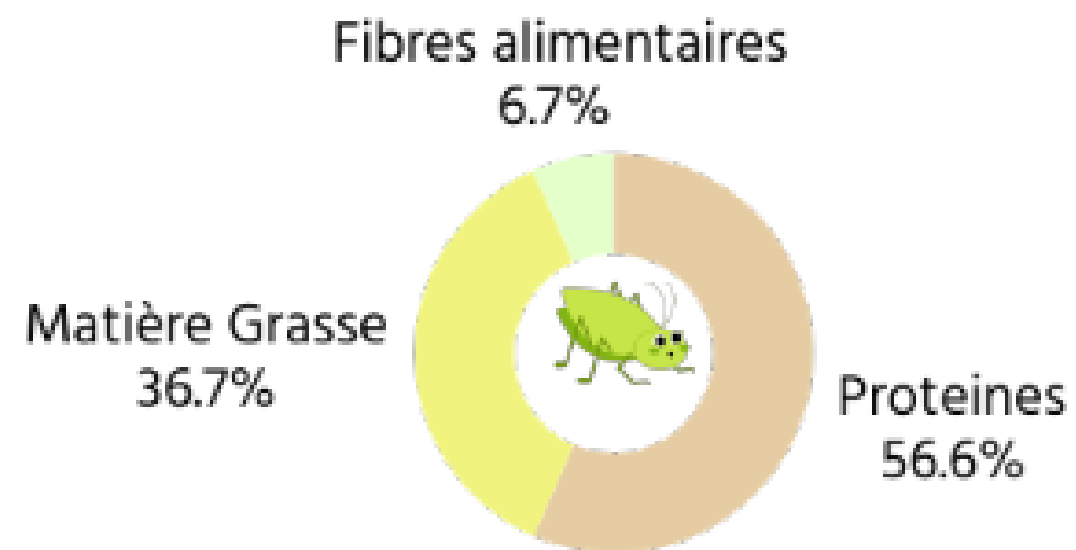
Collemboles
Cloportes

Les petits Jardins expliquent – les insectes ...



Les insectes dans les produits alimentaires

Qui est le plus riche nutritionnellement ?



Exprimé en pourcentage de la matière sèche

Une production durable



5X moins d'eau utilisée par
gramme de protéines



12X moins de besoins en
nourriture et en fourrage



100X moins de gaz à
effet de serre rejeté

Quelques espèces comestibles



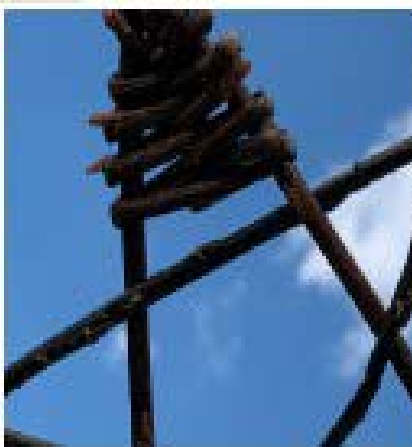
Les Vers de farine
Les Grillons
Les Criquets

Si l'insecte brut te rebute, il y a de la farine d'insectes incorporés dans des aliments tels que des pâtes et des barres de céréales.

Jardin des Liens

coopératif écologique intergénérationnel

Atelier Jardinons ensemble au naturel 26-6-24



Séance 6 du 26 juin 2024

Ensemble nous avons



- Découvert la vannerie sauvage et les essences utilisables :
 - Le saule, le lierre, le cornouiller sanguin, le carex, le thuya, l'écorce, la clématite sauvage, l'ortie, le tilleul, le chiendent, les racines d'épicéa et la pervenche
- Testé plusieurs techniques de vannerie sauvage :
 - Apprentissage d'un nœud de vannier
 - Réalisation d'une étoile en osier à l'aide d'une planche à clous
 - Découvert le tressage anarchique avec un panier en lierre et un panier en clématite sauvage
- Aperçu les techniques de préparation de tiges à vannerie :
 - Dés-épinage, séchage, pelage, pliage, humidification, trempage
- Partagé une collation, échangé et vécu un moment convivial

Dans l'attente de la dernière séance du 10 juillet
au soleil et au jardin

PROJET PORTÉ PAR GÉNÉRATIONS 12

Association d'aide à la personne



Personnes âgées – Personnes en situation de handicap – Garde de nuit
Garde d'enfants – Entretien et repassage



13 rue Jacques Borrely
12200 Villefranche de Rouergue

Chargé de mission: 06.31.97.25.21

Bureau: 05.65.89.27.91

contact@generations12.fr

<https://generations12.fr>

jardin des LIENS

coopératif écologique intergénérationnel



Nous remercions nos partenaires pour votre soutien !

Conseil Départemental de l'Aveyron

Ouest Aveyron Communauté – Point Infos Seniors

Mairie de Villefranche de Rouergue – CCAS

Les petits jardins – La Recyclerie du Rouergue – L'outil en main – Hors Cadre

Projet financé par la

Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'Autonomie de l'Aveyron,

La fonction AG2R la Mondiale et la Carsat Midi-Pyrénées



AG2R LA MONDIALE

