

## Zajęcia z hortiterapii | Etap I

### Numer wsparcia 11

#### Hortiterapia

Celem terapii jest ograniczenie stresu poprzez przebywanie wśród zieleni. Zielona psychoterapia w ogrodzie, wykorzystująca ogród i związane z nim prace pielęgnacyjne jako narzędzia terapeutyczne, uważana jest za uzupełniającą i alternatywną formę rehabilitacji. Uzupełnia ona tradycyjne metody rehabilitacji i terapii przez aktywne oraz bierne korzystanie z ogrodu. Zastosowania różnorodnych materiałów i narzędzi stymuluje rozwój repertuaru bodźców sensorycznych. Hortiterapia pełni funkcję psychologiczną: budzenie zainteresowania, wiary w siebie, podejmowanie samodzielnych działań oraz pokonywanie lęku oraz funkcję edukacyjną: nauka odpowiedzialności, cierpliwości i systematyczności.

Działanie zostanie skierowane do 15 adresatów. Każdy z uczestników w trakcie trwania I Etapu projektu skorzysta z 24 grupowych sesji każda trwająca po 5 godz. Terapia będzie prowadzona na terenach zielonych oraz w placówce. Planujemy 24 sesji po 5 godz. dziennie (120 godz.). Hortiterapia będzie prowadzona w jednej grupie, która skorzysta z 120 godzin zajęć. Terapia będzie przeznaczona dla wszystkich uczestników projektu. Hortiterapia będzie działaniem wykorzystującym ogrody i rośliny do terapii. Zostaną zastosowane metody bierne terapii (tj. spacerowanie po ogrodzie, aktywność fizyczna, doznania zmysłowe i estetyczne) oraz czynne (np. praca przy uprawie i pielęgnacji roślin – sianie, sadzenie, zbieranie owoców). Celem terapii jest ograniczenie stresu poprzez przebywanie wśród zieleni oraz zadowolenie pacjentów z pielęgnowania roślin. Terapeuta i osoby wspomagające dobiorą rodzaje prac ogrodowych do schorzeń oraz wieku pacjentów tak, aby osiągnąć optymalne efekty terapeutyczne.

#### Zajęcia z hortiterapii #1

1. W ramach zajęć z hortiterapii uczestnicy zdobywali wiedzę i umiejętności związane z przygotowaniem ogrodu na sezon wiosenny i niezbędnymi pracami podejmowanymi w tym okresie w ogrodzie. Uczyli się w jaki sposób przygotować podwyższone rabaty pod uprawę ziół warzyw i kwiatów. W kolejnej części zajęć zakładali zielnik, wysiewali nasiona ziół.

2. W ramach zajęć z hortiterapii uczestnicy pielęgnowali wcześniej założony w rabatach podwyższonych zielnik. Obserwowali wzrost roślin, uczyli się w jaki sposób należy o nie dbać, jakie czynności pielęgnacyjne są niezbędne do optymalnego wzrostu posianych roślin. Zdobywali również wiedzę na temat pochodzenia, właściwości i zastosowania ziół, oraz wykorzystywania ich dla zdrowia i urody jak również w ogrodzie do zwalczania szkodników i nawożenia ziemi. Mieli również możliwość poznawania ich walorów smakowych.
3. W ramach zajęć z hortiterapii uczestnicy planowali i projektowali nowy ogród, uczyli się dokonywać niezbędnych pomiarów. W dalszej części zajęć oczyszczali i przygotowywali teren pod nowy ogród, a później relaksowali się spacerując po najbliższej okolicy szukając dziko rosnących roślin i pozbawiając ich właściwości.

### Zajęcia z hortiterapii #2

W styczniu w czasie zajęć z Hortiterapii Uczestnicy projektu „Samodzielność – marzeniem i oczekiwaniem” przypomnieli sobie jak powinien być przygotowany ogród do zimy oraz jak rośliny przygotowują się do przetrwania trudnego okresu zimowego. Poznali też dobroczynne właściwości owoców warzyw, ziół i roślin leczniczych które można wykorzystać do zwiększania odporności. Wykonywali również ozdoby z wykorzystaniem elementów o tematyce roślinnej a z zebranych wcześniej i zasuszonych roślin wykonywali ozdoby. Uczestnicy podczas spacerów obserwowali również przyrodę zimą.