

Ogrodnictwo

Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 5/12)

OPIS

Poprzez wykonanie, stworzenie i pielęgnację swoich skrzynek okiennych/mini ogrodów, osoba starsza ma możliwość bycia kreatywną i cieszyć się połączeniem z naturą.

CELE

- dbanie o dobre samopoczucie poprzez połączenie z naturą
- kreatywność poprzez połączenie z naturą.
- Rozwijanie umiejętności i sztuki ogrodniczej (lub kontynuowanie rozwoju dla tych, którzy mają już doświadczenie w ogrodnictwie)
- czerpanie benefitów z naukowo udowodnionych korzyści płynących z zanurzania rąk w ziemi i łączenia się z naturą
- złagodzenie smutku poprzez znalezienie przyjemności w tworzeniu, uprawianiu, pielęgnowaniu i podlewaniu własnej skrzynki ogrodowej lub mini-ogrodu

POTRZEBNE MATERIAŁY

- skrzynki okienne na kwiaty
- kompost (opcjonalnie, małe torebki)
- mała konewka
- rękawiczki (opcjonalnie)
- różnorodność nasion. (zioła, sałatki, rośliny, kwiaty)
- katalog z pobliskiego centrum ogrodniczego, aby zamówić ustalone rośliny/sadzonki, jeśli jest to potrzebne

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Przed rozpoczęciem omów i zdecyduj czy będą to zajęcia grupowe czy indywidualne? Obie opcje będą bardzo korzystne.

Dowiedz się, czy uczestniczki i uczestnicy mają w przeszłości doświadczenie ogrodnicze. Co chcieliby uprawiać? Czy chcieliby uprawiać rośliny jadalne? Czy chcieliby uprawiać wizualnie przyjemne kwiaty? Czy chcieliby uprawiać kwiaty pachnące? Czy chcieliby uprawiać wszystkie opcje?

Przygotuj miejsce lub duże pudełko, w którym znajdują się wszystkie materiały. Po wcześniejszym omówieniu, czego oczekują uczestnicy usiądźcie w wygodnym miejscu, np. jeśli jest to zajęcia grupowe, przy stole dookoła którego uczestnicy mogą się zebrać i rozmawiać podczas sadzenia. Muzyka w tle jest opcjonalna. Zapytaj uczestników i uczestniczki, czy i czego chcieliby posłuchać.

Przyporządkuj jedną skrzynkę okienną na każdą grupę roślin, na przykład rośliny jadalne w jednym pudełku, a zwykłe kwiaty lub pachnące kwiaty w innym.

Daj każdemu jego nasiona i/lub sadzonki oraz konewkę i torbę kompostu (opcjonalnie),. Następnie każdy sadi swoje nasiona/sadzonki i podlewa je.

Po wykiełkowaniu osoby starsze mogą z przyjemnością obserwować wzrost roślin i cieszyć się z ich pielęgnowania. Należy wziąć pod uwagę, że każda roślina ma swoje wymagania dotyczące pielęgnacji i podlewania. W ramach tego działania można stworzyć grupy zajmujące się pielęgnacją ogrodu.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Istnieje możliwość utworzenia grupy ogrodniczej w domu opieki, która powstanie **na bazie** tego ćwiczenia. Gdyby było wystarczająco duże zainteresowanie, można by założyć większe skrzynki do uprawy sałaty lub mały ogródek do uprawy warzyw.

OCZEKIWANE EFEKTY

- wspieranie umiejętności psychomotorycznych.
- nabywanie zdrowych nawyków
- stymulowanie pamięci
- poprawa zdolności koordynacyjnych
- rozwój zdolności poznawczych i twórczych
- poprawa nastroju

- zmniejszenie lęku i stresu
- dobre samopoczucie
- rozwijanie cierpliwości i poczucia odpowiedzialności.
- wzmocnienie relacji towarzyskich

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.