

MINI-GARDEN

Creativitatea aplicată la tristețe (Activitatea 5/12)

DESCRIERE

Prin confecționarea, crearea și întreținerea jardiniereilor/mini-grădini, persoanele în vârstă au ocazia de a fi creative prin conectarea cu natura. Această activitate încurajează imersiunea și conexiunea cu natura și are rezultate foarte vizibile pentru persoana implicată. Atunci când își proiectează și îngrijesc jardinierele/mini-grădini, vor vedea cum plantele și florile cresc și prosperă.

OBIECTIVE

- Promovarea stării de bine prin conectarea cu natura.
- Să promoveze creativitatea prin conectarea cu natura.
- Să dezvolte abilitățile și arta grădinăritului (sau să continue să se dezvolte pentru cei care au un istoric de grădinărit)
- Pentru a beneficia de beneficiile dovedite științific de a avea mâinile în pământ și conectarea cu natura.
- Pentru a atenua tristețea prin găsirea plăcerii de a crea, crește, îngriji și uda propriile propria cutie de grădină sau mini-grădină

RESURSE ȘI MATERIALE

- Cutii de fereastră
- Compost (saci mici)
- Udător mic de apă
- Mănuși (opțional)
- Varietate de semințe. (ierburi, salate, plante, flori)
- Catalogul de la un centru de grădinărit din apropiere pentru a comanda plante stabilite/ răsaduri, dacă se dorește.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Înainte de a începe, discutați și decideți... va fi aceasta o activitate de grup sau una individuală? Ambele opțiuni

va fi extrem de benefică.

Aflați cine ar fi interesat, dacă au un hobby din trecut, grădinăritul, ce le-ar plăcea să creeze? Ce le-ar plăcea să cultive? Ar dori să cultive plante comestibile? Ar dori să cultive flori plăcute din punct de vedere vizual? Le-ar plăcea să cultive flori parfumate? Ar dori să cultive toate opțiunile?

Aveți o zonă sau o cutie mare în care se află toate materialele. După ce ați discutat în prealabil despre ceea ce le-ar plăcea oamenilor, începeți prin a aranja persoana într-un loc confortabil pentru a-și începe activitatea de grădinărit. (Este o activitate de grup, o masă unde fiecare se poate aduna în cerc sau în pătrat și să discute în timp ce plantează ar fi extrem de benefică. Muzica pe fundal este opțională. Întrebați persoanele dacă o doresc. Alegeți un stil de muzică dintr-un deceniu la alegerea lor, nu muzică de fundal modernă de la radio. Selectați cu grijă, având ca prioritate plăcerea de a asculta. Fiți atenți la stimularea excesivă).

O jardiniară pentru fiecare plantare aleasă... de exemplu... plante comestibile într-o cutie... flori și flori parfumate în altul.

Dați fiecăruia o pungă de compost, semințele și/sau răsadurile lor și un vas de udat. Apoi, fiecare își plantează semințele/ răsadurile și le udă.

După germinare, persoanele în vârstă se pot bucura să le privească cum cresc și să le îngrijească.

MODIFICĂRI POSIBILE

Există posibilitatea înființării unui grup de grădinărit în cadrul azilului, ca urmare a acestei activități. Dacă ar exista un interes suficient, ar putea fi amenajate cutii mai mari pentru a cultiva salate sau o mică grădină pentru a cultiva legume, pentru azilul de bătrâni.

Ar putea fi plantate semințe de flori, iar când răsadurile sunt gata, îngrijite cu dragoste de către bătrâni, aceștia ar putea avea o tarabă pentru a le vinde vizitatorilor.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Ne-am aștepta ca persoanele în vârstă implicate în acest proiect să găsească această activitate utilă pentru ameliorarea tristeții. Ne-am aștepta să observăm o îmbunătățire a stării de spirit.

Ne-am aștepta ca sentimentul de creștere a productivității să ne ajute cu tristețea emoțională. Ne-am aștepta ca beneficiile imersiunii în natură să îmbunătățească starea generală de spirit și bunăstarea.