



OASI di PACE

PROGETTO DI ORTOTERAPIA

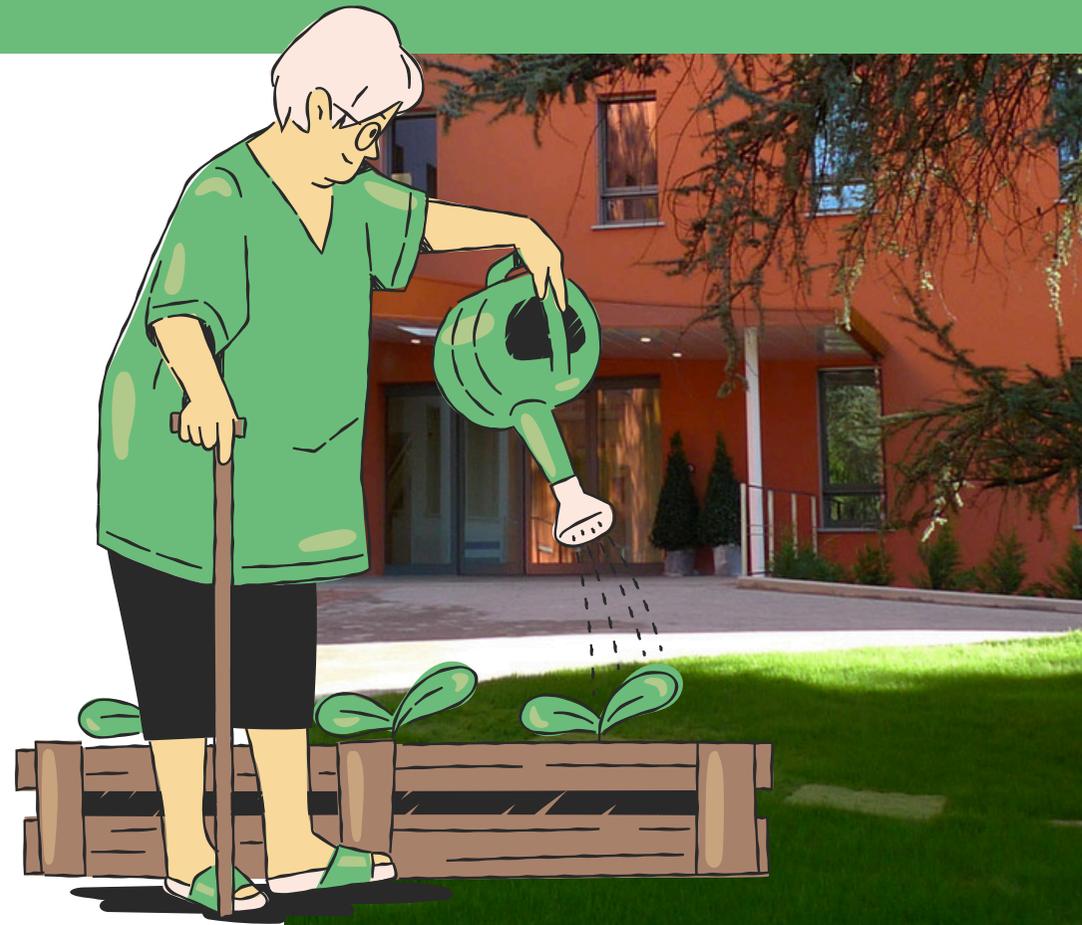
Di cosa abbiamo bisogno?

Per implementare il progetto di **ortoterapia** dobbiamo dotarci di una pergola bioclimatica e di tutto il materiale da giardinaggio come cassoni, terra, sementi e attrezzi.

Il team di fundraising si sta adoperando per raccogliere i fondi necessari. **A questo scopo è stata organizzata anche una lotteria il cui ricavato sarà destinato al progetto.**

VUOI SOSTENERCI?

Scopri come alla voce *Donazioni* su
www.fondazionepaceonlus.it





L'ORTOTERAPIA

L'**ortoterapia** è un'attività che sta prendendo sempre più piede nelle strutture per anziani, di cui sono stati riconosciuti i benefici ma che ancora è poco diffusa nel nostro Paese: oltre a stimolare la serenità mentale e la motricità fisica, coltivare orto e giardino permette di sfruttare la cosiddetta «*terapia occupazionale*» **per ridare o far mantenere un ruolo attivo nella società alle persone più fragili**, come anziani e disabili.

Dove?

L'idea è quella di **riorganizzare uno spazio già esistente** in struttura e, per così dire, 'pronto all'uso' (ovvero la terrazza del piano terra), dotando l'area di una tettoia (*pergola bioclimatica*) in modo da poterla utilizzare come luogo di incontro inserendo, accanto alle vasche appositamente destinate all'attività di giardinaggio, poltrone per accomodarsi e passare del tempo immersi nella natura.

Come?

A causa di difficoltà motorie, non tutti riescono a piegare la schiena per raccogliere i prodotti che crescono vicino a terra, o a sollevare pesi come un annaffiatoio: proprio per questo si vorrebbero creare i cosiddetti **orti rialzati, fruibili anche per chi è in sedia a rotelle**.

A chi si rivolge?

Le attività a contatto con la natura sono perfette per **stimolare gli anziani** in un ambiente rilassante e sano, dove si fa scorta di vitamina D al sole e si respira l'aria fresca e purificata dalla vegetazione. In particolare, l'**ortoterapia** è usata in vari ambiti come complemento alla cura, prevenzione e sollievo dello stress nei soggetti fragili.

I BENEFICI

- **MOVIMENTO.** Coltivare un orto permette di compiere tanti movimenti stimolando così l'attività motoria, con benefici anche sulla circolazione sanguigna e la frequenza cardiaca;
- **SOCIALITÀ.** Coltivare le piante può offrire un'ottima occasione per favorire lo scambio e ampliare le proprie conoscenze;
- **MEMORIA.** È possibile stimolare il ricordo dei nomi delle varie piante e degli attrezzi usati per coltivarle, oppure di sensazioni ed emozioni legate a determinati frutti o ortaggi;
- **SENSI.** È un'attività multisensoriale, perché attiva vista, tatto, olfatto, gusto e udito allo stesso tempo;
- **AUTOSTIMA e SODDISFAZIONE PERSONALE.** Prendersi cura di un essere vivente permette agli anziani di sentirsi più utili, in un'età della loro vita in cui spesso fanno molto affidamento sulle cure degli altri.