



PROGETTO ORTO

Indice

- ❖ **Introduzione**
- ❖ **Scopi e funzioni corporee coinvolte**
- ❖ **Incontri e fasi**
- ❖ **Conclusioni e domande**



Introduzione

Per le generazioni passate il contatto con la natura era inevitabile. Coltivare le verdure era prassi e sopravvivenza.

Oggi, per ognuno di noi, questo legame viene riconosciuto come una pratica con effetti benefici sulla salute e l'equilibrio psicofisico.

L'idea di questo progetto è nata dopo una richiesta da parte dei nostri residenti.



Scopi e funzioni corporee coinvolte

Sfera emozionale

Stimolata tramite i racconti di vita passata attraverso le emozioni, esperienze, riappropriazione del ruolo e riconoscimento del territorio

Sfera motoria

Stimolata dalla coordinazione delle mani, dalla motricità fine e dai movimenti globali

Sfera cognitiva

Stimolata dalla percezione, dall'orientamento nel tempo, dalla memoria a breve e a lungo termine, dall'attenzione e concentrazione

Sfera sensoriale

Stimolata dal coinvolgimento dei sensi del tatto, gusto, olfatto e vista

Sfera creativa

Stimolata proponendo degli atelier creativi e culinari su proposte anche dei residenti



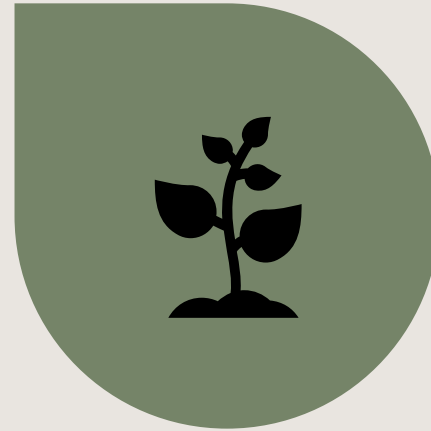
Incontri da marzo a novembre



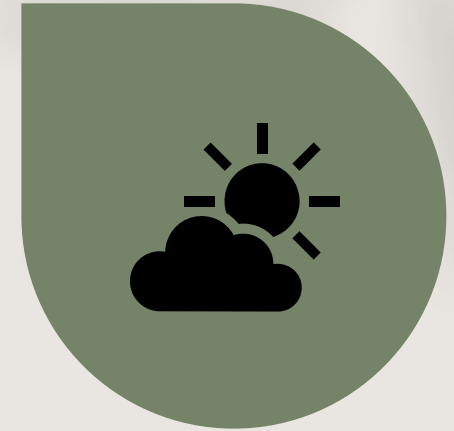
ELEMENTI DEL GIARDINO



SEMI



PIANTE



METEO

CICLO VITALE DELLE PIANTINE



Conclusioni

- ❖ Ecco cosa abbiamo scoperto ricercando informazioni sull'orto:
 - ❖ è certificato che il giardinaggio migliora l'autostima e aiuta a ridurre i livelli di cortisolo, detto anche “ormone dello stress”.
 - ❖ molti studi affermano che prendersi cura delle piante e lavorare all'aperto apporterebbe grandi **benefici per il benessere psicologico** e la salute mentale. La combinazione di attività fisica, contatto con la natura, stimolazione cognitiva e soddisfazione per il proprio lavoro sarebbe infatti in grado di **combattere la depressione e favorire il buonumore.**



L'AMORE PER IL GIARDINO È UN SEME
CHE UNA VOLTA PIANTATO NON MUORE MAI,
MA CRESCE FINO ALLA FELICITÀ DURATURA CHE
L'AMORE DEL GIARDINAGGIO DÀ!



Gertrude Jekyll