

Mani in Orto - Ortoterapia, per disabili ed anziani

di Rita Nassimbeni

Le attività del nuovo Progetto I.D.A. 2.0 - Integrazione Disabili Anziani riguarderanno anche la vita all'aria aperta con l'avvio di una nuova sperimentazione terapeutica legata alle coltivazioni erbacee ed in particolare quelle orticole: l'Ortoterapia.



Sono molte le tecniche che possono essere utilizzate per migliorare la qualità della vita: l'ortoterapia in particolare per anziani è una di queste. Il Progetto vedrà la collaborazione dei residenti del quartiere, in particolare gli anziani, i ragazzi, le famiglie, le persone con disabilità. Verrà utilizzata una piccola area verde adiacente alla Comunità Piergiorgio, organizzata con l'aiuto di esperti e botanici. La coltivazione sperimentale su bancali sarà necessaria per renderla accessibile a tutti. L'ortoterapia diventa uno strumento che punta al benessere della persona in senso lato. Ci si focalizza sul valore legato alla crescita della pianta e al senso di benessere che procura il prendersene cura.

Il suo far leva sulla nostra naturale predisposizione verso la natura permette all'ortoterapia di mettere a disposizione molti benefici a ogni età. Può diventare, in particolare, un ottimo hobby sia per le persone disabili che per gli anziani che vivono in casa soli, sia per le famiglie con bambini. I suoi vantaggi sono numerosi: stimola la socializzazione e migliora la coesione sociale, permette a chi la pratica di sentirsi meglio, aiuta a mantenere in allenamento i muscoli e a condurre una vita quotidiana più attiva e, in generale, migliora la qualità della vita stessa.

Seminare, potare e occuparsi di un terreno porta principalmente a fare esercizio fisico, stimolando il coordinamento mano-occhi e aumentando forza e resistenza, cosa che influenza enormemente l'umore e distoglie dai problemi personali fungendo da efficacissimo anti-stress.

Le attività di ortoterapia sono svolte in gruppo per favorire la socializzazione, quindi il disabile e l'anziano hanno l'opportunità di rapportarsi con persone che hanno interessi comuni e con le quali si sente parte di un progetto trovando uno scopo per le proprie giornate, con i ragazzi per trasferire conoscenza e per prepararli ad una

corretta alimentazione. Tutti i partecipanti sono chiamati a svolgere un ruolo attivo in un lavoro del quale potranno letteralmente goderne i frutti, un'attività che porta ad un rafforzamento dell'autostima. Le persone che hanno la possibilità di stare a contatto diretto con la natura aumentano la percezione positiva di se stessi, acquisendo competenze e abilità nuove, al contempo divertendosi. Infine, imparare quello che, a tutti gli effetti, è un mestiere, apprendendo l'arte di conoscere le piante, in particolare quelle commestibili e tutte le nozioni teoriche relative, stimola la memoria, la concentrazione e le capacità logiche.

Nella prima fase si organizzeranno incontri e serate formative propedeutiche alla scelta delle produzioni ed alla conoscenza delle piante da coltivare. In seguito si procederà alla preparazione dei bancali ed alla coltivazione. In particolare verranno scelte piante officinali - alimentari più comunemente usate nella cucina friulana, che comportano l'utilizzo di piccoli spazi per riprodursi.

Le piccole produzioni potranno essere raccolte ma anche utilizzate in momenti di sperimentazione culinaria con degustazione e creazione di piatti della tradizione, preparati con abilità e la fantasia dai nostri cuochi.

