

Cascina Torrino



Pomeriggio in cascina

Arrivo in cascina: ore 14.30

*Presentazione della
combriccola, gli asini (Nuvola
e Pioggia) accompagnati da
Enzo.*

Ore 14.45: inizio attività

Esercizi e giochi con l'asino

Tutte le attività vengono organizzate tenendo conto delle risorse, delle capacità e dei bisogni dei vari partecipanti. I progetti di cura prevedono: la conoscenza dell'animale tramite il tatto, valorizzando la mano come strumento di comunicazione e affetto, esercizi in serie e giochi che favoriscono linguaggio, responsabilità e concentrazione.

- **attività individuali:** Inizialmente le attività si svolgono "a terra". In questa fase sia l'animale che l'utente prendono contatto l'uno con l'altro, imparando a conoscersi, a conoscere segnali, movimenti e comportamenti l'uno dell'altro. Il primo incontro è una fase di conoscenza. In una seconda fase si inizia a prendere contatto con l'animale. Solo successivamente l'utente prende effettivo contatto con l'animale accarezzando e toccando tutte le parti del corpo. Una volta terminate queste operazioni di conoscenza si passa ad attività più concrete come: passeggiate insieme trainando l'animale con una corda, "muso a terra".
- **Attività di gruppo:** Il lavoro di gruppo è molto importante perché favorisce la partecipazione e la collaborazione di tutti gli utenti coinvolti. Queste attività risultano essere sempre molto coreografiche e favoriscono lo sviluppo di alcune capacità e competenze quali la coordinazione dei movimenti, la percezione e la consapevolezza di sé stessi, dell'altro e dello spazio, le capacità empatiche e quelle relazionali.

Le attività prevedono passeggiate individuali o di gruppo lungo un percorso, generalmente, situato nei dintorni della cascina. Il percorso è comunque controllato e sicuro, in modo da dare agli utenti uno spazio in cui sperimentare la loro autonomia e libertà in sicurezza.

Merenda e saluti: al termine dell'attività viene servita la merenda della cascina: caffè o tisane con le erbe aromatiche della cascina e stuzzichini (foglie e fiori in pastella, affetto).

Cascina Torrino



Un orto tutto nostro



Sono molti i vantaggi fisici e psichici derivanti dalla lavorazione della terra.

L'ortoterapia infatti non ci viene in aiuto solo per contrastare lo stress, ma anche per disturbi più gravi come la depressione. Inoltre è un'attività che può essere svolta davvero da tutti, giovani e anziani, disabili e normodotati. Tutti possono trarre benefici e vantaggi dal prendersi cura di piante e dallo stare a contatto con la Natura. Svolgere lavoretti come questi aiuta l'inclusione sociale e la relazione tra le persone. Gli Ospiti, assistiti dal personale qualificato e all'interno di progetti dedicati, svolgono mansioni come la semina, la raccolta dei frutti e dei fiori, vale a dire tutte quelle attività che stimolano l'olfatto, la vista, il tatto o l'udito e incrementano capacità e competenze.

Coltivare un orto, un giardino o delle piante dona grandi soddisfazioni. Serve amore, cura e dedizione per far crescere le piante e i fiori sani e vederli in salute dona grande soddisfazione.

Scopriamo insieme alcuni degli aspetti più importanti dell'ortoterapia, per stare meglio con se stessi, con gli altri e con la natura:

- stimola la motricità: gli Ospiti, essendo impegnati nella cura delle piante e nel loro mantenimento, sollecitano il movimento e il coordinamento;
- viene migliorata la capacità di apprendimento in quanto, ricordare i nomi delle piante, imparare delle nozioni ad esempio, sulla semina o sulla cura di una specifica pianta, incrementano l'apprendimento e la memoria;
- viene rafforzata l'autostima. L'Ospite, grazie al suo ruolo attivo sulla pianta, ne vede l'andamento e i frutti che il suo lavoro porta;
- come accennato in precedenza aiuta molto la socializzazione e non fa sentire gli Ospiti soli. Le persone sono inserite in un contesto dove viene perseguito un intento comune e svolgono attività condividendo spazi, strumenti, obiettivi.

Avere le mani occupate nella terra, nella pratica di accudire fiori e piante porta ad allontanare i pensieri negativi, a rilassare la mente e il corpo e a prendere responsabilità verso gli esseri viventi che si coltivano. L'ortoterapia, inoltre, sviluppa la pazienza nell'attendere i momenti giusti e consoni alle varie fasi di crescita per avere la raccolta del prodotto o semplicemente per godere della bellezza di un fiore o di una pianta. I benefici, come l'autostima e la fiducia in sé stessi per le capacità acquisite e le scelte fatte, vengono ripagati dalla pianta stessa che crescerà sana e forte.

Sarà offerta un'area dedicata con il cartello che riporta il nome della struttura, gli ospiti potranno consumare o portare via i prodotti che sono il risultato del loro impegno e le loro fatiche.

Il progetto si articola in più fasi:

- **prima fase: preparazione dei vasetti per la semina all'interno della serra;**
- **seconda fase: preparazione e creazione delle aiuole per la coltivazione dell'orto, trapianto delle piantine, inizio irrigazione;**
- **dalla terza fase in poi: cura e raccolta dei prodotti (monda delle erbe infestanti)**

NB:

- **le fasi saranno ripetute in base alla periodicità della stagione;**
- **se dovesse piovere il giorno prima e l'orto non sarà accessibile, si sfrutterà la giornata per la raccolta delle erbe aromatiche e la ricerca delle erbe edule spontanee.**

Merenda e saluti: al termine dell'attività viene servita la merenda della cascina: caffè o tisane con le erbe aromatiche della cascina e stuzzichini (foglie e fiori in pastella, affettato).

Staff Cascina Torrino

Enzo Nicoletto