

Jesień życia w rytmie natury



TERAPIE ROLNICZE I AKTYWIZACJA SENIORÓW NA OBSZARACH WIEJSKICH

SPIS TREŚCI

1	Trendy demograficzne	4
2	Seniorzy na wsi.....	5
3	Rolnictwo społeczne i opiekuńcze	7
4	Terapia zajęciowa i animacja czasu wolnego	8
5	Agroterapia	9
5.1	Programy oparte na walorach środowiska naturalnego	10
5.2	Programy terapeutyczne związane z uprawą roślin.....	12
5.3	Programy interwencji z udziałem zwierząt.....	14
5.4	Warsztaty oparte na gotowaniu i przetwórstwie żywności	17
5.5	Terapie oparte na wiejskim rękodzielnictwie i sztuce	20
5.6	Zajęcia wykorzystujące tradycyjne zawody i umiejętności.....	22
6	Aktywne starzenie	25
7	Wskazówki dla praktyki	27



1

TRENDY DEMOGRAFICZNE

Od początku lat 60. XX wieku życie ludzi w Polsce wydłużyło się średnio o około 16 lat¹, a w perspektywie roku 2050 ma się wydłużyć o kolejne 9 lat dla mężczyzn i 5 dla kobiet.



Z prognoz GUS wynika, że w *Polsce w roku 2050 liczba osób starszych (65+) przekroczy 30% populacji obszarów wiejskich i zbliży się do 35%* ludności na terenach miejskich.² W 2030 roku gminy z udziałem osób starszych przekraczającym 20% będą stanowiły już prawie dwie trzecie wszystkich gmin w Polsce³.

Skutkiem, pożądanego przez wszystkich i jak najbardziej pozytywnego trendu do wydłużenia życia jest rosnące zapotrzebowanie na usługi czasu wolnego i opieki dla seniorów. Współczesne starsze pokolenie ma coraz większą świadomość zdrowotną i rosnące oczekiwania wobec własnej starości, której wyznacznikami, poza utrzymaniem sprawności, są także samodzielność, niezależność oraz aktywność zawodowa i społeczna.

Równocześnie otaczanie opieką i wsparciem seniorów, kiedyś w sposób oczywisty przypisywane członkom rodziny wielopokoleniowej lub lokalnego sąsiedztwa, współcześnie coraz częściej musi być zastępowane systemami usług zewnętrznych.

1 Trwanie życia w 2021 r., GUS Warszawa 2022.

2 Prognoza ludności Polski na lata 2014–2050. GUS Warszawa 2014.

3 Prognoza ludności gmin na lata 2017 – 2030 (eksperymentalna), GUS Warszawa 2017.

SENIORZY NA WSI

2

Sytuacja człowieka wkraczającego w starość zmienia się radykalnie, ponieważ stopniowo traci on możliwość pełnienia licznych ról społecznych, w tym szczególnie w sferze zawodowej.

Sytuacja człowieka starszego na obszarach wiejskich jest tym trudniejsza, że nie ma on łatwego lub w ogóle nie ma dostępu do usług społecznych w zakresie ochrony zdrowia, kultury, rekreacji i wypoczynku.

(...) „Starość na wsi jest znacznie trudniejsza niż w mieście. Po latach ciężkiej pracy, długotrwałym wysiłku seniorzy potrzebują wyspecjalizowanej opieki, która rzadko jest dostępna na miejscu. Wykluczenie komunikacyjne znacznej części obszarów wiejskich oznacza ograniczenia w dostępie do diagnostyki, poradni specjalistycznych, usług rehabilitacyjnych. W szczególnie trudnej sytuacji są kobiety, zwykle bez prawa jazdy, uwięzione w domu. Osoby starsze mieszkające na wsi, cierpiące na choroby zwyrodnieniowe, nie są w stanie uprawiać aktywności fizycznej, przedłużającej życie i poprawiającej jego jakość. Nie mają także wielu okazji do aktywności społecznej, bowiem w odróżnieniu od dużych miast na wsi brakuje propozycji wspólnego spędzania czasu czy inicjatyw przeciwdziałających wykluczeniu z życia społecznego. (...) Mieszkańcy wsi są także wykluczeni z pomocy oferowanej przez domy dziennego pobytu, mają utrudniony dostęp do usług opiekuńczych świadczonych w ramach pomocy społecznej oraz usług prywatnych opiekunek. Seniorzy nie chcą zmieniać miejsca zamieszkania, obawiając się zerwania kontaktów z sąsiadami i problemów z nawiązaniem nowych kontaktów.”

Diagnoza postaw społecznych wobec starości, wsparcia społecznego oraz zapotrzebowania na usługi opiekuńcze,
Projekt GROWID,
Raport z zadania 2



Warunki zewnętrzne, własne ograniczenia i indywidualne nawyki wpływają na bardzo słabe zaangażowanie seniorów z terenów wiejskich w aktywne spędzanie wolnego czasu.

Mieszkańcy wsi w wieku 60 lat lub więcej uczestniczący w podróżach (krajowych lub zagranicznych) z co najmniej jednym noclegiem w celu prywatnym stanowili w roku 2017 zaledwie 3,4% ogółu ludności w wieku 15 lat lub więcej.⁴ W związku pandemią Covid-19 wskaźnik ten w roku 2020 obniżył się do 1,8%. Podróżujących seniorów z miast w obu latach referencyjnych było trzykrotnie więcej.

Podobnie na niekorzyść wsi wypada porównanie uczestnictwa seniorów wiejskich i miejskich w aktywnościach kulturalnych. W roku 2020:

- ♦ prawie dwukrotnie mniej seniorów ze wsi niż z miasta było członkami kół, klubów, sekcji w domach, ośrodkach i centrach kultury, klubach i świetlicach,
- ♦ trzykrotnie mniej seniorów ze wsi niż z miasta ukończyło kursy organizowane przez domy, ośrodki i centra kultury, kluby i świetlice,
- ♦ jedna czwarta mniej seniorów ze wsi niż z miasta było członkami grup artystycznych w domach, ośrodkach i centrach kultury, klubach i świetlicach.⁵

Naprzeciw problemom wynikającym ze starzenia się społeczeństw, jak również szeregu innych wyzwań cywilizacyjnych związanych z dysfunkcjami społecznymi wychodzi koncepcja rolnictwa społecznego. W polskich warunkach rolnictwo społeczne definiowane jest jako innowacyjne podejście do rolnictwa, w którym istotą jest jego wielofunkcyjność rozumiana jako możliwość zaspokojenia w gospodarstwie rolnym potrzeb nie tylko produkcyjno-rynkowych, ale także pozarolniczych: środowiskowych, kulturowych, gospodarczych i społecznych.

Rolnictwo społeczne obejmuje szeroki zakres różnych praktyk, które łączą rolnictwo z profesjonalnymi usługami społecznymi. Wszystkie formy rolnictwa społecznego cechują dwa wspólne elementy:

1. funkcja społeczna jest ściśle związana z działalnością rolniczą,
2. oferta usługowa jest skierowana do osób, które mają czasowe lub stałe szczególne potrzeby.

Działalność rolnicza stwarza unikatowe warunki do wspierania edukacji, integracji społecznej, terapii, rehabilitacji i usług socjalnych na terenach wiejskich. Kontakt z autentycznym rytmem gospodarstwa rolnego, roślinami i zwierzętami gospodarskimi, uczestnictwo w cyklu wytwarzania żywności mają korzystny wpływ na rozwój emocjonalny i umysłowy człowieka.

Szczególną formą rolnictwa społecznego są gospodarstwa opiekuńcze. Ich ideą jest zaadaptowanie gospodarstwa rolnego do miejsca, gdzie osoby starsze lub będące w trudnej sytuacji życiowej aktywnie spędzają czas wolny i w którym otrzymają wsparcie umożliwiające integrację społeczną. Podopieczni, dzięki rolniczemu charakterowi gospodarstwa, mogą doświadczać terapeutycznego oddziaływania przyrody i kontaktu ze zwierzętami, a poprzez angażowanie się we wspólne wykonywanie drobnych prac domowych czy rolniczych czerpać radość z kontaktu z drugim człowiekiem, a także czuć się potrzebni.



⁴ Informacja o sytuacji osób starszych, GUS 2018

⁵ Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 r., GUS 2021

4

TERAPIA ZAJĘCIOWA I ANIMACJA CZASU WOLNEGO

W zakres opieki wchodzi usługi opiekuńcze, usługi bytowe i usługi wspomagające, obejmujące między innymi terapię zajęciową.

Terapia zajęciowa jest pojęciem bardzo szerokim. W podstawowym znaczeniu podejmowane w jej ramach aktywności stanowią program systemowego oddziaływania na osobę wymagającą wsparcia. Te same aktywności podejmowane okazjonalnie mogą być traktowane jako element animacji czasu wolnego. Innymi słowy terapia zajęciowa musi mieć konkretnie ustalony i sprecyzowany cel, a każda czynność jest uzasadniona w odniesieniu do efektu, jaki ma przynieść. Istotą działania terapeutycznego jest pobudzenie

tkwiącego w każdym człowieku potencjału rozwojowego. Animacje czasu wolnego dotyczą natomiast zapewnienia przyjemnego spędzenia czasu, dostarczenia rozrywki i kontaktów społecznych.

Terapia zajęciowa może być organizowana jako:

- ♦ indywidualna, gdy podopieczny wykonuje specjalnie dla jego potrzeb dobrane zadania,
- ♦ grupowa, polegająca na wykonywaniu tych samych lub różnych zadań przez kilka osób w grupie utworzonej celowo lub samorzutnie.



AGROTERAPIA

5

Różnorodne zajęcia, w których wykorzystywane są zasoby rolnictwa i wiejskiego otoczenia kulturowego do świadczenia usług społecznych określamy pojęciem agroterapii.

AGROTERAPIA, inaczej terapie rolnicze – to celowe oddziaływania usprawniające fizycznie i psychicznie realizowane w środowisku wiejskim. Typowe dla gospodarstw rolnych aktywności, które mają znaczenie terapeutyczne i aktywizacyjne to kontakt z naturą, praca w ogrodzie czy opieka nad zwierzętami. Podopieczni gospodarstw opiekuńczych mogą włączać się w codzienne prace w gospodarstwie i podejmować związane z tym obowiązki.



Agroterapia jako taka nie jest leczeniem, ale może je wspomagać, jeśli odbywa się we współpracy ze specjalistą prowadzącym program terapii leczniczej – lekarzem, psychoterapeutą czy fizjoterapeutą. Terapie rolnicze mają przede wszystkim znaczenie profilaktyczne, reintegracyjne i równoważące deficyty społeczne.

Włączenie agroterapii do usług gospodarstw społecznych decyduje o ich wyjątkowości i unikatowości. Programy terapii rolniczych mogą być prowadzone w ramach gospodarstwa opiekuńczego, w Zagrodzie Edukacyjnej czy w połączeniu z działalnością agroturystyczną.

Główne wytyczne dla opracowania programu agroterapii⁶:

1. Utrzymanie samodzielności uczestników tak dalece, jak to możliwe.
2. Indywidualizowane wsparcie.
3. Poszanowanie wolności.
4. Angażowanie uczestników do aktywnego udziału w doskonaleniu programu.
5. Osadzanie działań w środowisku lokalnym.
6. Wykorzystanie zasobów gospodarstw wiejskich i innych zasobów, które są charakterystyczne dla obszarów wiejskich
7. Postępowanie zgodnie z planem.

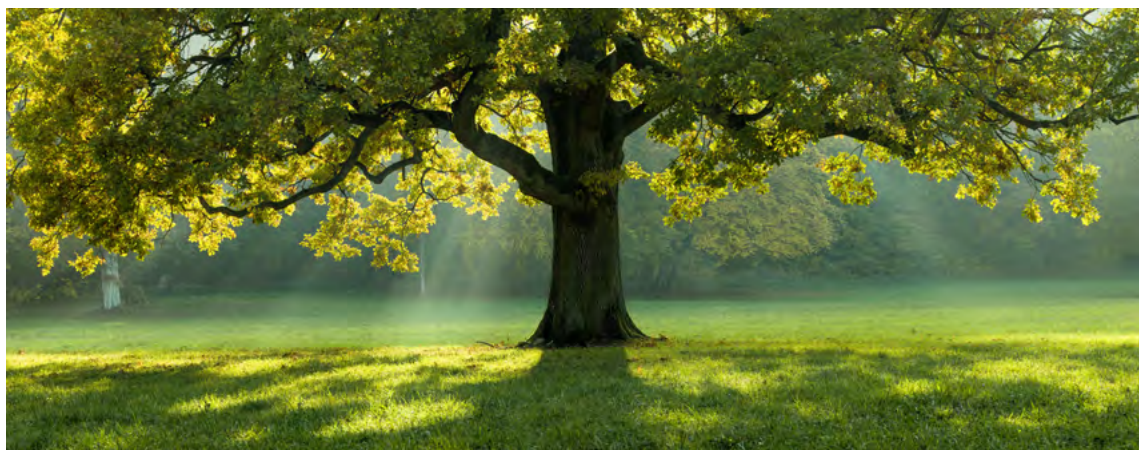
EKOTERAPIA, inaczej: *przyrodoterapia, terapia polegająca na bliskości z naturą, zielone ćwiczenia, zielona terapia* – obejmuje szeroki zakres działań, które zmierzają do poprawy psychicznego i fizycznego samopoczucia poprzez prowadzenie zajęć na świeżym powietrzu, blisko natury.

SYLWOTERAPIA, inaczej: *terapia leśna, drzewolecznictwo, kąpiele leśne (shinrin-yoku)* – polega na pobudzeniu organizmu do samoregeneracji poprzez przebywanie wśród drzew i krzewów, aktywne zajęcia, dotykanie, głaskanie, przytulanie wybranych gatunków.

Ekoterapia i kąpiele leśne mogą być przydatne seniorom do radzenia sobie ze stanami emocjonalnego napięcia, stresem, stanami depresyjnymi, trudnościami z komunikacją werbalną, chorobą Alzheimera.

Do zajęć w ramach przyrodoterapii zalicza się między innymi:

- ◆ odpoczywanie w cieniu drzew, słuchanie szumu wiatru lub słuchanie muzyki relaksacyjnej na świeżym powietrzu,
- ◆ spacer w otoczeniu naturalnego krajobrazu wiejskiego – po polach, łąkach, lesie,
- ◆ aktywność fizyczna na terenach zielonych,
- ◆ obserwacja przyrody,
- ◆ obserwacja ptaków,
- ◆ fotografowanie przyrody,
- ◆ pielęgnacja drzew i krzewów,
- ◆ spacerowanie boso,
- ◆ słuchanie opowieści o drzewach, czytanie wierszy o przyrodzie, oglądanie fotografii przyrodniczych,
- ◆ zbieranie kasztanów, żołądki, liści, szyszek, kwiatów,
- ◆ odczuwanie tekstury kory różnych drzew.



Przykłady zajęć ekoterapeutycznych

PRZYKŁADOWA AKTYWNOŚĆ	SZCZEGÓŁY AKTYWNOŚCI
Objeżdżanie drzew	<p>Przytulając się do drzewa, pozyskujemy z niego energię, która pomaga wyeliminować wiele fizycznych i psychicznych dolegliwości. Poszczególne gatunki drzew posiadają szczególne właściwości – przykłady: sosna i świerk mają działanie uspakajające nerwy, relaksujące, wspierające walkę z infekcjami dróg oddechowych; lipa wzmacnia podczas zmęczenia, poprawia układ krążenia; śliwa działa anty-skurczowo, rozluźnia ciało i zmniejsza spastyczność; kasztanowiec usprawnia procesy myślowe i pomaga w zwalczaniu bezsenności, poprawia nastrój i pobudza krążenie krwi; olejki eteryczne z jałowca chronią układ oddechowy i podnoszą odporność.</p> <p>Sposoby na korzystanie z uzdrawiającej mocy drzew:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ w pozycji stojącej – stań tyłem do drzewa, oprzyj się o nie plecami i tyłem głowy i dotknij pnia gołymi rękami. ◆ w pozycji stojącej – stań przodem do drzewa, obejmij pień gołymi rękami i dotnij go czołem. ◆ w pozycji leżącej – połóż się pod drzewem i oprzyj się gołymi stopami o pień.
Spacerowanie boso	<p>Spacerowanie boso po kamieniach, piasku, liściach, żołądkach, szyszkach, kawałkach kory itp. pozwalają poczuć różnorodność form natury w bezpośrednim kontakcie i przypominają o sile zmysłów.</p>
Obserwacja ptaków	<p>Ptaki można obserwować o każdej porze roku, jednak najlepsze okresy są wiosną i jesienią, gdy migrują. Ptaki są najbardziej aktywne w ciągu pierwszych dwóch godzin po wschodzie słońca i o zmierzchu. Obserwacja ptaków musi być prowadzona zgodnie z zasadami etyki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ścisłe przestrzeganie zasad dotyczących ochrony przyrody. ◆ Ograniczenie zakłóceń przyrody do minimum. ◆ Nie wolno przeszkadzać ptakom w ich gniazdach.

HORTITERAPIA, inaczej *ogrodoterapia*, *terapia ogrodem* – oddziaływanie na kondycję psychiczną, fizyczną i intelektualną za pomocą roślin, ogrodu i prac ogrodniczych. Zaangażowanie podopiecznego w prace ogrodnicze i zadania związane z pielęgnacją roślin jest wspierane przez specjalistę, by osiągnąć konkretne cele terapeutyczne.

Ogród terapeutyczny, inaczej *ogród sensoryczny*, *ogród zmysłów*, *ogród leczniczy* powinien być zaprojektowanym założeniem ogrodowym, przystosowanym do wspomagania terapii i wykorzystania leczniczych właściwości roślin. Zaleca się, by był podzielony na strefy do prowadzenia zajęć o charakterze praktycznym (hortiterapia czynna) oraz zajęcia wyciszające (hortiterapia bierna). W warunkach gospodarstwa wiejskiego podział ten na ogół kształtuje się w naturalny sposób poprzez ogród ozdobny i ogród uprawny: warzywniak, sad, szkółka roślin ozdobnych, szklarnia.

Więcej o zakładaniu ogrodu terapeutycznego w publikacji pt. „Ogród terapeutyczny - instrukcje wdrożeniowe”, CDR Kraków 2021 dostępnej pod linkiem <http://cdr112.e-kei.pl/cdr/images/2021/Ogrody/ogrod-terapeutyczny.pdf>.

Przykładowe warianty terapii ogrodem:

- ◆ Bierne korzystanie z ogrodu – spacer, aktywność fizyczna, doświadczenia sensoryczne, podziwianie widoków na ogród.
- ◆ Sadzenie i pielęgnacja roślin – przygotowanie podłoża, siew, sadzenie roślin i bulw, pielienienie, podlewanie, przycinanie, zgrabianie liści, koszenie trawnika, doglądanie owoców i warzyw, zbieranie kwiatów, zbiór plonów.
- ◆ Podążanie ścieżką sensoryczną w ogrodzie – stymulacja wszystkich pięciu zmysłów, tj. dotyku, wzroku, słuchu, zapachu i smaku).
- ◆ Warsztaty florystyczne – wykonywanie sezonowych kompozycji i bukietów.

Cele terapeutyczne hortiterapii w odniesieniu do osób starszych dotyczą zdobywania nowych lub odzyskiwania utraconych umiejętności, usprawniania pamięci i zdolności poznawczych, stymulacji zmysłu dotyku, treningu zdolności manualnych, poprawy chwytu, wzmocnienia mięśni i poprawy koordynacji ruchów, równowagi i wytrzymałości. Praca z roślinami daje też spełnienie oraz sprawia, że seniorzy czują się potrzebni.



Elementy ogrodu oddziałujące na zmysły

ZMYŚŁ	ELEMENTY URZĄDZENIA OGRODU
Wzrok	Urozmaicony krajobraz: kompozycje z roślin o zróżnicowanych barwach i kształtach, zarówno kwiatów, jak i kory i liści drzew, które tworzą dynamiczną kombinację. Przykłady roślin charakteryzujących się kolorowymi liśćmi: akacja (kolor od ciemnozielonego do modrego), kordylina (czerwony), trawy (wiechlina, ostnica, kostrzewa siwa), gatunki liściaste (meliowate, klony), bromelia (różne kolory). Bardzo dekoracyjne i obfite kwitnienie: dzwonek karpacki, stoncznik roczny, pysznoogłówa ogrodowa. Interesujące szyszki, ciekawe owoce, owocostany, nasiona: jabłoń purpurowa, sosna czarna, jarząb pospolity. Informacje dla osób niewidomych i niedowidzących: progi sensoryczne, tablice informacyjne z opisami w języku Braille'a, kontrastujące kolory.
Słuch	Dobór roślin, które emitują dźwięki podczas podmuchów wiatru. Przykłady: wysokie trawy ozdobne (hałas), bambusy (stukanie), strąki i wiechy (grzechotki). Charakterystyczne dźwięki wydaje woda: małe wodospady, fontanny, strumyki delikatnie pluszczące między kamieniami. Aby zwabić ptaki do ogrodu, stosuje się odpowiednie zachęty – budki lęgowe, karmniki zimowe, poidętka. Jesienią liście na ziemi szeleszczą pod stopami spacerowiczów. Przy wejściu i na rozdleniach ścieżek ogrodowych umieszcza się dzwonki poruszane wiatrem.
Smak	Dobór roślin owocujących o różnych porach, aby zapewnić możliwości degustacji przez cały sezon, np.: wiosna – szczypiorek, zioła; przesilenie wiosenne – jagoda kamczacka, groszek cukrowy, wiśnie, truskawki, poziomki; lato – wczesne odmiany jabłoni i gruszy, wiśnie, agrest, porzeczki, borówka wysoka, pomidory, zioła; jesień – jabłka, gruszki, orzechy laskowe i włoskie, winorośl, warzywa.
Zapach	Kolekcje kwiatów o intensywnym, różnorodnym zapachu, na przykład: róże, lilie, dalie, magnolie, rododendrony oraz ziół, na przykład: lawenda wąskolistna, tymianek, mięta, rumianek i wiele innych.
Dotyk	Kompozycja ogrodowa z kontrastami uwzględniającymi różnorodność form i kształtów. Na przykład sadzenie obok siebie roślin o delikatnych, gładkich liściach i gatunków o szorstkich lub pierzastych liściach, stymulujących różne odczucia dotyku: aksamitna miękkość, np. czyściec wełnisty (<i>Stachys byzantina</i>), puszystość dywanu – np. karmnik ościsty (<i>Sagina subulata</i>), delikatne łąskotanie, np. trawy ozdobne różnych gatunków, łagodnie ukojenie, np. mikołajek iberyjski (<i>Eryngium bourgatii</i>), lepkość liści, np. rosiczka przyładkowa (<i>Drosera capensis</i>), kształt i faktura, np. orzechy, kasztany, szyszki. Ścieżki sensoryczne do chodzenia boso wykonane z różnych naturalnych materiałów: kamienia, kory, piasku, trawy itp.

TERAPIA Z UDZIAŁEM ZWIERZĄT, inaczej *animaloterapia*, *zooterapia* – to metoda wspomagająca leczenie i rehabilitację, polegająca na bliskim i naturalnym kontakcie ze zwierzętami i nakierowana na osiągnięcie konkretnego celu. Terapia ze zwierzętami odbywa się indywidualnie i w grupach. Do animaloterapii używane są różne zwierzęta, a określenia poszczególnych jej form pochodzą na nazw tych zwierząt.

„(...) Stosowanie terapii z innymi zwierzętami niż pies czy kot zaczyna być coraz bardziej popularne. Awiterapia, galloterapia, ptakoterapia to właśnie terapia z wykorzystaniem ptaków m.in. drobiu. Kury i pisklęta posiadają wiele cech, które pozwalają przetępać lęk przed ptakami, pomagają w pracy z osobami nadpobudliwymi, a wydawane przez nie dźwięki zmniejszają poziom stresu. Kontakt i opieka nad nimi wpływa na poprawę funkcjonowania tych osób, a w konsekwencji na poprawę jakości życia. Kiedy mówimy o lagoterapii to do udziału w spotkaniach zapraszamy zajęczaki. Króliki wzbudzają w nas pozytywne uczucia a to sprawia, że kontakt z nimi wyzwala pozytywne emocje, spontaniczność i radość zarówno u dzieci jak i dorosłych. (...)”

Kto ma owce ... ten idzie na spacer,
wywiad z Moniką Kwaśniewicz, Przedsiębiorczość wiejska 1/2021,
Centrum Doradztwa Rolniczego w Krakowie, marzec 2021.
Cały wywiad tutaj http://cdr112.e-kei.pl/cdr/images/2021/biuletyny/Biuletyn-2021_1.pdf

Do terapeutycznych form interakcji pacjenta z zwierzęciem należą także:

ZAJĘCIA Z UDZIAŁEM ZWIERZĄT, czyli uczestnictwo zwierząt w programach rekreacyjnych w celu pomocy osobom ze specjalnymi potrzebami. Obejmują szeroki zakres interwencji włącznie z wizytami zwierząt w szpitalach, domach opieki i zakładach penitencjarnych. Są to na ogół krótkie sesje, dla których nie jest wymagane planowanie celów. W praktyce ta forma dotyczy większości interwencji ze zwierzętami.

EDUKACJA Z UDZIAŁEM ZWIERZĄT to proces uczenia się i szkolenia wspierany i wzmocniony obecnością zwierzęcia w celu pobudzenia zainteresowania uczestnika daną aktywnością edukacyjną. Może być prowadzony indywidualnie lub grupowo dla osób w każdym wieku. Dla każdego uczestnika określone są cele edukacyjne, a proces jest dokumentowany i oceniany.

Interwencje z udziałem zwierząt dla seniorów są prowadzone, by pomóc im przezwyciężyć samotność, żal, apatię, stany depresji czy agresji lub by sprawić im radość. Motywują osoby starsze do aktywności fizycznej i pomagają utrzymać ostrość umysłu. Są pomocne osobom narażonym na ryzyko chorób serca lub udaru oraz mających problemy z motoryką i równowagą.



Przykłady terapii z udziałem zwierząt gospodarskich

RODZAJ TERAPII	ISTOTA TERAPII
Hipoterapia (Terapia z udziałem koni)	Ciepło końskiego ciała i jego rytmiczne ruchy pomagają się zrelaksować spiętym mięśniom i ułatwiają wykonywanie ćwiczeń i kontrolę swojego ciała. Konieczność utrzymania prawidłowej postawy na koniu zmusza do siedzenia prosto, co wzmacnia mięśnie i poprawia postawę ciała.
Onoterapia (Terapia z udziałem osła)	Dzięki spokojnemu temperamentowi osłów, ludziom z zaburzeniami behawioralnymi lub problemami emocjonalnymi udaje się nawiązać pewną formę „dialogu” z osłami.
Terapia z udziałem kóz	Kozy są zwierzętami społecznyymi i chętnie podchodzą do ludzi z własnej inicjatywy. Są one bardzo mądre i uwielbiają się wspinać. Ich zachowanie powoduje radość u ludzi. Terapie z udziałem kóz pozwalają przełamywać izolację społeczną.
Terapia z udziałem krów	Bydło to zwierzęta stadne o dobrze zdefiniowanej hierarchii. Krowy mają powolne, majestatyczne ruchy; są to spokojne zwierzęta. Przebywanie w pobliżu krów może mieć uspakajające działanie dla ludzi i może dać im poczucie bezpieczeństwa.
Terapia z udziałem owiec	Owce posiadają silny instynkt stadny. Są przykładem stabilnych więzi i silnej integracji w ramach grupy. Są otwarte na kontakty z ludźmi, ale czekają na inicjatywę człowieka, nie narzucają się. Promieniają spokojem. Mają łagodny charakter i miękką wełnę. Wpływają na ludzi uspokajająco i relaksująco.
Terapia z udziałem świń	Świnie mają wielki przymus poruszania się wywołany potrzebą intensywnej eksploracji świata. Nieustannie ryją w sianie i ziemi, żeby znaleźć coś do jedzenia. Gdy są w grupie, aranżują różnorodne i pełne ruchu zabawy. Są inteligentne, łatwo uczą się rozwiązywać zadania. Doświadczenie ich entuzjazmu motywuje ludzi do działania.
Alpakoterapia	Alpaka ma spokojną, łagodną naturę, delikatne usposobienie i jest niezwykle inteligentna. Alpaki nie boją się ludzi, ale są ciekawskie i uwielbiają towarzystwo. Obcowanie z alpakami uczy budowania relacji w klimacie spokoju oraz zaufania. Dotyk miękkiego futra uspokaja, zmniejsza poziom lęku i stresu.
Apiterapia (terapeutyczne działanie środowiska pszczół)	Bzyczenie pszczół i zapach dochodzący z ula może być niezwykle kojący. Powietrze z ula ma również uzdrawiające właściwości w przypadku grzybic jamy ustnej, zapalenia zatok, alergii na pyłki i różnych innych rodzajów alergii.

„ (...) Był u nas pan, którego głosu część osób nawet nie słyszała, bo był tak zamknięty w sobie, że właściwie do nikogo nie mówił, czasami jedynie odpowiedział „dzień dobry” itp. Na początku pobytu również nam trudno było nawiązać z nim relację. Milczał, na żadne zapytanie nie odpowiadał. Kiedyś prowadził własną firmę, ale wpadł w sytuację dla siebie trudną i to u nas przeszedł z popiołu z powrotem do życia. Tutaj jest symbolem przemiany. W jego przypadku to właśnie zwierzęta stały się przyczynkiem zmiany. Minęły 3-4 miesiące jak spotykaliśmy się z naszą grupą. Był taki moment, że siedział przy stole. A siedział zawsze w ten sam sposób: głowa opuszczona, ręce opuszczone. I wtedy nasze psy, które były blisko, podeszły do niego. Jeden podrzucił nosem jego rękę, drugi z drugiej strony zrobił to samo i on się wtedy ocknął i jego ręce opadły na psy. Zaczął je głaskać i pierwsze słowa, jakie usłyszeliśmy, to „ale fajnie”. I tak zostawiliśmy go na jakieś pół godziny. Później dawaliśmy mu różne zadania związane z opieką nad zwierzętami: pozwoliliśmy mu karmić psy, bawił się z nimi. Pan Jarek opowiadał o zwierzętach dzieciom i młodzieży, która nas odwiedzała w ramach wycieczek. Sytuacja z psami była jego momentem przełomu. Zaczął mówić do grup, potem przyjeżdżała telewizja, wypowiadał się w wywiadach. Zaszła w nim ogromna zmiana, która się utrzymała. Teraz jest to osoba w pełni funkcjonująca. Dobroczynne oddziaływanie zwierząt na osoby będące w jakiś sposób wykluczone, z problemami było już wielokrotnie naukowo udowodnione. Zwierzęta mają dobry wpływ na człowieka. Jesteśmy razem na tej planecie i powinniśmy to wykorzystywać. (...)”

Nie ma się co wahać,
wywiad z Arkadiuszem Pstrągiem właścicielem Toskanii Kociewskiej,
Przedsiębiorczość wiejska 3/2021,
Centrum Doradztwa Rolniczego w Krakowie, wrzesień 2021.
Cały wywiad tutaj https://cdr.gov.pl/images/Brwinow/wydawnictwa/Przedsiębiorczość_wiejska/Biuletyn_nr_3_2021.pdf

TERAPIA KULINARNA, inaczej *gastroterapia, terapia sztuką kulinarną* – wykorzystuje gotowanie i przetwarzanie żywności jako środek komunikacji i ekspresji. Zajęcia w kuchni i praca przy przetwarzaniu żywności pomagają podopiecznym rozwijać umiejętności niezbędne do samodzielnego i satysfakcjonującego życia.

W przypadku seniorów terapia kulinarna może być włączona do leczenia zaburzeń odżywiania, depresji i lęków oraz jako wdrożenie diety związanej z chorobą.

Przykładami terapii kulinarnej są:

- ♦ **zajęcia z gotowania** – uczą niezależności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb,
- ♦ **warsztaty kulinarne na temat stosowania diety** – są pomocne w profilaktyce zdrowia i zmianie nawyków żywieniowych, w czasie choroby wymagającej specjalnego odżywiania, w odchudzaniu.
- ♦ **praca na stanowisku związanym z przetwórstwem spożywczym** – usprawnia funkcjonowanie, może okazać się pomocna w zdobyciu zatrudnienia.

Stosowanie terapii kulinarnych prowadzi do poprawy umiejętności społecznych, równowagi i koordynacji, świadomości zmysłów, zdrowia fizycznego, zdolności do planowania i organizowania, umiejętności zarządzania czasem, pamięci, uwagi i skupienia oraz samooceny. Daje poczucie spełnienia, uwalnia od nudy i stresu oraz pozwala osiągać niezależność.



Wartość terapeutyczna gotowania i przetwarzania żywności

WARTOŚCI	CHARAKTERYSTYKA
Fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Gotowanie wymaga dobrego przepływu ruchów w ramionach, palcach, nadgarstkach, łokciach i szyi, jak również dobrej ogólnej równowagi. ♦ Wymagana jest odpowiednia siła mięśniowa w kończynach górnych do dzwigania, miksowania, krojenia i siekania. ♦ Świadomość sensoryczna jest ważna, biorąc pod uwagę bezpieczeństwo podczas używania gorących i ostrych przedmiotów.
Poznawcze	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Jedzenie ma wiele znaczeń kulturowych, społecznych i religijnych. ♦ Gotowanie zachęca do kreatywności. ♦ Gotowanie może dać ludziom nowe umiejętności, które mogą pomóc im wieść bardziej samodzielne i zdrowe życie.
Spoleczne	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Gotowanie integruje ludzi – przy okazji zakupów spożywczych, gotowania posiłków, pieczenia lub biesiadowania. ♦ Przyjemność wspólnego biesiadowania i zadowolenia z ugotowania zdrowego posiłku może zwiększyć pewność siebie.
Interpersonalne	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Przygotowanie jedzenia i gotowanie sprawia, że ludzie czują się dobrze ze sobą, ponieważ jest to dla nich forma troszczenia się o innych oraz umiejętność pozwalająca zadbać o własne zdrowie. ♦ Czynności gotowania są pomocne dla ludzi, którzy mają trudności ze skupianiem się na zadaniu i odczuwających satysfakcję z ukończenia zadania. ♦ Gotowanie jest motywujące, ponieważ w przypadku większości potraw istnieje poczucie natychmiastowego samozadowolenia. ♦ Gotowanie pomaga ludziom odkryć zdrowe przyjemności i hobby.

ARTETERAPIA, inaczej terapia poprzez sztukę: muzykę, plastykę, taniec, teatr, rzeźbę – jest formą terapii ekspresyjnej, która wykorzystuje proces twórczy do poprawy samopoczucia fizycznego, umysłowego i emocjonalnego. W terapii seniorów arteterapia jest doskonałym sposobem na usprawnianie intelektualne oraz fizyczne i pomaga zapobiegać chorobom typowym dla podeszłego wieku.

W zależności od rodzaju użytej sztuki wyróżnia się następujące rodzaje arteterapii:

- ♦ **PLASTYKOTERAPIA** – wykorzystuje techniki plastyczne: rysowanie, malowanie, szkicowanie, kolorowanie, modelowanie w masach plastycznych, dając możliwość formułowania wypowiedzi w sposób niewerbalny,
- ♦ **CHOREOTERAPIA**, inaczej terapia tańcem, terapia ruchem – ćwiczenia, w których ruch w rytm muzyki i taniec są wykorzystywane do wyrażania uczuć i doświadczeń oraz radzenia sobie z nimi,
- ♦ **MUZYKOTERAPIA** – oddziałuje dźwiękami do wyzwalania przeżyć i emocji,
- ♦ **BIBLIOTERAPIA**, inaczej terapia przez literaturę – ukierunkowane czytanie i omawianie książek jako wartościowe spędzanie wolnego czasu, pogłębianie wrażliwości, rozwijanie wyobraźni oraz wsparcie w rozwiązywaniu problemów,
- ♦ **FILMOTERAPIA** – ukierunkowane oglądanie i dyskusowanie o filmach, jako forma spędzania wolnego czasu lub rozwiązywania swoich problemów w ramach psychoterapii,
- ♦ **FOTOGRAFOTERAPIA** – działania, w których zdjęcia służą jako katalizator wspomnień i głęboko zakorzenionych emocji
- ♦ **CHROMOTERAPIA** – przebywanie w otoczeniu bogactwa kolorów, wykonywanie prac plastycznych przy użyciu kolorowych kredek czy farb.

Terapia przez sztukę pełni funkcje:

- ♦ **naprawcze**: odzyskanie psychicznej równowagi, uwolnienie frustracji, redukcja lęków, leczenie depresji, ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi, budowanie pozytywnego nastawienia do świata, zmniejszanie agresji, podwyższenie samooceny, itp.,
- ♦ **edukacyjne**: wzbogacanie własnego życia wewnętrznego, zdobywanie nowych umiejętności i poszerzanie wiedzy,
- ♦ **rekreacyjne**: zajęcia z terapii sztuką mogą być doskonałym sposobem spędzania wolnego czasu i formą relaksu.

Przeгляд zajęć arteterapeutycznych specyficznych dla gospodarstwa wiejskiego

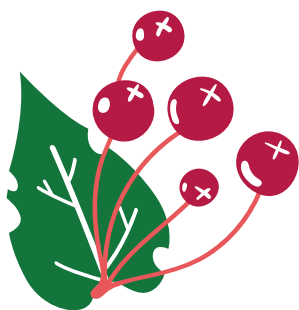
MATERIA	MOŻLIWE ZAJĘCIA I WYTWORY
Tkanina	kilimy, dywany, pasiaki, hafty i koronki, stroje ludowe
Wiklina/słoma	plecione kosze, meble, siła, kapelusze, maty, zabawki i ozdoby
Drewno	wykonywanie zabawek, renowacja mebli, rzeźba, świątki ludowe, ramy do obrazów, przedmioty domowego użytku, np. łyżki, mątewki, kubki
Glina	wykonywanie naczyń, doniczek, płytek i figurek
Skóra	torby, paski, sakwy, uprząż, wyroby regionalne, np. kierzce góralskie
Wełna	gręplowanie, przędzenie, filcowanie, dzierganie na drutach, szydełkowanie
Kwiaty / zioła	wykonywanie bukietów, kompozycji roślinnych, palm wielkanocnych, suchych bukietów, woreczków zapachowych, zielników
Papier	wycinanki (np. kurpiowska czy łowicka), kwiaty z bibuły, ozdoby choinkowe
Farby	stosowanie różnych technik malarskich do malowania na płótnie, szkłe, tkaninie, papierze, pisanie ikon, ozdabianie mebli i domów (np. Żalipie)
Głos	emisja głosu, nauka techniki śpiewu ludowego, pieśni tradycyjne, przyśpiewki ludowe, udział w amatorskich teatrach wiejskich
Muzyka	poznawanie instrumentów ludowych, nauka gry na instrumentach, wspólne muzykowanie, muzyka etno, kapele wiejskie
Taniec	ćwiczenie umiejętności tanecznych, różnorodność tańców regionalnych, zespoły ludowe

ERGOTERAPIA, inaczej terapia poprzez pracę – jest formą rehabilitacji zawodowej poprzez wykonywanie pracy. Wykorzystuje wiele różnych działań, w tym wszystkie rodzaje rzemiosła, ginące zawody, a także inne formy terapii zajęciowej.

Przysposobienie osób dysfunkcyjnych do samodzielności i zatrudnienia odbywa się na ogół w ramach Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Zakładach Aktywności Zawodowej. Z perspektywy osób starszych ergoterapia może mieć znaczenie usprawniające po przebytej chorobie, np. po udarze, po wypadkach, dla osób z wczesną demencją i w każdym przypadku incydentalnego wykluczenia z dotychczasowej rutyny życia. Ergoterapia wspiera samorozwój, samodzielność w życiu, radzenie sobie z codziennymi zadaniami oraz poprawia sprawność fizyczną oraz asertywność.

Terapia poprzez pracę:

- ♦ poprawia zdolności do wykonywania codziennych czynności i życiowej zaradności za pomocą różnych technik terapii zajęciowej,
- ♦ przygotowuje do życia w środowisku społecznym, w szczególności poprzez rozwój umiejętności planowania, komunikowania się oraz podejmowania decyzji,
- ♦ rozwija specjalistyczne umiejętności zawodowe, umożliwiające zatrudnienie.



Rzemiosło wiejskie wykorzystywane w ergoterapii

AKTYWNOŚĆ	ZAKRES I ZAPOTRZEBOWANIE
Bednarstwo	Produkcja drewnianych naczyń z wykorzystaniem techniki klepkowej z drewna sosny, świerku, olchy, lipy: beczek, kadzi, cebrów, maselnic, dzież i łopat do chleba, konewek, wiader, kubków. Obecnie popyt na te przedmioty jest związany z rosnącą popularnością produktów <i>hand-made</i> oraz żywności w stylu <i>slow-food</i> wytwarzanej i przechowywanej w tradycyjny sposób, np. kiszanie kapusty i ogórków, dojrzewanie wina, zakwas do chleba.
Hafciarstwo	Dekorowanie tkanin lub innych materiałów za pomocą igły i nici lub przędzy. Do haftu można dodawać inne materiały, takie jak perły, korale, piórka i cekiny. Modne dziś są haftowane czapki, kapelusze, płaszcze, koce, sukienki, koszule, jeans.
Zabawkarstwo	Produkcja zabawek z drewna czy tkanin według tradycyjnych wzorów. Dawniej były one sprzedawane na targach, dziś są to regionalne atrakcje turystyczne, a nowe wzory są wykorzystywane w produkcji modnych zabawek ekologicznych.
Garncarstwo	Tworzenie ceramicznych naczyń i przedmiotów codziennego użytku z naturalnej gliny. Praca składa się z następujących etapów: pozyskiwanie i przygotowanie gliny, formułowanie na kole garncarskim, modelowanie, wygładzanie i dekorowanie przedmiotu, suszenie i wypalanie w piecu w temperaturze około 1000°C. Naczynia mogą być pokryte kolorową glazurą. Produkty garncarskie mają szeroki zakres zastosowań w gospodarstwie domowym, ogrodnictwie i budownictwie.
Rymarstwo	Wytwarzanie konnych siodeł, uprzęży, akcesoriów jeździeckich i skórzanych pasów. Tradycyjnie produkty były szyte ręcznie ze skóry, a następnie wykańczane okuciami metalowymi. Prace wykonywane są najczęściej ręcznie lub częściowo przy wykorzystaniu maszyny do szycia. Obecnie popyt na nie związany jest z turystyką jeździecką i jeździectwem.
Wikliniarstwo	Przetwórstwo z wikliny, wyplatanie przedmiotów dekoracyjnych i użytkowych z wikliny: kosze, naczynia, meble, szczególnie meble ogrodowe i plażowe, płoty i ścianki. Praca składa się z następujących etapów: zbiór i selekcja wikliny, namaczanie, ręczne wyplatanie formy z wikliny. Istnieje zainteresowanie nowoczesnym wzornictwem funkcjonalnych form koszykarskich.
Tkactwo	Metoda produkcji wyrobów włókienniczych, w którym dwa odrębne rodzaje nici są wplatane prostopadłe w celu uzyskania tkaniny. Tkactwo wymaga krosna, które było dawniej nieodzowne w każdym domu do wykonywania materiału na ubranie, sukna i samodziału. Dzisiaj jest wykorzystywane głównie do produkcji tradycyjnych kilimów i dywanów w związku z modą na styl wiejski i rozwojem agroturystyki.

„ (...) Prowadzi Pani również zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, czy osobom starszym trzeba mówić o ziołach? Wydawało by się, że wyrosli oni „w zgodzie z naturą”. Dla studentów UTW jest to swoisty powrót do korzeni i umocnienie przekonania o wartości wiedzy nabytej w sposób naturalny dla ich pokolenia. Po latach kryzysu zachwyty dobrobytem wyparł tę wiedzę z użytku. Ale teraz, kiedy jest więcej czasu, miło ją odświeżyć i wymienić doświadczenia. Jest też okazja do przekazania tego dziedzictwa wnukom. Niektórzy znają raptem parę zastosowań ziół i pragną poszerzyć tę wiedzę. Nauka identyfikacji roślin zielarskich oparta na spacerach i obserwacji to znakomita rekreacja i ruch na świeżym powietrzu. (...)”

Niewiele jest takich miejsc,
wywiad z Anną Julią Gas z gospodarstwa agroturystycznego Łopusze, Przedsiębiorczość wiejska 1/2022,
Centrum Doradztwa Rolniczego w Krakowie, marzec 2022.
Cały wywiad tutaj https://cdr.gov.pl/images/Brwinow/wydawnictwa/Przedsiębiorczosc_wiejska/Biuletyn_nr_1_2022.pdf



Pojęcie aktywnego starzenia wprowadziła Światowa Organizacja Zdrowia w odpowiedzi na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństw. Koncepcja zakłada utrzymanie poprzez działania profilaktyczne i aktywność:

- ♦ jak najlepszej kondycji zdrowotnej seniorów,
- ♦ jak najdłuższej samodzielności seniorów,
- ♦ jak największej produktywności seniorów (praca lub zaangażowanie we wspólnotę lokalną).

Bycie aktywnym, niezależnym i potrzebnym jest ważne na każdym etapie życia, jednak w sposób szczególny dotyczy osób starszych. Dlatego tak potrzebne jest, aby w środowiskach lokalnych funkcjonowały instytucje, które w sposób zorganizowany zapewnią seniorom różne formy spędzania czasu wolnego.

W Polsce na terenach wiejskich rolę tę spełniają:

Klub seniora

Są to grupy nieformalne, tworzone i prowadzone przez samych seniorów przy organizacjach pozarządowych, ośrodkach pomocy społecznej, ośrodkach kultury, parafiach. Ideą klubu jest integracja i wsparcie aktywności osób starszych, a przede wszystkim zapewnienie spędzenia czasu w miłej at-

mosferze i towarzystwie w pobliżu miejsca zamieszkania.

Klub „Senior+”

Ma formę klubu samopomocy. Jego działalność polega na motywowaniu seniorów do działań na rzecz samopomocy i działań wolontarystycznych na rzecz innych. Klub powinien zapewniać tygodniowo co najmniej 20-godzinną ofertę usług. Klub „Senior+” we współpracy z innymi instytucjami i organizacjami może rozszerzyć ofertę na usługi świadczone poza swoją siedzibą. Inicjatywa realizowana przez gminy w ramach rządowego Programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025.

Dzienny dom „Senior+”

Działa jako dzienny dom pomocy. Jego działalność polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielanie pomocy w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu minimum jednego posiłku, w szczególności gorącego oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb seniorów. Dzienny dom „Senior+” powinien zapewniać co najmniej 8-godzinną ofertę usług w dniach od poniedziałku do piątku (40 godzin tygodniowo). Inicjatywa realizowana przez gminy w ramach rządowego Programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025.

Uniwersytet trzeciego wieku

Placówka dydaktyczna dla osób w wieku poprodukcyjnym, zwanym trzecim wiekiem. Ich celem jest zaspokojenie potrzeby samokształcenia, poznawania świata, wypełnienia wolnego czasu, utrzymywania więzi towarzyskich i realizacji marzeń, które wcześniej były nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

W koncepcję aktywnego starzenia dobrze wpisują się terapie rolnicze i animacje czasu wolnego seniorów oparte o wartości wiejskie świadczone w gospodarstwach rolnych.

Gospodarstwo opiekuńcze

Świadczona w gospodarstwie rolnym usługa w zakresie opieki dziennej i/lub integracji społecznej na rzecz osób i rodzin w celu poprawienia ich funkcjonowania. Obejmuje obowiązkowo usługi w zakresie:

- ◆ agroturystyki,
- ◆ zajęć grupowych dla uczestników,
- ◆ pomocy w załatwianiu codziennych spraw uczestników,
- ◆ pomocy w czynnościach higienicznych,
- ◆ podawania posiłków i napojów uczestnikom.

Podopieczni gospodarstw opiekuńczych to osoby potrzebujące wsparcia: seniorzy, osoby z dysfunkcjami, zmagające się z uzależnieniami, bezrobotni czy tzw. trudna młodzież.⁷

⁷ O ostatecznym kształcie prawnym tego modelu opieki zdecydował międzyresortowy Zespół do spraw wdrożenia modelu gospodarstwa opiekuńczego działający w oparciu o Zarządzenie Nr 30 Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 28 czerwca 2021 r.

⁸ www.zagrodaedukacyjna.pl

Zagroda Edukacyjna

Zastrzeżony znak towarowy dla gospodarstw łączących działalność rolniczą z profesjonalnymi usługami edukacyjnymi w celu przybliżenia wiedzy o pochodzeniu żywności i zapewnienia kontaktu z naturalnym wiejskim otoczeniem. Szeroka oferta zajęć w zagrodach edukacyjnych jest dostępna także dla osób dorosłych. Wybrane zagrody specjalizują się w aktywnościach o charakterze terapeutycznym w kontakcie ze zwierzętami.⁸

Gospodarstwo agroturystyczne

Forma turystyki wiejskiej obejmująca pobyty u rodzin rolniczych oraz zróżnicowane możliwości rekreacji prowadzone w oparciu o zasoby gospodarstw rolnych i specyficzne walory obszarów wiejskich. Wybrane gospodarstwa agroturystyczne specjalizują się w organizowaniu pobytów dla seniorów. W ofercie znajdują się także gospodarstwa przyjazne osobom niepełnosprawnym.

Pobyty i zajęcia w gospodarstwach rolnych są skutecznymi działaniami z zakresu profilaktyki zdrowotnej i odciążającymi służby publiczne. Aktywizacja seniorów i podtrzymywanie ich w dobrym zdrowiu w gospodarstwach wiejskich może mieć ogromny wkład w przeciwdziałanie negatywnym skutkom starzenia się społeczeństwa.

TRZY KLUCZOWE ELEMENTY TERAPII I AKTYWIZACJI SENIORÓW

1) Nie traktuj seniorów jak dzieci!

Seniorzy mają swoje poglądy, doświadczenia, zainteresowania i preferencje. Terapię należy dobierać do ich potrzeb i oczekiwań, uwzględniając:

- ◆ wiek
- ◆ poziom intelektualny
- ◆ sprawność
- ◆ możliwości
- ◆ sytuację społeczną
- ◆ ...

2) Wyttumacz seniorom czemu służy dana aktywność!

Seniorzy, odmiennie niż dzieci, potrzebują wiedzieć, co dane działanie im daje i po co go wykonują. Należy przed podjęciem zadania wytłumaczyć, na czym polega zadanie i podać cel, np. wykonujemy daną czynność by:

- ◆ poprawić koncentrację
- ◆ polepszyć pamięć
- ◆ pobudzić kreatywność
- ◆ usprawnić motorykę
- ◆ ...

3) Zaangażuj się!

Terapia osób starszych ma być świadomym działaniem podejmowanym, by pomagać i wspierać. Osoba prowadząca zajęcia przenosi swoją energię, chęci i motywacje na podopiecznych. Zaangażowanie jest kluczem do osiągnięcia celu terapii.

Opracowanie na podstawie:

Małgorzata Kospin, Trzy rzeczy, które musisz wiedzieć o terapii seniorów,

<https://www.youtube.com/watch?v=d1ttOtUqnJI>



GROWID

Jesień życia w rytmie natury

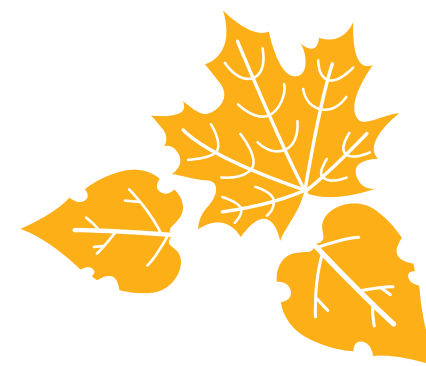
GOSPODARSTWA
OPIEKUŃCZE



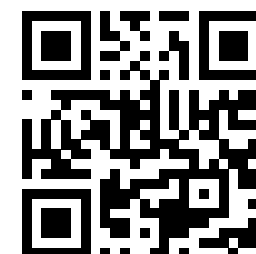


Tytuł: Terapie rolnicze i aktywizacja seniorów na obszarach wiejskich
Opracowanie: Elżbieta Kmita-Dziasek
Korekta językowa: Magdalena Hojniak
Grafika, Edycja i skład Bespoke Sp. z o.o., ul. Goplańska 6A, 02-954 Warszawa
Wydawca: Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Krakowie
Kraków 2022

Projekt współfinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju
w ramach strategicznego programu badań naukowych
i prac rozwojowych „Społeczny i gospodarczy rozwój Polski
w warunkach globalizujących się rynków” GOSPOSTRATEG.



ZESKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



growid.pl



GROWID