



schválila nášmu zariadeniu

ŽIADOSŤ O GRANT *Zelené oči*

Názov projektu: ZELENÁ TERASA PRE SENIOROV

Výška príspevku: 2 000,00 EUR

Žiadateľ: Zariadenie pre seniorov Dubina, m. r. o.

Sídlo: Pod hájom 1291/119, 018 41 Dubnica nad Váhom

Stav terasy pred realizáciou projektu:

Terasa sa nachádza medzi dvoma budovami (pavilónmi) zariadenia pre seniorov. Každá budova má samostatný vchod na terasu. Vstupy sú bezbariérové, čiže sú prístupné pre všetkých klientov z oboch pavilónov. Využívajú ju nielen mobilní, ale aj imobilní seniori rôznych vekových skupín. Aj napriek tomu, že terasa je priestranná, slnečná, s krásnym výhľadom na okolie je neútulná. Pôsobí chladne, pochmúrne, nie je na nej žiadna zeleň. Počas pandémie v súvislosti s ochorením COVID-19 bola jedným z mála miest, kde mohli seniori tráviť čas na čerstvom vzduchu. Na terase sa dalo doteraz iba sedieť alebo chodiť v rámci vymedzeného priestoru. A to je dosť málo na jej využitie. Preto sme sa rozhodli o jej zmenu, samozrejme s ohľadom na potreby našich klientov. Cieľom je zrealizovať „zelenú záhradu“ pre seniorov, v ktorej budú vyvýšené záhony, plné liečivých bylín, vypestovanej zeleniny, či okrasných kvitnúcich alebo zelených drevín. Chceme ju špeciálne navrhnuť tak, aby vyhovovala fyzickým, psychologickým, spoločenským a duchovným potrebám seniorov, ako aj ich opatrovateľom, rodinným príslušníkom a priateľom. Terasa im tak ponúkne všetky prvky, ktoré potešia ich zmysly. Môžu privoňať ku kvitnúcim kvetom, voňavým bylinkám, vidieť ich nádherné živé farby, cítiť slnko, vietor, počúvať bzukot včiel a dokonca ochutnať aj to, čo si sami vypestovali.

Grantový program „**Zelené oči**“ predstavuje pre naše zariadenie veľkú výzvu, pretože aj seniori sú príkladom toho, že aj ľudia vo vyššom veku môžu mať záujem o **environmentálnu výchovu**. Svojimi aktivitami a činnosťami môžu chrániť i zlepšovať stav životného prostredia. Uvedomujú si svoju závislosť na prostredí a prírode. Prežitie človeka a zachovanie kvality života ľudí závisí od udržateľného vzťahu k prostrediu, ktoré je obmedzené svojimi zdrojmi a kvalitou jednotlivých zložiek (pôda, voda, ovzdušie, biodiverzita). Preto každý z nás sa musí snažiť chrániť životné prostredie. A seniori nie sú žiadnou výnimkou.

Pohľad na terasu pred realizáciou projektu:



Po zrealizovaní projektu by mala byť vytvorená:

- ✓ „Zelená liečivá záhrada“ na terase zariadenia pre seniorov, ktorá bude vyhovovať fyzickým, psychologickým, spoločenským a duchovným potrebám seniorov, ako aj ich opatrovateľom, rodinným príslušníkom a priateľom.
- ✓ „Zelená liečivá záhrada“ tvorená vyvýšenými záhonmi liečivých bylín, vypestovanej zeleniny, kvetov, okrasných kvitnúcich a zelených drevín.
- ✓ Efektívnejšia starostlivosť o seniorov postavená na troch základných pilieroch: sociálna starostlivosť, zdravotná starostlivosť a sociálna rehabilitácia.
- ✓ „Zelená záhrada“, ktorá bude podporovať rôzne druhy terapií s klientmi (ergoterapia, aromaterapia, biblioterapia, helioterapia a relaxácia).
- ✓ Ergoterapia – terapia prácou pri vyvýšených záhonoch, ktoré umožní venovať sa pestovaniu rastlín nielen mobilným ale aj imobilným seniorom (v sede alebo priamo z invalidného vozíka).
- ✓ Aromaterapia - aróma zelených rastlín a bylín a ich priaznivé účinky na celkové zdravie seniorov.
- ✓ Biblioterapia - čítanie novín, časopisov alebo kníh.
- ✓ Helioterapia – liečenie slnečnými lúčmi.
- ✓ Relaxácia, vytváranie vzájomných spoločenských kontaktov a ich upevňovanie.

Význam pre seniorov:

Práca a oddych v záhrade neposkytujú priestor len na komunikáciu s inými, ale aj možnosť uvažovať o sebe samom. Záhrada môže byť pre nás ako naše dieťa. Staráme sa o jednotlivé semenka, zalievame ich, zbierame úrodu a všetko to robíme s láskou podobnou tej rodičovskej. Na našej zelenej terase môžeme vyskúšať tzv. kúpanie v zeleni, ktoré výborne zachytáva zážitok z ponorenia sa do zelene. Akýkoľvek pobyt na čerstvom vzduchu, v prostredí kvetov, bylín a drevín má blahodarné účinky. Je spájaný s lepším a rýchlejšim zotavovaním sa po operáciách, menšou úzkosťou a depresiou, lepším zvládaním stresu a mnohými ďalšími benefitmi. Záhrada môže byť pre nás chráneným miestom, kde si uvedomíme, kto sme a kde sme a sme za to aj vďační. Môžeme tu počúvať hudbu, čítať obľúbenú knihu, cítiť príjemnú vôňu bylín, kvetov, zeleniny. Záhrada je miestom, ktoré prináša tie najzdravšie a najčerstvejšie potraviny. Čiže, záhradníčenie a kontakt s prírodou majú na naše zdravie pozitívny vplyv. Na fyzické zdravie, pretože sme vonku a pohybujeme sa na čerstvom vzduchu. Zároveň má konkrétny prínos aj pre naše duševné zdravie. Záhradníčenie ako terapia sa používa už od roku 1800. Ľudia vždy trpeli stresom, depresiou a nedostatkom sebadôvery. Pri starnutí tieto pocity zostávajú s nami. S trochou šťastia sa ich naučíme lepšie ovládať, ale všetci môžeme prijať pomocnú ruku, pokiaľ ide o našu pohodu. Vytvorená informačno-vzdelávacia tabuľa bude informovať o rôznych spôsoboch pestovania zeleniny a bylín vo vyvýšených záhonoch, starostlivosti o kvitnúce kvety a okrasné dreviny, a samozrejme aj rôzne praktické rady a tipy skúsených záhradkárov – našich seniorov.