

DOBROBITI VRTLARENJA ZA RANJIVE SKUPINE



ZELENI
BIZZ



Vrtlarenje je jednostavna, ali izuzetno snažna aktivnost koja ranjivim skupinama građana – osobama s intelektualnim teškoćama, beskućnicima i osobama starije životne dobi – pruža priliku za **poboljšanje zdravlja, jačanje samopouzdanja i veću uključenost u zajednicu**. U uređenom i podržavajućem vrtnom okruženju sudionici ne dobivaju samo **plodove rada**, nego i **osjećaj smisla, pripadnosti i osobnog doprinosa**.

Kod osoba starije životne dobi vrt postaje siguran prostor za kretanje, druženje i očuvanje zdravlja. Redovita briga o biljkama potiče blagu, kontinuiranu tjelesnu aktivnost, što može pridonijeti smanjenju rizika od osteoporoze, nekih kroničnih bolesti i depresije. Istovremeno, svježe i organski uzgojeno voće i povrće iz vlastitog vrta potiču zdraviju prehranu, što je posebno važno zbog promjena u metabolizmu i nutritivnim potrebama u starijoj dobi. Sudjelovanje u vrtnim aktivnostima mentalno stimulira, potiče kreativnost i može pridonijeti očuvanju kognitivnih funkcija te smanjenju rizika od demencije. Vrtlarske grupe i zajednički rad u vrtu otvaraju prostor za nova poznanstva i redovito druženje, čime se ublažava usamljenost i jača osjećaj uključenosti u zajednicu.

Za beskućnike vrtlarenje je često prvi **korak prema oporavku, osjećaju sigurnosti i ponovnom izgrađivanju vlastitog identiteta**. Život u beskućništvu prati visoka razina tjeskobe, depresije, društvene isključenosti i stigme, a sudjelovanje u vrtnim programima pokazalo se kao **snažan izvor emocionalne stabilnosti, smanjenja stresa i negativnih emocija te jačanja osjećaja samoostvarenja**. Beskućnici uključeni u vrtne programe svoj su rad u vrtu opisivali kao opuštajući, terapijski, kao predah od teške svakodnevice i nešto čemu se mogu radovati, uz smanjenje simptoma depresije i beznađa. Mali uspjesi u vrtu – od sijanja do berbe – pomažu povratiti samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti, jer osoba više nije definirana isključivo beskućništvom nego i ulogom vrtlara, člana grupe i aktivnog sudionika. Zajednički rad na gredicama **potiče socijalne vještine, otvara prostor za nove kontakte i stvara povezaniju zajednicu** unutar prihvatilišta ili programa podrške.

Za djecu i odrasle s intelektualnim teškoćama vrt je **živa „učionica na otvorenom“** u kojoj se istovremeno **uče životne, socijalne i radne vještine**. Kroz ponavljajuće, strukturirane aktivnosti (sijanje, zalijevanje, plijevljenje, berba) razvija se **osjećaj odgovornosti, samokontrola i veća kontrola**

nad vlastitim okruženjem. Vrt potiče i povučene osobe na aktivnost, a djeluje umirujuće na one s povećanom razinom napetosti ili hiperaktivnosti. Bogata senzorna stimulacija – dodir različitih tekstura, mirisi biljaka, zvukovi ptica i vodenih elemenata, promjena godišnjih doba – **podržava razvoj koordinacije, ravnoteže, pažnje i učenja kroz iskustvo**, što je posebno korisno osobama s teškoćama u senzornoj integraciji i autizmom. Boravak u vrtu **smanjuje razinu stresa i osjećaj ljutnje, potiče pozitivne emocije, znatiželju i opažanje okoline te pridonosi očuvanju mentalnog zdravlja.** Sudjelovanje u školskim ili zajedničkim vrtnim grupama **jača osjećaj zajedništva, omogućuje učenje socijalnih vještina** u stvarnom kontekstu i doprinosi boljoj pripremi za samostalniji život i, kod dijela osoba, za uključivanje u radne aktivnosti.

Za sve ranjive skupine zajednički je važan još jedan aspekt: vrtlarenje **potiče zdravije prehrambene navike i veću svjesnost o porijeklu i nutritivnoj vrijednosti hrane.** Sudionici programa imaju priliku sudjelovati u cijelom procesu – od sjemena do tanjura – što jača **osjećaj kontrole nad vlastitim životom, potiče donošenje zdravijih odluka i otvara prostor za razgovor o održivoj prehrani i brizi za okoliš.**

Vrt tako postaje mjesto susreta, učenja i oporavka – siguran, inkluzivan prostor koji ranjivim skupinama građana nudi priliku da se osjećaju viđeno, korisno i povezano s drugima.

Suradnja s nama je prirodna.

