



# MeTURA

Nazaj h koreninam

**PROJEKTNI  
PARTNERJI**



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSS  
EDUCATION CENTRE GEOSS



**Izobraževalni center Geoss** (koordinator)  
[www.ic-geoss.si](http://www.ic-geoss.si)



**Združenje invalidov Karlovške županije**  
[www.uosikazu.hr](http://www.uosikazu.hr)



**Danilo Dolci**  
[www.en.danilodolci.org](http://www.en.danilodolci.org)



**Zveza Sožitje**  
[www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si)



**Thrive**  
[www.thrive.org.uk](http://www.thrive.org.uk)

# **DRUŽINSKO IZOBRAŽEVANJE METURA**

## **- NAZAJ H KORENINAM,**

terapevtsko družinsko vrtnarjenje in  
terapevtsko družinsko kuhanje za samostojnejše  
življenje odraslih družinskih članov  
z motnjami v duševnem razvoju

ANDRAGOŠKI PRIROČNIK  
ZA IZVAJANJE  
DRUŽINSKEGA IZOBRAŽEVANJA  
METURA - NAZAJ H KORENINAM

Spletna stran projekta:  
**[www.erasmus-metura.eu](http://www.erasmus-metura.eu)**

Uredniki:  
**Tjaša Dragoš**  
**Sandra Katić**

Avtorji:

**Tjaša Dragoš, Sandra Katić,**  
Izobraževalni Center Geoss  
**Mateja Turk, Jasmina Kebe,**  
Zveza Sožitje  
**Gordana Jurčević, Ivana Mastelić Ivić,**  
**Paulina Šepac, Mario Žeger,**  
Združenje invalidov Karlovske županije  
**Mark Emery, Damien Newman,**  
Thrive  
**Giovanni Lo Biundo,**  
CSC Danilo Dolci

Založnik:

Izobraževalni center Geoss d.o.o., Litija,  
avgust 2021  
ic-geoss.si

Vse pravice pridržane.

Vsebino publikacije je mogoče prosto uporabljati in reproducirati v izobraževalne in druge nekomercialne namene, pod pogojem, da se sklicuje na projekt Erasmus + MeTURA: Družinsko izobraževanje MeTURA – Nazaj h koreninam, terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko kuhanje za samostojnejše življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju Erasmus+, KA2 sodelovanje za inovacije in izmenjavo dobrih praks, strateško partnerstvo  
Projektna številka: 2018-1-SI01-KA204-047051  
Za več informacij obiščite:  
[www.erasmus-metura.eu](http://www.erasmus-metura.eu)



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

Podpora Evropske komisije pri izdelavi te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki odraža samo stališča avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

## **VSEBINA**

- 2** UVOD
- 4** O PROJEKTU
- 6** O PROJEKTNIH PARTNERJIH
- 8** PARTNERJI O PROJEKTU
- 14** KONCEPT »DRUŽINSKEGA IZOBRAŽEVANJA«
- 16** TERAPEVTSKO VRTNARJENJE
- 20** TERAPEVTSKO KUHANJE
- 24** UČENJE OSNOVNIH VEŠČIN IN ZNANJ PREKO VRTNARJENJA IN KUHANJA
- 26** KOMPETENCE DOBREGA MENTORJA
- 30** METURA TESTNE DELAVNICE
- 32** ZAHVALE



»Projekt  
MeTURA mi je zelo  
všeč, rada vrtnarim tudi doma.  
Imam velik vrt, visoko vrtno gredo in  
zeliščni vrt. Pri projektu mi je všeč, da lahko  
sodelujejo različni uporabniki, ki se bodo naučili  
veliko novega o tem, kako saditi semena, kako  
gojiti rastline, jih zalivati, nabirati pridelke, čistiti in  
uporabljati zelenjavo v kuhinji. Najbolj mi je všeč, da  
lahko vse naredijo sami, od sejanja do priprave jedi.  
To lahko vidimo tudi na njihovih izrazih, ko pridemo  
do končnega rezultata in so vsi zadovoljni. Radi  
sodelujemo pri tovrstnih projektih, ki vse nas  
nekaj naučijo, tako uporabnike kot mentorje.«

Sonja Firm, mentor

# Uvod

Pred dnevi sem se sprehajala po svojem kraju, ko sem izza vogala zaslišala vesele glasove. To me je spodbudilo, da raziščem, kaj se dogaja. Ko sem se približala, sem zagledala skupino ljudi, ki veselo skrbi za lepo urejeno visoko vrtno gredo. Radovedna, kot sem, sem jih vprašala, kaj se dogaja. Eden od članov je spregovoril in razložil, da imajo vsi motnje v duševnem razvoju in da so del nečesa, kar se imenuje projekt MeTURA. V našem kratkem pogovoru je pojasnil, da projekt združuje družinsko terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje. Rekel je, da je vrtnarjenje odlično, kuhanje pa super. Nato me je povabil na kosilo, ki sta ga s prijatelji nameravala pripraviti kasneje tistega dne. Kako čudovit projekt, sem si mislila. Vsi so videti zelo srečni, pozorni in ponosni na svoje cvetje in zelenjavo. In tudi moja soseska je zaradi njihovega trdega dela bolj zelena in lepša. Zakaj pa MeTURA? Sem se vprašala. Od kod to ime? No, to je bilo eno vprašanj, ki sem ga lahko postavila na kosilu, na katerega so me tako prijazno povabili. Če imate tudi sami vprašanja o projektu, dragi bralci, verjamem, da so vsi odgovori v tem čudovitem priročniku, ki ga boste prebrali.



# O projektu

**PROGRAM:**

Erasmus+, KA2 sodelovanje za inovacije in izmenjavo dobrih praks, strateško partnerstvo

**IME PROJEKTA:**

Družinsko izobraževanje MeTURA – Nazaj h koreninam, terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko kuhanje za samostojnejše življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju

**AKRONIM:**

MeTURA – Nazaj h koreninam

**TRAJANJE:**

1. 10. 2018 – 31. 8. 2021 (35 mesecev)

**PROJEKTNA ŠTEVILKA:**

2018-1-SI01-KA204-047051





*»Delavnice so mi bile zelo všeč, saj sem rada v kuhinji in tega sem zelo vesela. Najbolj mi je bilo všeč vrtnarjenje, ki me sprošča in veseli.«*

*Mateja, uporabnica VDC Zasavje, enota Litija*



Metura poimenuje edinstvenega metulja. Je črno-rumene barve, bolj dlakav kot večina, v naravi pa ga je težko opaziti. Metulji simbolizirajo preobrazbo oziroma dolgo in zdravo življenje, zato je bil izbran za simbol projekta MeTURA - Nazaj h koreninam. Projekt je namenjen predvsem odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju (ODČMDR) in njihovim družinam za katere raziskuje nove inovativne možnosti vseživljenjskega učenja.

Partnerji v projektu so Izobraževalni center Geoss (Slovenija), CSC Danilo Dolci (Italija), Zveza Sožitje (Slovenija), Združenje invalidov Karlovske županije (Hrvaška) in Thrive (Združeno kraljestvo). Združili so svojo strokovnost, znanje na področju vseživljenjskega učenja in na področju dela z osebami z motnjami v duševnem razvoju ter razvili metodologijo in andragoški material za izvajanje družinsko vodenih aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja.

Cilj projekta je izboljšati kakovost življenja ODČMDR z vključevanjem v dejavnosti vseživljenjskega učenja. Kot kažejo raziskave, večina odraslih z motnjami v duševnem razvoju živi doma s svojimi družinami in prav tem družinam bi koristilo, če bi bile vključene v aktivnosti vseživljenjskega učenja, prilagojene njihovim potrebam. V okviru projekta smo se osredotočili na vrtnarjenje in kuhanje, saj gre za dejavnosti, ki zadovoljujejo osnovne človekove potrebe (prehrana) in pri katerih, mnogi od nas, sodelujemo vsak dan. Z izvajanjem teh dejavnosti kot dela vodenega procesa in z vnaprej določenimi cilji lahko dosežemo rezultate, ki pozitivno vplivajo na večjo neodvisnost ljudi z motnjami v duševnem razvoju in pridobivanje ključnih kompetenc, osnovnih znanj in veščin. Te dejavnosti so opisane kot terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje.

Projekt se je začel z izvajanjem raziskav za ugotavljanje potreb ciljnih skupin. Na podlagi rezultatov je bila razvita metodologija MeTURA - Nazaj h koreninam za družine z odraslim članom z motnjami v duševnem razvoju, skupaj z andragoškim gradivom, ki ponuja praktične nasvete ter delovne liste za izvajanje terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja. Rezultati so bili predstavljeni na nacionalnih konferencah, ki so bile organizirane v vseh partnerskih državah, pa tudi na nacionalnih testnih delavnicah.

# O projektnih partnerjih

## **IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSS (KOORDINATOR)**

Izobraževalni center Geoss d. o. o., Litija, Slovenija je ustanova za izobraževanje odraslih, ki izvaja tako formalne kot neformalne programe za odrasle ter različne nacionalne in mednarodne projekte. Cilji organizacije so: izboljšanje učnih rezultatov s kakovostnim procesom poučevanja in učenja, usposabljanje in vključevanje mentorjev in učiteljev k inovativnemu in celostnemu pristopu k učenju, opolnomočenje in povečanje samozavesti udeležencev v procesu izobraževanja odraslih, povečati enakopravnost in vključenost za vse ranljive družbene skupine z manj priložnostmi.

## **ZDRUŽENJE INVALIDOV KARLOVŠKE ŽUPANIJE**

Združenje invalidov Karlovske županije, Karlovac, Hrvaška, je nevladno, neprofitno, prostovoljno, dobredelno združenje, ki zastopa in razvija interese ter dobro počutje invalidov. Njihov cilj je ozavestiti družbo o potrebah invalidov, o njihovih potencialih in o možnostih njihove vključitve v vseživljenjsko učenje.



### **CSC DANILO DOLCI**

Center za kreativni razvoj Danilo Dolci, Palermo, Italija, je neprofitno združenje, ki vključuje mlade in odrasle. Organizacija deluje na različnih področjih izobraževanja na nacionalni in evropski ravni v sodelovanju s šolami, univerzami, ustanovami, združenji in socialnimi skupinami na lokalni in mednarodni ravni. Prizadevajo si za krepitev lokalnega razvoja in zadovoljevanje potrebe skupnosti, s poudarkom na najbolj ranljivih skupinah ter za krepitev ustvarjalnosti, spodbujanje inovacij v izobraževanju in uporabo novih metodologij za krepitev vloge mladih, odraslih in strokovnjakov.

### **ZVEZA SOŽITJE**

Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju, Ljubljana, Slovenija je nevladna organizacija s socialnimi in humanitarnimi cilji, ki si prizadeva za izboljšanje tako kolektivne kot individualne oskrbe oseb z motnjami v duševnem razvoju in njihovih družin. Vključujejo več kot 15.000 posameznih članov iz različnih lokalnih društev za osebe z motnjami v duševnem razvoju po vsej Sloveniji. To niso samo osebe z motnjami v duševnem razvoju, temveč tudi njihovi družinski člani, strokovnjaki z različnih področij in drugi.

### **THRIVE**

Thrive, Reading, Združeno Kraljestvo, je organizacija z več kot 40-letnimi izkušnjami na področju socialnega in terapevtskega vrtnarjenja. Vrtnarjenje uporabljajo za doseganje pozitivnih spremembe v življenju invalidov, bolnih, osamljenih, prikrajšanih in drugih ranljivih oseb. Delujejo na različne načine: izvajajo terapevtske programe v svojih regionalnih centrih v Readingu, Londonu in Birminghamu, izvajajo programe v domovih za starejše občane, vaških dvoranah, zaporih in drugih skupnostnih okoljih. Izobražujejo strokovnjake za izvajanje socialnega in terapevtskega vrtnarjenja in nudijo vrtnarske nasvete za invalide in druge ranljive skupine ljudi.

# Partnerji o projektu



»Projekt MeTURA lahko izboljša življenje odraslih z motnjami v duševnem razvoju in njihovih bližnjih. Z oblikovanjem dostopnih poti tako za osebe z motnjami v duševnem razvoju (OMDR) kot za tiste, ki jim pomagajo, da se ukvarjajo s poklici, bogatimi z razvojnimi in vseživljenjskim učnim potencialom. S skupnim sodelovanjem smo si partnerji izmenjali lastno organizacijsko strokovno znanje in tako zagotovili, da bodo viri na visoki ravni in primerni za svoj namen. Razširjanje virov bo mnogim družinam, izobraževalnim in socialno-varstvenim programom omogočilo kakovostnejšo oskrbo in učenje OMDR v ne tradicionalnem okolju. Poleg tega bodo imeli tisti, ki podpirajo OMDR, z vrtničarjenjem in kuhanjem boljše odnose z njimi, kar bo prispevalo h kakovosti oskrbe in učenja. Na koncu bodo ljudje, ki jim je bil namenjen ta projekt, izboljšali stopnjo neodvisnosti, zastopanosti in kakovosti življenja.«

Mark Emery, Thrive





»Projekt Družinsko izobraževanje MeTURA - Nazaj h koreninam je odkril težave, ki utegnejo obkrožati ljudi z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine pri vseživljenjskem učenju ter prispeva k njihovemu bolj neodvisnemu življenjskemu slogu. Poleg nadgradnje obstoječih virov in razvoja novega znanja, podpornih orodij in infrastrukture, ki izobraževalcem omogočajo trajno uporabo kakovostnega vseživljenjskega učenja, ki spoštujejo individualne potrebe družin in njihovih članov z motnjami v duševnem razvoju. Ena največjih vrednot projekta je povezovanje različnih partnerjev v EU in izmenjava dobrih praks. Z izvajanjem projekta so dnevne dejavnosti kuhanja in vrtinarjenja dobile nov pomen, ki se uporablja za izboljšanje telesnega in duševnega počutja, spodbujanje učenja in razvoja veščin ter izboljšanje socialne vključenosti ljudi z motnjami v duševnem razvoju v skupnost in doma. Še posebej smo veselili motivacije, ki jo kažejo osebe z motnjami v duševnem razvoju, ki se želijo vključiti in učiti. Razvita andragoška orodja in metode ter usposobljeni izobraževalci bodo podpirali njih in njihove družine pri inovativnem in vključujočem pristopu k razvoju skupnosti, prilagojenem vsakemu posamezniku.«

Gordana Jurčević, UOSTKAŽU

»Po našem mnenju bi moralo biti več projektov, kot je MeTURA. Odličen je, ker poziva osebe z invalidnostmi, naj bodo v vsakdanjem življenju bolj samostojni. Če bodo lahko sami pridelali zelenjavo / sadje / zelišča in jih pripravili za kuhanje, bodo bolj samostojni in samozavestni. Projekt vabi tudi družine, da preživijo čas skupaj v drugačnem okolju, medtem ko sodelujejo v različnih dejavnostih, kot bi jih običajno. Odlična priložnost za vse, da se naučijo kaj novega in na nov način uživajo v družbi drug drugega. Pomemben vidik projekta je terapevtska plat vrtnarjenja in kuhanja, ki je koristna za osebe z invalidnostmi, njihove mentorje, družino in druge, ki so vključeni v postopek. Ponosni smo, da smo del projekta in močno verjamemo, da bo spremenil življenje mnogih ljudi.«

Jasmina Kebe, Zveza Sožitje





»Menimo, da je MeTURA pomembna podpora družinam z odraslimi člani z motnjami v duševnem razvoju. Predlagana metodologija in njena uporaba na delavnicah predstavljata dober primer, kako podpreti družine pri pomoči članom z motnjami v duševnem razvoju do samostojnega življenja. Še posebej pomembno je v naši regiji (Sicilija, Italija), kjer je izobraževalna podpora odraslim invalidom iz javnih organov omejena, zlasti v času pandemije Covid19. S poudarkom na individualnih in posebnih učnih potrebah odraslih posameznikov andragoška metodologija omogoča prilagojene cilje usposabljanja, ki se preizkušajo neposredno na terenu. Po našem mnenju je pomemben cilj tega izobraževanja vključiti družine, jim zagotoviti potrebne informacije o motnjah, ki jih je potrebno oceniti ter spretnostih in kompetencah, ki jih je treba spodbujati. Zahvaljujoč projektu MeTURA verjamemo, da bodo družine deležne pomembne podpore, če bodo doma izvajale lastne delavnice s skupnimi učnimi cilji. Vzporedno s tem bodo tudi sami odrasli z motnjami v duševnem razvoju imeli terapevtske koristi, saj se bodo lahko učili in postali bolj samostojni v naravi in v prijaznem prostoru svojega doma.«

Giovanni Lo Biundo, CSC Danilo Dolci



»Projekt *Metura* se je rodil iz življenja. Kaj pomeni ta kliše? To pomeni, da smo prepoznali splošni vpliv naravnega okolja in telesne aktivnosti vrtnarjenja in kuhanja hrane, ki jo sami pridelamo, na dobro počutje ljudi.

Vse več dokazov z vsega sveta poroča o pozitivni povezavi med stikom z naravnim okoljem ter zdravjem in počutjem. Slednje nas je pripeljalo k pozivom k boljшему razumevanju terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja z namenom pridelave zdrave in bogate hrane za ljudi z motnjami v duševnem razvoju, za katere skrbijo njihovi družinski člani. Kot izobraževalci dobro počutje povežujemo tudi z osebnostno rastjo in pridobivanjem znanja, zato smo iskali načine, kako nadgraditi terapevtske dejavnosti na vrtu in v kuhinji z veščinami vseživljenjskega učenja, kot so: pismenost, štetje, ustvarjalnost, kritično razmišljanje, reševanje problemov, komunikacija, sodelovanje, prilagodljivost, radovednost itd. Osnovni namen projekta *MeTURA* spodbuja družine z odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju, da čas, ki ga porabijo za zadovoljitev osnovnih potreb teh družinskih članov, na primer pripravo hrane in delo na vrtu, izkoristijo na drugačen način. Cilj projekta je bil mentorjem in družinam pokazati kako z drugačnim pristopom obogatiti te vsakodnevne obveznosti. Skozi aktivnosti poudarjamo naj bomo bolj pozorni, čuječi pri vsakodnevnih obveznostih, naj vključujemo odrasle družinske člane z motnjami v duševnem razvoju v vsakodnevno nego in rutino, pozivamo k spremembi odnosa do teh rutinskih obveznosti z zavedanjem pomena terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja, da bodo dejavnosti prijetnejše in vključujoče. Cilj, ki smo ga dosegali ves ta čas, je bil izboljšati kakovost odnosov in spodbujati kakovostno preživljanje skupnega časa, ne da bi pri tem stariše obremenjevali z dodatnimi aktivnostmi. Skupno preživljanje časa naj bi izkoristili za poučevanje ODCMDR in spodbujanje k samostojnosti ali vsaj nudenju pomoči pri delu in v kuhinji.

*Povratne informacije, ki smo jih prejeli od mentorjev, družinskih članov in oseb z motnjami v duševnem razvoju, so pokazale, da se zaradi izvajanja metodologije in dejavnosti MeTURA ODČMDR počuti vključen in enakovreden družinski član in s tem enakovreden in dragocen član družbe.»*

*Sandra Katič, Izobraževalni center Geoss*



# Koncept »Družinskega izobraževanja«

---

Starši in družine so glavni izobraževalci svojih otrok z veliko priložnostmi za izgradnjo temeljev za vseživljenjsko učenje. Družine vsak dan izobražujejo svoje otroke - tako formalno kot neformalno. S pozitivnimi interakcijami s svojimi otroki starši spodbujajo zdrav razvoj in jih pripravljajo na šolo, uspešne odnose, nagrajevanje dela in boljše zdravje.

Družinska vzgoja temelji na teorijah in raziskavah, ki so pokazale, da lahko spodbujanje kulturnih in izobraževalnih interakcij med študenti in družbenimi predstavniki, zlasti z družinskimi člani, poveča uspeh učenca (Community of Researchers on Excellence for All, b.d.).<sup>1</sup>

Pri družinskem izobraževanju ne gre le za vzgojo otroka, ampak zajema tudi druge dejavnike, ki podpirajo družinsko povezanost, kot so upravljanje proračuna, ekonomski pogledi na gospodinjstvo, družinska komunikacija, dinamika medosebnih odnosov, staranje, medkulturnost (Ličen, 2011)<sup>2</sup>.

V našem projektu uporabljamo koncept »Družinsko izobraževanje« za opis inovativne metodologije učenja za družine tako v terapevtskem vrtnarjenju kot v terapevtskem kuhanju. Projektni partnerji so z raziskavami odkrili, da so za osebe z motnjami v duševnem razvoju na voljo dejavnosti, kot so: tečaji ali delavnice, ki nudijo informacije o življenjskih veščinah (zdravo življenje, zakonske pravice, uporaba denarja itd.), izleti (zabavni dnevi, npr. na morje, nakupovanje itd.), izobraževalni obiski (v muzejih, zgodovinskih znamenitostih itd.), športne dejavnosti, tečaji umetnosti itd., vendar ni veliko dejavnosti vseživljenjskega učenja, ki bi vključevale vso družino. S tem v mislih smo želeli koncept družinskega izobraževanja uvesti v dejavnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtske kuhinje. Obe dejavnosti imata velik vpliv na posameznikovo neodvisnost, razvijata veščine in izboljšujeta znanje ter duševno in telesno blaginjo.

---

<sup>1</sup> Community of Researchers on Excellence for All, b.d. Family education. Dostopno na: [https://www.schooleducationgateway.eu/files/esl/downloads/52\\_INCLUD-ED\\_Family\\_Education.pdf](https://www.schooleducationgateway.eu/files/esl/downloads/52_INCLUD-ED_Family_Education.pdf)

<sup>2</sup> Ličen, N., 2011. Družinsko izobraževanje in učenje v iskanju prikrte harmonije. V: Andragoška spoznanja 17 (3), 5-9.





V okviru družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj h koreninam starši in drugi družinski člani prevzamejo vlogo mentorja in skupaj s svojimi odraslimi družinskimi člani z motnjami v duševnem razvoju spoznajo:

- kako motivirati svojega odraslega družinskega člana z motnjami v duševnem razvoju, da sodeluje pri dejavnostih vseživljenjskega učenja,
- različne tehnike in metode, kako biti dober mentor,
- koncept in koristi terapevtskega vrtnarjenja ter kako ga začeti izvajati,
- koncept in koristi terapevtskega kuhanja ter kako ga začeti izvajati,
- kako lahko odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju, preko vključevanja v vrtnarjenje in kuhanje, zagotovimo učenje osnovnih veščin in znanj.



# Terapevtsko vrtnarjenje



## Zakaj je vrtnarjenje koristno

Vrtnarjenje ponuja čas v naravi, kar ljudem z motnjami v duševnem razvoju omogoča boljše vključevanje v družbeno dejavnost in dejavnosti, potrebne za pridelavo sadja in zelenjave. Oglejmo si, kako ti dejavniki pozitivno vplivajo na tiste, ki vrtnarijo:

- **Čas v naravi:** Dostop do zelenih površin in zunanjega okolja je lahko zelo koristen za tiste, ki vrtnarijo. Če imate prostor za uživanje v naravnem okolju, se odmaknete od stresa sodobnega sveta in si dovolite upočasniti, kar je koristno za zdravje in podpira učenje.
- **Socialni stiki:** Vrtnarjenje ponuja priložnost za socialne stike in timsko delo z ostalimi, ki se zanimajo za pridelavo hrane, ne glede na to, ali gre za izmenjavo nasvetov ali rastlin. Odrasli z motnjami v duševnem razvoju lahko razvijejo spretnosti in pridobijo znanje od tistih, ki delijo navdušenje nad tem, kar počnejo.
- **Dejavnost:** Ne glede na to, ali gre za kopanje po gredi, sajenje ali sejanje, vrtnarske dejavnosti podpirajo fizični in kognitivni razvoj. Vrtnarske dejavnosti vključujejo naše miselne sposobnosti na raziskovalni način brez pritiska, kar omogoča tistim, ki se jim zdi tradicionalno učno okolje težko, da se bolj učinkovito učijo.



## Učne priložnosti

Vrtnarjenje ponuja veliko priložnosti za učenje. Štetje in ocenjevanje se preučuje pri sejanju semen in merjenju razdalje za sajenje. Fizične motorične sposobnosti, ki se razvijejo pri držanju semena, lahko pomagajo tudi pri držanju pisala pri pisanju nalepk, bralne sposobnosti pa se bodo izboljšale pri branju navodil na zavojčkih semen in vrtnarskih knjigah.

Obstaja tudi neskončno širše znanje, ki ga je mogoče poudariti ali vključiti v vrtnarjenje. Na primer, pri gojenju semen je prisotna biologija in fizika, ki se ju odkriva pri opazovanju kako lonci vzdržujejo nivo vode. Pri raziskovanju iz kje na svetu izvira določena zelenjava in kako je prišla v naše kraje, pa se učimo zgodovino in geografijo.

Na vrtu je možno tudi ustvarjalno razmišljanje, pa naj bo to pri pripravi krmilnic za ptice, odločitvi, kako privezati fižol, ali pri uporabi vrta in zelenjave kot navdih za slikanje ali ustvarjanje. Vrtnarjenje ponuja aktivnosti in učenje, ki nas obogatijo.





## *Kako lahko vrtnarjenje kot aktivnost uporabijo podporne osebe*

- *Doma*

Spodbujajte potovanje pridelkov iz vrta do kuhinje in na krožnik. Lahko se zgodi, da na primer zrelo jagodo zaužijemo že na vrtu, še preden jo lahko pripravimo v sadni solati. Družinski člani bodo dobro vedeli, katere dejavnosti ali interesi bodo zunaj pritegnili pozornost ODČMDR. Ne glede na to, ali se spodbuja nekoga, ki rad zaliva rastline, ali pa dopušča posamezniku, ki si v življenju želi natančnost, da poseje urejeno vrsto korenja. Osebni vpogled lahko pomaga vzpostaviti to pomembno povezavo med družinskim članom in zunanjim prostorom.

- *Pri izobraževanju*

V zunanjem okolju je mogoče doseči veliko izobraževalnih ciljev in z malo domišljijo jih lahko uresničite. Vrtnarjenje je široka veda in na voljo so informacije o sadju in zelenjavi, ki jo gojite, o katerih vas bo poučil nekdo, s katerim vrtnarite.

- *Pri socialnih stikih*

Z različnimi vrtnarskimi nalogami lahko ljudje razvijejo zaupanje, sposobnost delovanja in samostojno življenje. Bogata paleta vrtnarskih dejavnosti podpira tako telesne kot tudi kognitivne sposobnosti, ki se prenesejo na večšine, ki ljudem omogočajo opravljanje vsakodnevnih dejavnosti. Od izbire in razumevanja vpliva njihovih odločitev na rastline, ki jih gojijo, se ljudje lažje odločajo o svojem življenju. S svojim uspehom pri skrbi in negovanju drugega življenja se prepričajo, da imajo namen in vplivajo na svet okoli sebe.



»Naučila sem se, kako posaditi semena, kako pravilno posaditi fižol, tako da na isto mesto postavimo več semen. Naučila sem se čistiti solato in jo pripraviti za vso skupino. Najbolj mi je bila všeč priprava sadne solate. Rada bi se zahvalila Tjaši iz IC Geoss. Hvala vsem mentorjem in lep pozdrav.«

Marija, uporabnica VDC  
Zasavje, enota Litija



# Terapevtsko kuhanje



Za nekatere je kuhanje vsakodnevno opravilo, družabno doživetje ali zabavna dejavnost v prostem času. Za druge je kuhanje terapevtsko.

Terapevtsko kuhanje je proces kuhanja in priprave hrane za izboljšanje telesnega in duševnega počutja, spodbujanje učenja in razvoja spretnosti ter izboljšanje socialne vključenosti in vključenosti v skupnost. To je proces vključevanja posameznikov v kuhanje in pripravo obrokov s podporo izobraževalcev za doseganje posebnih terapevtskih ciljev v določenem časovnem obdobju s pričakovanimi učnimi rezultati (kakšno znanje in veščine pridobijo učenci) z elementi spremljanja in vrednotenja.

Terapevtsko kuhanje zajema proces kuhanja in različne dejavnosti, povezane s kuhanjem, na primer obiranje sadja z lastnega vrta, nakup živil, uporaba pribora in kuhinjskih aparatov ter načrtovanje in priprava obrokov.

Terapevtsko kuhanje uporablja kuhinjo kot varno mesto za razvijanje sposobnosti druženja in učenja praktičnih veščin, ki jim bodo pomagale postati bolj samostojni. Preko kulinarčnih opravil izobraževalci vrednotijo in oblikujejo vrsto dejavnosti za ODČMDR, da izboljšajo svoje kompetence in si prizadevajo za doseg določenih ciljev.





## *Prednosti terapevtskega kuhanja:*

- spoznavanje hrane in priprave hrane ter razvijanje zdravega odnosa do hrane,
- del terapije za: motnje hranjenja, motnje v duševnem razvoju, motnje pozornosti in hiperaktivnosti, depresijo, tesnobo in druge motnje,
- učenje dragocenih življenjskih veščin,
- lajšanje stresa,
- izboljšanje socialnih veščin,
- učno ravnovesje in usklajevanje,
- čutna zavest,
- sposobnost načrtovanja in organiziranja,
- boljša pozornost in osredotočenost.

## *S sodelovanjem pri terapevtskem kuhanju lahko ODČMDR pridobijo in razvijejo naslednja znanja in veščine:*

- komunikacijske sposobnosti,
- odločanje,
- prevzemanje odgovornosti,
- zavedanje sebe in svojega telesa,
- ustvarjalnost,
- čustveno izražanje in prilagajanje,
- interakcija z drugimi,
- timsko delo,
- sprejemanje podpore,
- upravljanje časa.

V okviru družinskega izobraževanja MeTURA - Nazaj h koreninam je terapevtsko kuhanje za ODČMDR aktivni vodeni proces "učenja z delom" ob ustrezni podpori izobraževalcev in družinskih članov v domačem okolju, katerega cilj je povečati neodvisnost in samorealizacijo ODČMDR ter ustvariti boljše povezave med družinskimi člani in okrepiti posameznikove kompetence. Metodologija in andragoški materiali so bili razviti za pomoč izobraževalcem pri izvajanju terapevtskega kuhanja, prav tako recepti, ki so zapisani v lahko berljivi obliki.

*»Najbolj sem užival pri pripravi pice, pripravil smütijev, pomagal sem pri rezanju sadja in vse, kar smo pripravili, je bilo dobro.«*

*Polde, uporabnik VDC  
Zasavje, enota Litija*



# JAGODE S STEPENO SMETANO



## Potrebujemo:



**500 g  
jagod**



**500 ml  
smetane za  
stepanje**



**sladkor v  
prahu**

Vir fotografij: Projekt Lahko je brati  
([www.lahkojebrati.si/slike](http://www.lahkojebrati.si/slike))

**Priprava:**

1. Narežemo jagode.
2. V posodo za mešanje nalijemo smetano za stepanje.
3. Po želji dodamo sladkor v prahu.
4. Z mešalcem stepemo smetano.
5. Pripravimo skledo za serviranje.  
Del jagod damo na dno sklede.  
Jagode prekrijemo s stepeno smetano.  
Dodamo jagode.  
Dodamo smetano.  
Nadaljujemo s plastmi do vrha sklede.
6. Skledo z jagodami postavimo na mizo.  
Pripravimo žlico in papirnat prtiček.

**Dober tek!**

# Učenje osnovnih veščin in znanj preko vrtnarjenja in kuhanja

Kot navaja poročilo Evropske komisije (2019)<sup>3</sup>, so ključne kompetence in osnovne veščine kombinacija znanja, spretnosti in stališč:

- **Znanje** sestavljajo koncepti, dejstva, ideje in teorije, ki so že uveljavljene in podpirajo razumevanje določenega področja ali predmeta.
- **Spretnosti** so opredeljene kot sposobnost izvajanja procesov in uporabe obstoječega znanja za doseganje rezultatov.
- **Stališča** opisujejo naravnost in miselnost, ki delujeta ali reagirata na ideje, ljudi ali situacije. Ključne kompetence se razvijajo vse življenje s formalnim, neformalnim in priložnostnim učenjem v različnih okoljih, vključno z družino, šolo, delovnim mestom, sosesko in drugimi skupnostmi.

Aktivnosti terapevtskega vrtnarjenja in terapevtskega kuhanja so lahko koristne za pridobivanje in nadgradnjo ključnih kompetenc in osnovnih veščin, zlasti za:

- pismenost,
- matematiko in naravoslovje,
- osebne in družbene kompetence ter razvite sposobnosti učenja,
- podjetništvo,
- kulturno zavedanje in izražanje.

V okviru projekta smo zbrali dejavnosti in pripravili preglednice z aktivnostmi, ki jih lahko uporabijo mentorji - starši in družinski člani, da vodijo svojega ODČMDR skozi aktivnost. Preglednice z aktivnostmi vsebujejo opis dejavnosti, podatke o tem, kaj je potrebno za izvajanje dejavnosti, koliko časa traja, česa se bomo med aktivnostjo naučili in do katerega procesa vrtnarjenja in/ali kuhanja vodi ta aktivnost.

<sup>3</sup> Evropska komisija, (2019). Key competences for lifelong learning. Luksemburg, Urad za publikacije Evropske Unije.



Primer:

**Aktivnost:** Ustvarite pregledovalnik semen

**Področje učenja:** Biologija

**Potrebovali boste:** prozorne plastične kozarce (lahko jih operete in ponovno uporabite), papirnate brisače, posušen fižol, vodo.

**Opis:** Zvijte nekaj kosov papirnatih brisač in jih položite v kozarec, dokler se ne napolni. Vzemite 3 do 4 posušene fižole (ne uporabljajte počenih semen fižola) in jih položite med kozarec in papir. Nežno zalijte papirnate brisače na sredini, dokler niso napojene z vodo. Kozarec (ali kozarce, če želite poskusiti večkrat) postavite na polico ali okensko polico in opazujte njihovo rast.

**Rezultati:** Razumevanje procesa rasti rastlin, spoznavanje različnih delov rastlin.

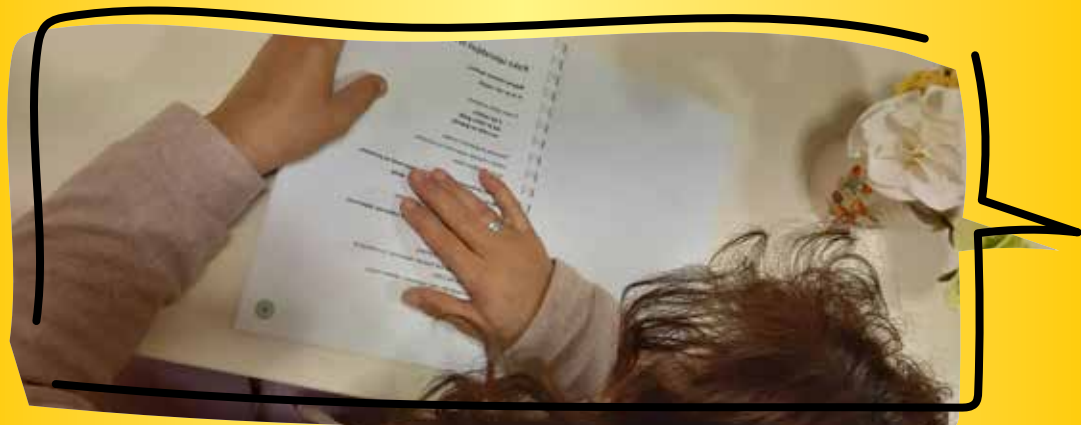
**Povezava z vrtnarsko dejavnostjo:**

Priporočljivo je, da se ta dejavnost izvaja pred ali skupaj s sajenjem fižola. Pokazal bo, kako raste fižol in kakšne pogoje potrebuje rastlina za uspešno rast.





# Kompetence dobrega mentorja



Z raziskavami v projektu je bilo ugotovljeno, da imajo odrasli družinski člani z motnjami v duševnem razvoju (ODČMDR) veliko možnosti za sodelovanje v dejavnostih vseživljenjskega učenja (VŽU) zunaj svojih domov, vendar ne toliko v njih. Poleg tega družinam (staršem) pogosto primanjkuje časa za sodelovanje v dejavnostih skupaj s svojim ODČMDR. Zaradi tega projekt MeTURA - Nazaj h koreninam raziskuje in omogoča potencial dejavnosti, ki se vsakodnevno izvajajo v večini gospodinjstev (kuhanje in vrtnarjenje), ter učni potencial družinskega izobraževanja, kjer starši/ družinski člani postanejo mentor za svoj ODČMDR. Razvita metodologija in andragoški material rešujeta resnične potrebe ciljnih skupin, saj dajeta smernice in koristne nasvete za mentorje, kako izvajati terapevtsko vrtnarjenje in terapevtsko kuhanje za ODČMDR v domačem okolju.

Mentor daje nasvete in smernice ter deluje kot posrednik v procesu učenja. Mentor bo iskal pravo izobraževalno pot: usmeril jo bo tja, kamor se je učeči odločil, v skladu s svojimi potrebami in sredstvi. Mentor bo imel pregled nad učnim procesom, da bo lahko usmerjal učečega. Mentor se mora zavedati, da je potrebno upoštevati čas, cilje in dejavnosti in da obstaja pozitiven vpliv na družbeno življenje učečega. Izvesti mora način dela in okvir, ki spodbuja avtonomijo učečega.

## *Nekaj veščin, ki jih ima dober mentor:*

1) *Strokovno znanje:* treba je podpreti potrebo po napredovanju mentoriranca. Vedeti, kako strukturirati dejavnosti, da ustrezajo fizičnim, socialnim in intelektualnim potrebam vsakega posameznega učečega.

2) *Samozavedanje:* pomaga pri objektivnem opazovanju vedenja in poizvedovanju, zakaj do tega prihaja. Dober mentor bo tistim, s katerimi dela, omogočil, da analizirajo kako njihovo vedenje vpliva na druge in njihovo življenje ter, da se naučijo, kako po potrebi spodbuditi spremembe. Zavedanje je bistveno in je osnova učenja, mentor pa mora to znati prenesti na učečega.

3) *Razumevanje drugih:* empatija je ena od potrebnih veščin dobrega mentorja. Razumevanje čustev in govornice telesa učečih, pomoč pri obvladovanju tesnobe in strahov, pozitivna naravnost in spodbujanje. Znati napovedati posledice določenega vedenja. Znati dati iskrene in konstruktivne povratne informacije ter vedeti, kako jih prejeti sami.

4) *Učinkovita komunikacija:* pozorno posluša, kaj imajo drugi povedati, ne da bi prekinil in predvidel, kaj bo nekdo povedal. Znati ravnati s tišino in uporabiti priložnost za razumevanje kakršne koli neverbalne komunikacije. Predvsem pa ve, kako postaviti prava vprašanja in omogočiti učečemu, da poišče rešitev neodvisno od nasvetov.

5) *Vedeti, kako zgraditi pristen odnos, ki temelji na zaupanju:* za uspešen odnos mora mentor pozitivno vplivati na učečega tako, da ima pošten in neposreden pristop pri poročanju o uspehih ali neuspehih, pokazati mora smisel za humor, da spodbudi nadaljnje sodelovanje. Pomembno je spoštovanje vseh osebnih podatkov in ohranjanje zaupnih podatkov. Neobsojanje je tudi ključni del razvoja trajnega odnosa.





**6) Zanimanje za spodbujanje samoizpopolnjevanja pri tistih, s katerimi dela:** biti mora na voljo in nameniti čas tistemu, s katerimi dela. Spremljati ga z učnimi možnostmi in sodelovati v stalni izmenjavi v neskončnem učnem procesu. Pokaže odprtost, da se tudi sam spremeni.

**7) Usmerjen:** pomaga prepoznati in uresničevati cilje učečega. Ohranjanje osredotočenosti na končni cilj bo povečalo produktivnost. Ne pozabite, da mentorski odnos teče vzporedno z resničnim življenjem. Medtem ko učečega podpira pri nepričakovanih težavah, mu mora pomagati, da ne izgubi osredotočenosti na cilj. Lahko se zgodi, da se po potrebi zastavljeni cilji preoblikujejo.

**8) Razvoj odnosov:** bistvena je sposobnost izgradnje pristnih odnosov in podpora drugim pri tem. Za mentorja bo uporaba podporne mreže koristna, ko se bo soočil z neznanimi izzivi in mu bo pomagala pri nadaljnji podpori učenca.

**9) Dober značaj:** potrpežljivost, razpoložljivost, pozitivnost, ponižnost so za mentorja nepogrešljive lastnosti. Ne sme pozabiti, da je glavni namen podpirati učečega pri njegovem razvoju. Mentor se ne sme bahati in pustiti, da se učni proces vrtili okoli njegovega uspeha!

**10) Prilagodljivost:** mentor se mora prilagoditi situaciji, s katero se sooča (odvisno od učečega in okoliščin, ki ga obdajajo). Biti mora trener, svetovalec, povezovalec, vodnik, biti proaktiven ali po potrebi ugaјati potrebam učencev. Mentor mora učečemu pomagati pri obvladovanju sprememb.

**11) Dober vzornik:** če svojim učečim postavi dober vzor, jim lahko pomaga na prihodnjih poteh, ki navdušujejo in motivirajo.

»Najbolj mi je bila všeč umetniška delavnica s Tjašo iz IC Geoss, kjer smo izdelovali lesene metulje, jih barvali, nanje risali in na njih pisali imena rastlin in zelišč, ki smo jih posadili na prejšnjih delavnicah.«

Peter, uporabnik VDC Zavarje,  
enota Litija

»Ko sem imel 30 let, sem po smrti naše matere prevzel skrbništvo nad bratom Enzom. Začeli smo se spoznavati, čeprav je bilo težko najti način za rast. Skupaj smo se morali naučiti, kako narediti Enza samostojnega. Če bi me na tej naporni poti spremljali strokovnjaki, ki bi nas vodili z roddji in metodami, kot so bili tiste, ki smo jih preizkusili med delavnicami (dejavnosti MeTURA), bi bilo lažje in manj boleče. Takšne pobude je treba predlagati, saj so otroci in morajo spremljati življenje invalidov in njihovih družin.«

Pippo, družina odraslega družinskega člana  
z motnjami v duševnem razvoju



# MeTURA testne delavnice

Pilotne delavnice so bile izvedene v vseh partnerskih državah (Sloveniji, Italiji, na Hrvaškem in v Veliki Britaniji) v razredu, na vrtu in v kuhinji. Ena od aktivnosti v projektu je bil 3-dnevni tečaj terapevtskega vrtnarjenja, ki ga je vodil partner projekta Thrive, Združenje za hortikulturno terapijo, ki ima več kot 40 let izkušenj na področju terapevtskega vrtnarjenja. Na usposabljanju so udeleženci pridobili znanje, ki so ga nato prenesli na druge potencialne mentorje in družinske člane, ki v svojih ustanovah ali domačem okolju želijo izvajati terapevtske vrtnarske in kuharske dejavnosti za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Tej delavnici je sledila delavnica v razredu za družine in ODČMDR. Izvedenih je bilo tudi več delavnic na vrtu in v kuhinji.

Projektne partnerji so k projektu povabili pridružene partnerje, ki delajo z osebami z motnjami v duševnem razvoju ali pa so delavnice vodili s svojimi dnevnimi uporabniki.

Delavnice so bile izvedene v sodelovanju z Varstveno delovnim centrom Zasavje v Litiji (Slovenija), Varstveno delovnim centrom Sožitje Ptuj (Slovenija), Varstveno delovnim centrom Sožitje Maribor (Slovenija), Skupnostni center Ozalj (Hrvaška), Rajsko ptico – Združenje za osebe z motnjami v duševnem razvoju Karlovske županije (Hrvaška), La fraternità (Sicilija, Italija) in z uporabniki Thrive (Reading, UK).

S pomočjo in pod vodstvom mentorjev so odrasli z motnjami v duševnem razvoju sami pomagali pri gradnji in postavitvi visokih vrtnih gred, posadili so semena, gojili zelenjavo in jih nato uporabili v kuhinji za pripravo obrokov. Med procesi so izboljšali tudi svoje osnovne veščine in znanje s sodelovanjem pri aktivnostih, povezanih z vrtnarjenjem in kuhanjem, na primer izboljšanje pismenosti s pisanjem označevalcev rastlin in izboljšanje matematike s spoznavanjem merilnih enot za kuhanje itd.

Udeleženci so bili navdušeni in ponosni na delavnice in njihov prispevek k uspešni izvedbi. Med izvajanjem delavnic so se zelo zabavali, se družili in se med seboj povezali. Vsak se je naučil nekaj novega in bil nagradjen z okusnim obrokom, pripravljenim s hrano, ki so jo sami pridelali.

»Med delavnicami je bilo lepo in zabavno delati s fañti, ki vedno pokažejo toliko sposobnosti. Potrdili smo, da se lañko vedno ućimo in da se ućimo z delom in da delamo skupaj.«

Anna, družina odraslega družinskega člana z motñjami v duševnem razvoju

»Z vrtnarjenjem sem zelo zadovoljen. Všeć mi je bilo, da smo dali zemljo in zasajali. Prst sem dal v gredico in posadil paradižnik, papriko, peteršilj. Naućil sem se, kako pripraviti zemljo za sajenje in kako posaditi zelenjavo. Rad bi da se spet družimo.«

Dragan, uporabnik Centra skupnostnih storitev Ozalj

»Privoćniki so bili zelo uporabni! / "Rad bi se vrnil! / "Doma ne kuham... mogoće bom zdaj" / "Se lañko vrnem naslednji teden?«

udeleženeci pilotne delavnice Thrive

# Zahvale

»Zahvaljujemo se vsem sodelavcem, ki so sodelovali pri izvajanju projektnih aktivnosti ter nesebično delili svoje znanje in izkušnje, ki so popestrile rezultate projekta. Sodelujoče organizacije so: Center za javne storitve Ozalj, Center za izobraževanje otrok in mladine Karlovac, SUVAČ - Poliklinika za rehabilitacijo Karlovac, Družinski center Karlovske županije, Zveza društev invalidov Karlovaške županije, Rajska ptica - Društvo za osebe s motnjami v duševnem razvoju Karlovske županije, Društvo SUNCE - Društvo družin otrok in oseb z motnjami v razvoju.«

Gordana Jurčević, Ivana Mastelić Ivić, Paulina Šepac, Mario Žeger -  
Združenje invalidov Karlovske županije

---

»Zahvaljujemo se vsem, ki so sodelovali v študiji in izpolnili naše vprašalnike (družine in mentorji). Zahvaljujemo se testnim bralcem, ki so nam omogočili preoblikovanje našega besedila v laško berljivo obliko. Zahvaljujemo se varstveno delovnim centrom VDC Sožitje Ptuj in VDC Sožitje Maribor za udeležbo na delavnicah in prepotrebne povratne informacije. Zahvaljujemo se mag. Ireni Borštnik za njen prispevek k projektu in tudi za organizacijo obiska CUDV Draga. Ne nazadnje se zahvaljujemo našim projektnim partnerjem IC Geoss, UOSTKAŽU, Thrive in CSC Danilo Dolci za odlično sodelovanje in dobro izveden projekt. Veseli smo, da smo vas spoznali in upamo, da bomo spet sodelovali.«

Jasmina Kebe in Mateja Turk, Zveza Sožitje



»Hvala vsem, ki ste kakor koli prispevali k uspešni realizaciji projekta MeTURA. Še posebej se zahvaljujemo vsem izobraževalcem in vsem družinam ter odraslim družinskim članom z motnjami v duševnem razvoju, ki so sodelovali v naši raziskavi in nato na pilotnih delavnicah, kjer so preizkusili rezultate projekta. Posebna zahvala gre našemu pridruženemu partnerju, Varstveno delovnemu centru Zasavje, enoti Litija in Društvu Sožitje Litija Šmartno - vsem mentorjem in uporabnikom, za razširjanje rezultatov projekta in sodelovanje pri aktivnostih. Brez vaše pomoči in povratnih informacij ne bi mogli zagotoviti tako kakovostnih rezultatov. Hvala tudi našim dragim projektnim partnerjem. Od vas smo se veliko naučili in verjamemo, da nam je kombinacija našega znanja in strokovnosti prinesla odlične rezultate projekta. V veselje nam je bilo delati z vami.«

*Sandra Katič in Tjaša Dragoš, Izobraževalni center Geoss*



Vsem izobraževalcem, mentorjem, prostovoljcem, družinam, odraslim udeležencem in osebju partnerskih organizacij v Palermu se želimo zahvaliti za aktivno izvajanje projekta. Zlasti se iskreno zahvaljujemo Patrizii Pappalardo in Nunzii Manno za njuno neposredno udeležbo pri usposabljanju in pilotiranju ter strokovnjakom in uslužbencem, ki so se udeležili naše konference z vrednim prispevkom »La fraternità«, »Edificando« in »AFD Palermo«.

Giovanni Lo Biundo in Dario Ferrante, CSC Danilo Dolci

»Zelo bi se radi zahvalili posameznikom in družinam, ki so nas podprli pri raziskavah, potrebnih za pridobivanje virov, in nas podpirali s svojimi nasveti in mnenji, ko je projekt napredoval. Vaše znanje in vpogled sta nam omogočila in koristila projektu za naprej. Posebna zahvala gre tudi odraslim z mošnjami v duševnem razvoju, ki so podprli opravljeno delo in dali svoj glas v obdobju, ki je bilo za mnoge težko. Zahvaljujemo se tudi našim projektnim partnerjem Izobraževalnemu centru Geoss, CSC Danilo Dolci in Zvezi Sožitje. Super je bilo sodelovati z vami, deliti skupno znanje in navdušenje pri tem, kar smo si zadali.«

Mark Emery in Damien Newman, Thrive





Besedilo in fotografije: CSC Danilo Dolci, Izobraževalni center Geoss, Zveza Sožitje, Thrive, Združenje invalidov Karlovske županije

Založnik: Izobraževalni center Geoss d. o. o.

Grafična podoba: Meta Gabrijel

Litija, Avgust 2021

Vse pravice pridržane. Vsebino publikacije je mogoče prosto uporabljati in reproducirati v izobraževalne in druge nekomercialne namene, pod pogojem, da se sklicuje na projekt Erasmus + MeTURA: Družinsko izobraževanje MeTURA – Nazaj h koreninam, terapevtsko družinsko vrtnarjenje in terapevtsko družinsko kuhanje za samostojnejše življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju Erasmus+, KA2 sodelovanje za inovacije in izmenjavo dobrih praks, strateško partnerstvo

Projektna številka: 2018-1-SI01-KA204-047051



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Podpora Evropske komisije pri izdelavi te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki odraža samo stališča avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

»Pri peki smo se zelo zabavali in na koncu smo si privoščili slastne piškote.«

Zdenka, Neje in Erik,  
družina



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSŠ  
EDUCATION CENTRE GEOSŠ



CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO  
DANILO DOLCI

Thrive  
using gardening to change lives

